

№32
(1200)
11 августа
2021
среда

ТелеМир

TM
16+

Твоя любимая газета

Важно находить точки заземления 7



Этим летом на телеканале «СТС» вышел сериал «Совершенно летние», снятый по мотивам полнометражного фильма «Рашн Юг». У руля многосерийного проекта оказалась все та же команда авторов: режиссеры Антон Федотов (снял «Рашн Юг») и Дмитрий Литвиненко (был продюсером оригинального фильма), а также Жора Крыжовников - вновь в качестве сценариста и креативного продюсера. Исполнитель одной из главных ролей Семен Трескунов - его персонаж Артем отправляется на юг России, чтобы завоевать сердце девушки Ксюши (Стася Милославская), и ради этого готов на все, в том числе украсть невесту у казака Никиты (Риналь Мухаметов), испортить свадьбу полицейского Игоря (Александр Метелкин) и даже попасть в тюрьму - рассказал, когда сам впервые влюбился, на что потратил первый гонорар и что ему пришлось имитировать на съемках «Совершенно летних».

Вред и польза зеленого чая

Подробности на стр. 12 и 13

ГРАНДИОЗНАЯ РАСПРОДАЖА
с 10.00 до 19.00

19, 20 августа - ДК «ЖД»
ул. Вокзальная, 55

ПУХОВИК В ПОДАРОК!*
*пуховик выдается в подарок при покупке шубы стоимостью от 80 000 р.

НОРКА ОВЧИНА НУТРИЯ ПЕСЕЦ ЛИСИЦА

ШУБЫ
КАК С ОБЛОЖКИ НА ЛЮБУЮ ФИГУРУ

ПУХОВИКИ ПАЛЬТО ЖИЛЕТЫ ШАПКИ

СКИДКИ ДО 50%

Реклама 0+ ИП Барминов А.В. ИНН 434601367882, ОГРНИП 304434531500148 от 10.11.04 г.

КАТАРАКТА?
САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ - АМБУЛАТОРНОЕ УДАЛЕНИЕ КАТАРАКТЫ В САХАЛИНСКОМ ЦЕНТРЕ МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА ПРЕДЛАГАЕТ:

- БЕСШОВНОЕ УДАЛЕНИЕ катаракты; АМБУЛАТОРНО, без необходимости пребывания в стационаре;
- АМЕРИКАНСКИЕ И ЕВРОПЕЙСКИЕ искусственные хрусталики;
- ТОЛЬКО НОВОЕ оборудование;
- МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ, имеющий многолетний опыт работы в диагностике и лечении глазных заболеваний

НАШ АДРЕС: г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 279А
СПРАВКИ и запись по телефонам: 290-440, 266-220

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-65-01-001-257 выдана 20.03.2019 Министерством здравоохранения Сахалинской области

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

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

ООО «ГК «ВОДГЕО», ОГРН 1056500608152, г. Южно-Сахалинск, ул. Комарова, 1

ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ

на дачах и приусадебных участках

Телефоны: 40-80-80, 40-80-40

ПРАЧЕЧНАЯ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

с промышленным оборудованием

Стирка (от 20 до 50 минут) до 12 кг - 200 р. Сушка - 100 р.

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

Ул. Тихая, 104 (заезд с ул. Западной) 47-03-47

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

АКЦИЯ! Установка южнокорейского импланта по системе Any One + коронка под ключ **70 000 руб.**

- Терапия от 3 000 руб.
- Металлокерамика 8 600 руб. - все включено
- Хирургия
- Изготовление всех видов ортопедических конструкций, включая новые технологии
- Профессиональная гигиена полости рта + фторирование - комплекс 6 000 руб.
- Полная диагностика полости рта
- Удаление от 2 500 руб.

УЛ. ВОКЗАЛЬНАЯ, 9 А. ТЕЛ.: 770-660, 400-010

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

"Мега Транс Сервис"
Транспортно-экспедиционная компания

г. Южно-Сахалинск

ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ во все города - от 1 кг России

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

ул. Пуркаева, 65
Т.: 8 (4242) 39-00-94, 39-00-98, 39-00-91

Стоматологическая клиника
ООО «Стоматолог»

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

БУЛЬВАР ИМ. АНКУДИНОВА, 11
ТЕЛ.: 76-22-98, 60-45-45

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ
ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-65-01-000624 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Врач-нарколог высшей категории
Дю Виктор Дмитриевич
ПОМОЩЬ НА ДОМУ
ЕЖЕДНЕВНО до 21.00
25-81-55, 733-222

АНОНИМНО

Лицензия ЛО-65-01-000562 от 09.09.2013 г. Вид. мин. здравоохран. Сах. обл.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ С ОБСАДКОЙ

Гарантия

Требуется специалист-бурильщик
28-79-37, 8-914-758-79-37

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ САЛОН КУХНИ

Стиль Купе

от дизайн-проекта до монтажа

СКИДКИ от 5 до 10%*

Рассрочка платежа

* До 31.08.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Пя Ю. Д.).

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

Лиц. № 6502 № 000155 от 25.11.2011 г., Вид. 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

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Детский невролог-остеопат
Бобровникова Тамара Валентиновна 72-00-30, 735-999
 Лечение последствий родовых травм, различных неврологических нарушений (тонусные нарушения, гипертонусность и т.д.).
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
 Лич. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.

Детский мануальный терапевт-остеопат
Соколова Елена Анатольевна 72-00-30, 735-999
 Лечение последствий родовых травм, различных нарушений осанки (сколиоз, сутулость и т.д.).
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
 Лич. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.

Программа АНТИТАБАК
 Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглотерапии.
 Гарантийная поддержка один месяц.
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
 72-00-30, 735-999
 Лич. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

На базе областного медицинского учреждения выполняются следующие виды услуг:
ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА
 Удаление папиллом, кондилом, родинок
Тел. 48-03-77
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА
 Остекление, отделка, расширение
УСТАНОВКА МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ
ЦЕНЫ НИЗКИЕ КАЧЕСТВО
 ☎ 27-86-32

В ТЦ «Океан» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ
 Ул. Ленина, 131
Т. 72-19-88

В ТЦ «Панорама» сдаются в аренду
 торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны
488-424

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ
ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ
ПРОДАНО
DOMINANTA65.RU
39-88-11

СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
СТРОИТЕЛЬСТВО
 ДОМОВ, ОФИСНЫХ И ТОРГОВЫХ ОБЪЕКТОВ, БАНЬ, ПРИСТРОЕК, ЗАБОРОВ, ДАЧНЫХ ДОМИКОВ, БЕСЕДОК, ВОРОТ, НАВЕСОВ, ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК
 Скидки
 Внутренняя и наружная отделка, ремонт квартир, перепланировка, водоснабжение, водоотведение, проведение электропроводки, проектирование объектов
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
 Пр. Мира, 57, оф. 213. Тел.: 444-777

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31
 ТМ

На Курилах увеличили производство овощей

Весной этого года на Итурупе запустили производство овощей открытого и защищенного грунта. Повысить обеспеченность островов продукцией собственного производства поручил губернатор Валерий Лимаренко.



- Курилы в большей степени, чем Сахалин, зависят от поставок продукции, - отметил губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко. - Появление собственных производств позволяет сделать острова независимыми от погоды и условий навигации. Задачу по развитию агропромышленного комплекса поставил президент Владимир Путин. В Сахалинской области большое внимание уделяется поддержке малого и среднего предпринимательства в сельском хозяйстве. Это не только помогает бизнесу, но и способствует созданию новых рабочих мест и развитию сельских территорий в целом.

В этом году на Итурупе планируется собрать около 130 тонн картофеля и капусты, а также не менее 30 тонн тепличных овощей. Сегодня в активе предприятия «Континент» - 10 гектаров пахотной земли и 1,5 тысячи квадратных метров теплиц. В планах - увеличить площади в 10 и 3 раза соответственно, что позволит полностью закрыть потребности жителей Курильского района. Немаловажно, что островная область обладает высоким потенциалом газификации, что делает рентабельным работу тепличных хозяйств.

безопасность острова и снизить риски, которые возникают в зимнее время из-за сложной ледовой обстановки у Итурупа.

Курильское предприятие уже приступило к строительству новых овощехранилищ. Совокупный объем хранения составит 500 тонн овощей и 1 тысячу тонн мяса и рыбы. Это позволит повысить продовольственную

Кроме того, в этом году КФХ «Вкус природы» приняло участие в отборе на предоставление гранта «Агростартап» и было признано победителем. Фермерское хозяйство получило из областного бюджета 3 миллиона рублей на развитие животноводства на Итурупе. Здесь планируется развивать молочное направление и птицеводство.

Островитян приглашают на историческую реконструкцию

Историческая реконструкция событий августа 1945 года пройдет в селе Роцино Смирныховского района. Она состоится на Сахалине во второй раз в рамках Всероссийского форума «ОстроVa».



Участники реконструкции «Штурм полицейского поста Хандаса», в районе реки Борисовки Смирныховского района, в те времена ее называли Хандаса-гава, повторяют реальный бой за освобождение Южного Сахалина. В событии поучаствует около 40 жителей островного региона, а также Приморского и Хабаровского краев.

Я могу точно сказать, что будет интересно. Всех секретов раскрывать не буду, но в этом году организаторы подготовили еще больше боеприпасов.

- Ждем жителей Смирныховского района, приглашаем и жителей областной столицы, - сказал руководитель Агентства по делам молодежи Сахалинской области Дмитрий Смекалов. - Хочется, чтобы историческую реконструкцию посмотрело

Сценарий реконструкции максимально приближен к историческим событиям, которые происходили на Сахалине 75 лет назад - 11-12 августа 1945 года. Участники будут одеты в копии формы Красной армии и японских захватчиков. На поле

как можно больше людей. боя будут присутствовать санитары и военные журналисты. В бою будут задействованы охлажденные образцы вооружения Второй мировой войны, которые способны стрелять светозвуковыми холостыми патронами. Это знаменитые винтовки и карабины Мосина, пистолеты-пулеметы Шпагина, пулеметы Максима и Дегтярева, японская винтовка Арисака.

- Отделение разведки встретится с соперником на север-

ном берегу, где завяжется бой, - объяснил руководитель сахалинского отделения «Поискового движения России» Артем Бандура. - На помощь нашим солдатам придет стрелковое отделение. Вместе они займут северный берег реки. После подойдут основные силы. Затем Красная армия двинется на юг, подойдет к ДОТам, переберется через ров.

Уже с 13 августа на месте проведения реконструкции развернутся полевой лагерь и выставка образцов военного вооружения, фотографий и других артефактов тех лет. Ее организуют представители сахалинского отделения «Поискового движения России».

Реконструкция пройдет 14 августа. Начало запланировано на 14.00. Посетить ее могут все желающие. Зрителями мероприятия также станут участники Всероссийского форума «ОстроVa».

ИП Располин Подлежит обязательной сертификации
ПРОИЗВОДСТВЕННО-СТРОИТЕЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«ДОМСТРОЙКОМПЛЕКТ»
ТЦ «КАРАВАН», 3-Й ЭТАЖ
 (перекресток ул. Сахалинской и Железнодорожной)
ДОМА из СИП-ПАНЕЛЕЙ
 КОТТЕДЖИ, ДАЧНЫЕ ДОМИКИ, БАНИ и др.
 Мы рады видеть вас в пн. и ср. с 10 до 17 ч., в сб. с 10 до 14 ч.
 В другие дни консультации по телефону.
Т.: 60-00-48, 60-00-58
 @sipdom_sakh

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Работать будут и ночью

На перекрестке улиц Ленина и Бумажной будут работать и в ночное время. Администрация Южно-Сахалинска ставит подрядной организации задачу - в сжатые сроки завершить работу по замене коммуникаций и открыть перекресток для движения раньше 21 августа. Составлен график производства работ, ежедневно исполнение контролирует департамент дорожного хозяйства и благоустройства.



не очередной эксперимент, а временная мера. Они будут действовать до открытия перекрестка.

Отметим, в пятницу на перекрестках работали регулировщики. Это не улучшило ситуацию. Поэтому миникольцевые развязки в этом случае - более действенное решение.

Сразу после завершения работ на перекрестке улиц Ленина – Бумажной миникольцевые развязки демонтируют и вернется прежняя схема движения.

Сейчас на перекресток привлечены достаточные силы для выполнения работ в соответствии с графиком. Объем работ – большой: необходимо переложить два магистральных водопровода, построить водопроводный колодец, реконструировать водопроводную камеру, проложить подземную канализацию и убрать в нее провода уличного освещения и кабели связи. Также необходимо вскрыть и переложить шесть высоковольтных кабелей.

Производить работы без полного закрытия перекрестка для движения - технически невозможно.

Учитывая, что в данном районе в основном административные и коммерческие здания, по требованию мэра Сергея Надсадина работы будут проводить также в ночное время.

Сегодня в ходе совещания на строительном объекте между подрядной организацией ООО «Востокдорстрой», субподрядчиками и представителями администрации города достигнуты договоренности по работам в две смены. Техники и людей у подрядчика достаточно. Круглосуточно на данном участке будут работать несколько бригад, а также самосвалы, погрузчики, экскаваторы.

Закрытый перекресток вызвал большие нагрузки на транспортную систему города в этом районе. Ремонт на столь оживленном участке не проводился никогда.

Особо подчеркнем, что организация мини-колец, вызвавшая в эти дни большой общественный резонанс, -



Ремонт дворов продолжается

В Южно-Сахалинске продолжается текущий ремонт дворовых территорий. На сегодняшний день устранено свыше 15 500 квадратных метров дефектов асфальта.

Так, на этой неделе продолжится ремонт поврежденных участков во дворах по следующим адресам:

- ул. Чехова, 43а, 70б, 172, 172а;
- ул. Хабаровская, 44, 58, 60;
- ул. Амурская, 167, 169;
- ул. Ленина, 302, 306;
- ул. Пограничная, 58б, 59а, 61, 61а;
- ул. Емельянова, 114а, 116а;
- ул. Вокзальная, 5;
- ул. Есенина, 48, 50, 50а;
- ул. Поповича, 73, 75, 77, 79, 98;
- ул. Дзержинского, 38.

Большая часть этих дворов уже подготовлена к асфальтированию.

График может быть скорректирован с учетом погодных условий. Актуальный адресный перечень дворов, в которых запланирован текущий ремонт, размещен на официальном сайте администрации города.

Почти тысяча иностранцев вакцинировались от ковида



Как сообщили в областном минздраве, на сегодняшний день в Южно-Сахалинске 985 иностранных граждан прошли вакцинацию от новой коронавирусной инфекции.

Напомним, в Южно-Сахалинске открыто два прививочных пункта для вакцинации от COVID-19 иностранных граждан:

- поликлиника № 2 (пр. Мира, 85, вход со стороны ул. Сахалинской. Надпись «Вакцинация», ПН-СБ с 10.00 до 17.00, кабинет №13);

- поликлиника № 4 (ул. Комсомольская, 200, ПН-СБ с 14.00 до 19.00; СБ-ВС - с 9.00 до 15.00, кабинет №1).

Напомним, вакцинация иностранных граждан ведется по предварительной записи по телефону 1-300 (доб. 10). Услуга платная (безналичный расчет).

При себе необходимо иметь паспорт, СНИЛС (при наличии) и один из следующих документов - патент на трудовую деятельность/вид на жительство/разрешение на временное пребывание.

Уточним, иностранные граждане прививаются однокомпонентным препаратом «Спутник Лайт». Сертификат о вакцинации выдается сразу после медицинской манипуляции.

Международный день коренных народов мира



Ярмарка, творческие площадки, концертная программа и открытие выставки – краеведческий музей, совместно с Сахалинским областным центром народного творчества отметил Международный день коренных народов мира.

[А. КРИУЛЬКИНА]

Поздравление от министра

Коренные народы проживают во всех регионах мира. Общая площадь занимаемых ими территорий составляет около 22% от всей поверхности суши Земли. Их численность в мире - примерно 400 миллионов человек. В Сахалинской области, по данным переписи населения 2010 года, проживает почти 3000 представителей КМНС (Коренные малочисленные народы севера: нивхи, уйльта, эвенки, нанайцы).

Несомненно, коренные народы являются не-

отъемлемой частью культурного разнообразия, поэтому в международном календаре для них существует праздничный день, который отмечают во всем мире 9 августа.

Сахалинский областной краеведческий музей отметил эту дату в воскресенье. Почетным гостем акции «Международный день коренных народов мира» стала министр культуры и архивного дела Сахалинской области Нонна Лаврик, которая поздравила с праздником и пожелала всем беречь свои знания и традиции.

«Костер» от соседей по региону

В 12:00 состоялось театрализованное представление «Хоен Бугчаму» (Моя любимая родина) народного ансамбля танца «Гулун» Государственного театра коренных малочисленных народов Севера Республики Саха (Якутия). Уникальность этого коллектива заключается

в объединении творчества национальных артистов, писателей, поэтов и драматургов. Их миссия – сохранение и популяризация наследия и богатых традиций народов Севера через игру профессиональных актёров, занятых в постановках на эвенском, эвенкийском, юкагирском, якутском и русском языках.

В переводе с эвенского и эвенкийского «Гулун» означает «костер», и в этот дождливый день его огонь горел особенно ярко и заряжал гостей праздника своей неисчерпаемой энергией. В завершение концерта гостям музея предложили вместе с артистами исполнить музыкальную композицию на этнических инструментах.

Тем временем творческие площадки предлагали гостям музея самим изготовить памятные сувениры. «Мастерская художественных ремесел» из Долинска проводила мастер-класс по изготовлению нивхской куклы, южносахалинский мастер Ольга Садинова знакомила гостей с

орнаментальным искусством нивхов, а Валерия Осипова - с украшениями из рыбьей кожи.

А в 14.00 состоялось открытие выставки «Культуре коренных народов посвящается...», которую краеведческий музей организовал совместно с областным центром народного творчества.

На выставке представлены одежда, бытовая утварь, хозяйственный инвентарь, предметы декоративно-прикладного искусства народов Сахалина: нивхов, эвенков, уйльта, нанайцев и проживавших ранее на юге Сахалина и Курильских островах айнов.

Подробнее о выставке читайте на сайте музея или приходите в гости, чтобы увидеть все экспонаты своими глазами.

На территории музея в этот день также работала ярмарка, объединившая творчество сахалинских мастеров. Здесь можно было найти чай, свечи ручной работы, керамические изделия с Сахалинской символикой и многое другое.



Запах – ликвидировать!

По поручению губернатора Сахалинской области Валерия Лимаренко руководители регионального министерства экологии, министерства сельского хозяйства и торговли и мэр Анивского района провели рабочую встречу с руководством предприятия «Грин Агро Сахалин». На мероприятии пригласили жителей сел Троицкого и Новотроицкого.



Участникам встречи показали оборудование, которое компания планирует применить для решения проблемы с сильным запахом. В частности, аппарат для перекачивания отходов и материал, которым в ближайшее время начнут закрывать одну из лагун.

- К 15 августа на остров должна прибыть партия новых реагентов, будем их пробовать в деле, - рассказал исполнительный директор компании «Грин Агро Сахалин» Владимир Балухта. - Препарат, которым мы пользовались ранее, показал себя не с лучшей стороны. Новые реагенты будут добавлены в три лагуны. Их оставят в покое до зимы, чтобы химические процессы проходили результативно.

20 сентября на предприятии намерены накрыть лагуну геомембраной. До этого будет произведена откачка содержимого. Во время технологического

процесса специалисты предприятия будут оповещать население, в случае если произойдет нештатная ситуация. Дальнейший мониторинг покажет, как сработают новые реагенты.

- Проблема волнует очень многих, стойкие запахи особенно проявляются в жару, - поделился наблюдением житель села Троицкого Валерий Ерохов. - Рассчитываем, что закрепленные на встрече этапы решения этого вопроса будут выполняться.

Во время встречи затронули и вопрос о мониторинге качества воздуха, в санитарно-защитной зоне. Данные анализируют специалисты южносахалинской лаборатории. Предельно допустимых концентраций вредных и отравляющих веществ, таких как аммиак, не выявлено.

- В связи с увеличением объемов жилищного строительства

в районе разрабатывается проект по увеличению мощности очистных сооружений в селе Троицком, - рассказал мэр Анивского городского округа Артём Лазарев. - Модернизированный объект позволит очищать стоки не только жилых комплексов, расположенных рядом, но и принимать на очистку отходы предприятия. Это позволит окончательно избавиться от запаха.

Рабочая группа, в которую вошли жители сел Троицкого и Новотроицкого, будет регулярно проверять ход выполнения мероприятий по контрольным датам. Они определены на встрече с руководством предприятия и профильных министерств. Следующая проверка запланирована на 20 августа. На встречу пригласят представителей Роспотребнадзора и проектировщиков технических сооружений.

На поддержку аграриев направят около 10 миллионов

По поручению Валерия Лимаренко на поддержку новых сельхозпредприятий области направят около 10 миллионов рублей. Финансовую помощь получат победители грантового проекта «Агростартап». Это курильское крестьянско-фермерское хозяйство (КФХ) и сахалинские индивидуальные предприниматели, которые занимаются развитием ягодоводства, овощеводства, растениеводства и животноводства.

- Сахалинцы и курильчане должны иметь возможность покупать качественные и доступные продукты питания, - отметил губернатор Валерий Лимаренко. - Для этого нужно поддерживать не только крупные сельскохозяйственные компании, но и небольших производителей. Грантовый конкурс позволяет нам определить самых перспективных представителей бизнеса и оказать им финансовую поддержку. Эти средства помогут предпринимателям встать на ноги, закупить оборудование и расширить производство. В результате мы получим более широкий ассортимент местной недорогой продукции.

На получение гранта в рамках проекта «Агростартап»

было подано 16 заявок. Победителями стали четыре участника. В их числе - КФХ «Вкус природы», зарегистрированное в этом году в Курильском районе. Хозяйство намерено заниматься растениеводством и животноводством. На средства гранта предприятие построит животноводческое помещение для приобретаемого поголовья крупного рогатого скота молочного направления. В планах - обеспечить сельскохозяйственной продукцией собственного производства жителей острова Итуруп.

Кроме того, гранты на развитие своего дела получают сразу три индивидуальных предпринимателя. Так, в Поронайском районе Валентина Сурина планирует заниматься выращиванием ягодных культур. Уже куплен земельный участок и установлены тепличные комплексы. В рамках реализации проекта планируется создание новых рабочих мест.

А индивидуальные предприниматели Григорий Кожевников и Григорий Котенев планируют развивать свои животноводческие фермы с разведением крупного рогатого скота молочных пород в Тымовском и Анивском районах.

- Правительству Сахалинской области совместно с министерством сельского хозяй-

ства и торговли важно создать привлекательные условия для ведения деятельности в этом направлении, чтобы не только у крестьянско-фермерских хозяйств, но и у начинающих предпринимателей региона было желание работать и развиваться, - подчеркнула Инна Павленко, министр сельского хозяйства и торговли Сахалинской области.

Отметим, на средства гранта «Агростартап» можно приобрести земельный участок сельскохозяйственного назначения и спецтехнику. Также деньги можно потратить на разработку проектной документации, строительные и ремонтные работы помещений для производства, хранения и переработки сельскохозяйственной продукции, на приобретение оборудования для производственных объектов и сельскохозяйственных животных, птицы, рыболовочного материала.

Отбор на получение грантов «Агростартап» проводится в рамках национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы». В 2020 году по результатам конкурса финансовую поддержку получили восемь островных фермеров, большинство из которых занялись овощеводством.

Курильская ЦРБ получит оборудование

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко добился выделения федеральных денег на закупку диагностического оборудования для Курильской ЦРБ.

Распоряжение, закрепляющее ранее достигнутые с губернатором Сахалинской области договоренности, подписал председатель правительства РФ Михаил Мишустин. На федеральные средства для медицинского учреждения будут приобретены компьютерный томограф, цифровой маммограф и лабораторный анализатор. На покупку техники направят 80 миллионов рублей.

- Курильчане должны получать лучшую диагностическую помощь, не выезжая в областную центр, - отметил губернатор Валерий Лимаренко. - Это наша важнейшая задача. Так, в прошлом году за счет региональных средств был приобретен компьютерный томограф для Южно-Курильска. Теперь современное диагностическое оборудование появится и на Итурупе. Уверен, техника позволит поднять качество оказания медицинских услуг в Курильске на новый уровень.

Напомним, 26 июля в рамках рабочей поездки в Сахалинскую область Михаил Мишустин посетил Центральную районную больницу Курильска. Премьер-министр оценил качество медицинского обслуживания, ознакомился с оснащением учреждения, а также пообщался с сотрудниками ЦРБ.

Сейчас больница оснащена рентгеновским аппаратом, аппаратом УЗИ, флюорографом и аналоговым маммографом. Однако, по словам врачей, для наиболее эффективной работы учреждению необходимы компьютерный томограф, цифровой маммограф и прибор для иммуноферментного анализа. Председатель правительства РФ поблагодарил сотрудников больницы за работу в непростое время и пообещал обеспечить всем необходимым.

Отметим, здание Курильской ЦРБ построили в 2010 году. Его общая площадь - более двух тысяч квадратных метров. Проходить стационарное лечение здесь могут до 50 человек одновременно. Посещают больницу до 100 пациентов в смену.

В составе ЦРБ - отделения терапии, хирургии, оториноларингологии, акушерства и гинекологии, наркологии, офтальмологии, неврологии и стоматологии.

С 1 июля по поручению Валерия Лимаренко здесь началась углубленная диспансеризация курильчан, переболевших COVID-19. В планах - обследовать более 180 человек.

На острове появится овощехранилище с климат-контролем

В этом году на Сахалине завершат строительство современного овощехранилища с климат-контролем. Оно позволит одному из ведущих совхозов региона сохранять урожай моркови и свеклы свежим в течение года. Вместимость сельскохозяйственного объекта - три тысячи тонн. Строительные работы проконтролировал губернатор Валерий Лимаренко.

- Наши жители достойны того, чтобы питаться качественными продуктами местного производства в течение всего года, - подчеркнул глава региона, - поэтому вопрос хранения овощей требует особого внимания. Отрадно, что островные сельскохозяйственные предприятия идут в ногу со временем. Внедрение современных технологий позволяет им не только сохранять свежесть продуктов, но и сдерживать рост цен.

Возведение нового овощехранилища в Березняках началось в феврале этого года. К сегодняшнему дню выполнены бетонирование фундаментов и железобетонных конструкций, устройство металлического каркаса и монтаж пожарных емкостей. Работы на объекте завершены на 60 процентов. Сейчас строители приступают к установке сэндвич-панелей.

- Будем применять новые для Сахалина технологии, - рассказал исполнительный директор подрядной организации Евгений Цой. - Сэндвич-панели покрыты особым материалом, который сможет противостоять высокой влажности. Он защитит конструкцию от коррозии, продлив тем самым срок службы овощехранилища.

Технической начинкой овощехранилища станут климат-контроль, активная вентиляция и новейшие холодильные установки. Автоматизированная система позволит управлять микроклиматом помещений практически без участия человека. Оператор будет следить лишь за показаниями приборов.

- Строительство объекта идет согласно графику, - рассказала областная министр сельского хозяйства и торговли Инна Павленко. - Уже в этом году предприятие планирует закладывать урожай моркови и свеклы в новое овощехранилище. Кроме того, активная работа сейчас развернута во всех овощехранилищах региона. Сельхозпредприятия готовят их к закладке картофеля и овощей - проводят очистку, ремонтируют и отлаживают системы вентиляции.

На территории области имеется 71 овощехранилище вместимостью более 78 тысяч тонн. Правительство Сахалинской области оказывает государственную поддержку по обновлению оборудования таких объектов в рамках отраслевой государственной программы по развитию сельского хозяйства в части технической и технологической модернизации.

В Дальнем достраивается детский сад

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко проконтролировал ход строительства нового детского сада в Дальнем. Дошкольное учреждение на улице Большая Полянка планируют сдать в декабре этого года. Детский сад примет 330 малышей.



- Следите за тем, чтобы работы выполнялись качественно, - отметил Валерий Лимаренко. - Особое внимание к технологической части. Коммуникации, вентиляция. Ответственный объект - бассейн. Этот же подрядчик строил новую школу в Дальнем, которую высоко оценили и ученики и родители в минувшем учебном году. Рассчитываем, что и новый объект будет сдан с должным качеством.

Общая площадь здания нового детского сада - 4700 квадратных метров. В двухэтажном строении разместят 14 групп. Кроме помещений для каждой, предусмотрены музыкальный и спортивный залы, бассейн с чашей 3x7 метров, 2 кружковых помещения для занятий по рисованию. Для детей из групп комбинированного вида запланированы 3 кабинета логопеда и кабинет психолога. Помещения медицинского блока, пищеблок, прачечная и лифт. На территории детского сада организованы прогулочные площадки, спортивная зона для игры в мини-футбол, беговая дорожка и садовая зона с двумя теплицами.

- Это очень ожидаемый объект, - рассказала министр образования Сахалинской области Анастасия Киктева. - В Дальнем уже работает два детсада, но их недостаточно. Этот детсад примет 330 малышей. Многие будут переведены из других учреждений в городе, в которые дети ходят сейчас. Таким образом, мы создадим комфортные условия и для жителей Дальнего, и освободим ряд мест в городских учреждениях.

Технически объект готов на 62 процента. Сейчас ведутся внутренние и наружные отделочные работы, устройство внутренних инженерных сетей: отопления, водоснабжения, канализации, электроснабжения, вентиляции, слаботоочных сетей. Строители идут по графику и обещают сдать объект вовремя.

Наряду с детским садом в Дальнем в этом году планируется сдать дошкольное учреждение в селе Новом Макаровского района. Оно примет 40 малышей. А также школу-детский сад в селе Кировском Тымовского района. В неё отправится 60 дошколят.

Как подготовить ребенка к школе после летних каникул

Вот и заканчивается лето, веселые каникулы и свободное время. Скоро снова начнется учебный год, и к нему надо подготовиться. Но, кроме покупки школьной формы и канцтоваров, детям важнее быть морально и эмоционально готовыми к школьной жизни. Возвращение в школу после каникул - стресс даже для тех детей, у которых нет никаких проблем с учебой и отношениями с одноклассниками. Любому ребенку необходимо время для адаптации после длительного отдыха. Если заранее об этом позаботиться, то начало учебного года пройдет спокойно, а ребенок будет чувствовать себя намного увереннее.

Психолог Светлана Ройз рассказала о том, как правильно подготовить ребенка к школе так, чтобы избежать эмоциональной перегрузки и психологических сложностей. Она также написала памятку для родителей, напоминая им о самом важном: школа – это еще не вся жизнь, а оценки не отражают реальные знания и таланты ребенка. И не забывайте, что дети берут с нас пример, в том числе и в отношении к учебе, знаниям и успехам.

Режим дня

Сейчас – за три недели до 1 сентября – самое время постепенно возвращаться в «школьный» режим дня. Резкий переход от состояния покоя к рабочему режиму – и для детей и для взрослых – стресс. Можно уже сейчас постепенно просыпаться утром и укладываться спать вечером чуть раньше.

Нашему мозгу нужны тренировки. За летние месяцы происходит «откат в знаниях», в среднем ко второй четверти предыдущего года обучения. И именно поэтому первые несколько месяцев учебного года учителя занимаются с детьми повторением. Домашнее задание на каникулы часто и дается для того, чтобы ребенок оставался «в процессе» обучения. Здорово, если летом ребенок в свободном отпускном режиме системно учился (например, иностранным языкам). За три недели до школы можно в спокойном темпе, без давления и принуждения пролистать тетради и, возможно, справочники за предыдущий год. Или скачать из Интернета программу обучения по предмету и хотя бы просто просмотреть заглавия тем.

Если во время учебного года планируется, что ребенок будет ходить на кружки и секции, лучше начать заниматься уже в августе.

Избавляемся от стресса

Первые учебные месяцы – это стресс. Система образования меняется, но пока многим детям ходить в школу страшно, а жизнь подростков (так уж физиологически сложилось) – это всегда стресс. Когда человек находится в состоянии хронического стресса, его мозг испытывает дефицит цинка. Цинк влияет на работу гиппокампа, который помогает нам и нашим детям обрабатывать и запоминать большие объемы информации. Уже сейчас пора использовать то, во что вы верите – кушать продукты, содержащие цинк, если вы верите в витамины или биодобавки – использовать их.

Для интровертных, застенчивых детей, которые к тому же летние месяцы провели уединенно, возвращение в коллектив – это нагрузка и возможный источник напряжения. Можно предложить в какой-нибудь оставшийся до 1 сентября день встретиться всем классом и пойти в кино или на пикник. Это поможет снизить тревогу и, возможно, поможет детям проявить те грани, которые им сложно проявить в школе.

До первого сентября важно прийти в школу, походить по коридорам, посмотреть на новый (или вспомнить старый) кабинет. Если ребенок приносит в класс какую-то свою вещь – книгу в библиотеку, вазон, плакат, фотографию, – он как будто бы ставит отпечаток «я тут есть». Это облегчает адаптацию и привыкание к классу.

Здорово, если в классе делается общая «газе-



та» – с фотографиями всех учеников.

Для тех, кто склонен фокусировать внимание на негативе, у кого «ничего хорошего нет и не будет», кто склонен не замечать ресурсных событий и радости – сделать коллаж из фотографий (даже сфотографированных на камеру мобильного телефона) из самых радостных моментов лета. Записать все самое знаменательное в «журнале воспоминаний», благодарностей, успехов. Здорово ввести это в практику.

Иногда, когда ребенок приезжает из лагеря, у нас возникает ощущение, что он «не вернулся».

Иногда и нам, взрослым, важно осознанно «ставить точку» в разных процессах – так легче совершать «переход» в другие действия и психологически «акклиматизироваться». Можно, например, отпраздновать возвращение из лагеря, из отпуска, отпраздновать завершение каникул. Встретить даже взрослого ребенка из лагеря или после любого отсутствия – сюрпризом – шариком, подарком, рукодельным плакатом, тортом.

Нам важно дать себе возможность привыкнуть к изменившемуся за лето ребенку. Жизнь ребенка постоянно обогащается новыми отношениями, новыми ролями, новыми знаниями, словами и «системами». Фокус его внимания будет смещаться на других взрослых и детей. Наша роль рядом с ребенком, с одной стороны, неизменна, с другой – тоже своими гранями трансформируется. Нам важно стараться не тревожиться и «силой» не возвращать свою власть и авторитетность.

Что сделать еще

Покупка важных и полезных вещей в школу. У ребенка в жизни очень мало возможности

выбора. При финансовой возможности – важно, чтобы он смог выбрать хотя бы дизайн обложки и дневников и модель ручек. Важно помнить, что в магазине выбор из многих товаров ребенка пугает (иногда у детей случаются истерики, когда им предлагают выбрать все, что они хотят).

Ребенок находится в двойственном состоянии. С одной стороны, новый класс школы – это повышение статуса. С другой – может проявиться страх этого нового, страх взросления. Здорово, если помимо рациональных и обязательных покупок, при желании ребенка, вы купите что-то со взрослой точки зрения «детское».

Школьная форма – как психологический элемент – для многих детей важна. Она, при несформированном внутреннем стержне, дает опору на внешний (внешний «костыль» – правила – кодекс, режим дня, расписание звонков, форма). Школьная форма должна была бы вызывать гордость от принадлежности – к классу, гимназии, школе. Она должна быть современной, красивой, удобной.

Покажите пример

Важно, чтобы родители не были продолжением школы. У ребенка должно быть безопасное пространство, нужна наша поддержка. Наше доверие его судьбе и вера в его потенциал.

Чтобы родители не жертвовали собой, ради успешности и реализации детей. Если мы вкладываем в ребенка «энергию жертвенности» – мы вкладываем больше ожиданий в результат, надея на ребенка иногда непереносимой для него ответственностью, мы излишне напряжены. Там, где есть жертвенность – меньше радости. Иногда я предлагаю родителям посмотреть на слово вос-

питание – вос-питание – чем мы питаем ребенка? Чем питаем – тем он и наполняется. И иногда «не переваривает».

Мы все научаемся в том числе и благодаря зеркальной системе, функционирующей в нашем мозге. Может ли «зеркалить» ребенок у нас то, что мы от него требуем? – обучение, ответственности, заботы о себе, уважения, благодарности. Ребенку важно видеть нас – учащих, делающих зарядку, выполняющих свои «домашние задания», конструктивно реагирующих на критику, умеющих конфронтировать...

Важно не переносить свои ощущения и опыт прошлого учебного года на будущий. Ребенок развивается и меняется. Какие-то предметы, задачи ему будут даваться легче, какие-то сложнее. Важно стараться не формировать «образ» школьной жизни – сам этот образ – наши ожидания – могут стать «самореализующимся пророчеством» – программой для ребенка.

Очень часто ребенок хочет, но не может или прикладывает чрезмерные усилия, чтобы овладеть каким-то навыком. Иногда эти сложности вызваны особенностями работы или несинхронностью в работе различных частей мозга. Иногда ребенку важна не оценка и «мотивирование», а помощь. Сейчас все более популярна нейропсихология, кинезиология – с простыми практиками и упражнениями, стимулирующими работу мозга.

Мы же помним, что школьные оценки очень субъективны и не отражают реальных знаний ребенка.

Интеллект бывает разным

Система образования заточена на измерение и «прокачивание» IQ – упрощенно – словесно-логического интеллекта. Говард Гарднер предложил теорию множественного интеллекта.

Вербальный интеллект – способность к рождению речи, включающая механизмы, ответственные за фонетическую (звуки речи), синтаксическую (грамматику), семантическую (смысл) и прагматическую составляющие речи (использование речи в различных ситуациях).

Музыкальный интеллект – способность к рождению, передаче и пониманию смыслов, связанных со звуками, включая механизмы, ответственные за восприятие высоты, ритма и тембра (качественных характеристик) звука.

Логико-математический интеллект – способность использовать и оценивать соотношения между действиями или объектами, когда они фактически не присутствуют, т.е. к абстрактному мышлению.

Пространственный интеллект – способность воспринимать зрительную и пространственную информацию, модифицировать ее и воссоздавать зрительные образы без обращения к исходным стимулам. Включает способность конструировать образы в трех измерениях, а также мысленно перемещать и вращать эти образы.

Телесно-кинестетический интеллект – способность использовать все части тела при решении задач или создании продуктов; включает контроль над грубыми и тонкими моторными движениями и способность манипулировать внешними объектами.

Внутриличностный интеллект – способность распознавать свои собственные чувства, намерения и мотивы.

Межличностный интеллект – способность распознавать и проводить различия между чувствами, взглядами и намерениями других людей.

В наших силах стать «агентами изменения» в школе. Возможно, вы сами сможете приходить в школу и вести там семинары для детей, проводить практикумы, приглашать их к себе на работу.

Школа – это только часть жизни. Важная. Но за ней ребенка должна ждать наполненная и радостная жизнь. Со свободным временем, общением и вдохновением.

Наши дети больше и мудрее любых систем. Система образования постепенно меняется. И, надеюсь, скоро нас будет ждать много открытий.



На крайнем севере Сахалина

На Сахалине продолжается установка памятных знаков-обелисков на крайних точках острова. Форма знаков схожа с формой верстовых столбов, установленных на различных трактах России. На четырех гранях обелисков изображены гербы Российской Федерации, Сахалинской области, района, где установлен знак, а также название мыса и его географические координаты.

[КОНСТАНТИН ЧЕПУРНЫЙ]

Шесть знаков

Координаты мест установки согласованы с профессором ДВФУ, доктором географических наук, членом Русского географического общества Петром Федоровичем Бровко, автором «Атласа береговой зоны Сахалина» и других научных работ. Петр Федорович значительную часть своих работ посвятил изучению дальневосточных морей, участник и руководитель многих научных экспедиций.

Первый из шести знаков установлен на крайней южной точке – мысе Крильон в ноябре прошлого года. Следующий – на самом восточном мысе острова – мысе Терпения в июне этого года. Участвуют в этих мероприятиях и члены Сахалинского отделения РГО.

Очередные два обелиска устанавливались в июле на мысах Елизаветы и Марии в Охинском районе.

На севере остров Сахалин завершается полуостровом Шмидта. Когда-то нивхи называли этот полуостров Мифтёнгр, или «голова земли». В свою очередь северная оконечность полуострова Шмидта завершается двумя мысами: выступающими на север мысом Елизаветы и на северо-запад мысом Марии, между которыми расположен Северный залив. Территория полуострова с 1978 года является государственным природным заказником «Северный».

Современные названия мысам в августе 1805 года дал русский мореплаватель, возглавлявший первую русскую кругосветную экспедицию – Иван Федорович Крузенштерн. А сам полуостров получил современное название только в 1910 году. Названия полуострову, а также горе и мысу на западной его стороне, даны геологом, впервые описавшим геологическое строение полуострова, Тихоновичем Николаем Николаевичем. Назван он в честь русского геолога Федора Богдановича Шмидта, возглавлявшего Физический отдел Сибирской экспедиции Русского географического общества (1959-1862 гг.) и проводившего исследования на острове Сахалин в 1860-1861 гг.

Неблизкий путь

Чтобы добраться до мыса, был проделан длительный путь. Из Южно-Сахалинска день добирались до Охи. Ранним утром около 40 км от города Охи до побережья Сахалинского залива пройдено на КамАЗе-вахтовке, затем на кунгасах вышли в море, где ожидала рыболовецкая шхуна. Шхуна завозила продукты и топливо на рыболовецкие станы, и нас взяли попутно, по предварительной договоренности. Около шести часов, обходя мыс Марии, добирались до Северного залива, где взяли на буксир подошедшую со стана моторную лодку-«кавасаки». Общее расстояние до мыса Елизаветы составило около ста километров, день был ясным и солнечным, а море относительно спокойным. На травер-



се мыса Елизаветы шхуна встала на якорь, а участники экспедиции за два рейса лодки перевезли и выгрузили на берег части обелиска, песок, цемент, инструменты и пресную воду. Все это предстояло поднять от прибрежной полосы по крутому склону на сорокаметровую высоту мыса.

Северная часть полуострова Шмидта в плане представляет собой прямоугольник, выдающийся в море на семь километров, северная часть которого имеет излом в сторону моря, который и носит название мыса. Берега полуострова крутые, скалистые, с узкими каменистыми пляжами и частыми скальными прижимами. Прибрежные воды изобилуют кекурами и подводными скалами. Мыс Елизаветы назван Крузенштерном в честь жены императора Александра Первого – Елизаветы Алексеевны. Еще две части, выступающие в море восточнее мыса Елизаветы, имеют названия мыс Старый и мыс Бакланий. Над мысом Бакланий возвышается одноименная гора Бакланья высотой 539 метров, а над мысом Елизаветы гора Удот высотой 552 метра. Обе эти горы принадлежат северной оконечности Восточного хребта полуострова Шмидта – хребту Пал («пал» – гора, покрытая лесом (нивх.)). На локальном выступе между мысом Елизаветы и мысом Старый установлен деревянный крест из двух жердей. А тем временем членам экспедиции предстояло заняться подъемом материалов и инструментов на мыс. В связи с крутизной склонов, на которых

травянистый склон перемежался с двух-трехметровыми вертикальными скальными стенками, для подъема основного груза решено было протянуть веревку, переброшенную через блок, установленный на вершине склона. В склон забили металлический стержень, на котором закрепили блок, через который пропустили веревку. Груз укладывали в зимние рыбацкие сани, и шесть человек внизу склона тянули веревку, а еще двое страховали санки во время движения от опрокидывания. Вес элементов обелиска достигал 80 кг. Затем наверху была подготовлена площадка для установки, закреплена опалубка, уложена арматура, приготовлен раствор. Когда завершалась установка обелиска – в небе появился вертолет, который сначала приземлился в районе маяка, а затем, пройдя над группой, улетел в северо-западном направлении. Разгоряченные работой люди искупались в водах Северного залива. До темноты время еще оставалось, и его посвятили посещению одного из красивейших маяков Сахалина.

На обрывистом берегу

Маяк установлен на высоком обрывистом берегу на шестидесятиметровой высоте в полутора километрах юго-восточнее мыса. Строился он в период с 1932 по 1935 год в связи с увеличением интенсивности мореплавания в этом районе, созданием в 1928 году треста «Сахалиннефть» и усиленного освоения нефтяных месторождений севера острова. Маячно-техниче-

ское здание с башней размещено на узкой скальной полке, вырубленной в скале. В трехстах метрах западнее у ручья Тарпери расположены жилые и технические здания для работников маяка и метеостанции. Там же размещен рельсовый подъемник, по которому электрической лебедкой на тележках поднимали грузы с береговой полосы. Неподдалеку от пляжа к зданиям, на высокий крутой берег до середины склона ведет ветхая деревянная лестница, переходящая в петляющую серпантинную тропу. На тропе между маяком и метеостанцией был медведь, убежавший вверх по склону, вспугнутый группой.

По возвращении на шхуну группу ожидал сюрприз – на палубе встречали гости – два молодых сивуча, принявших судно за появившуюся для них скалу. При приближении лодки-«кавасаки», недовольно фыркая, парочка прыгнула в воду, но еще несколько километров следовала рядом, не понимая, зачем уплывает такое удобное лежбище.

На ночь шхуна встала на якорь, а члены экспедиции разместили и накормили на рыболовецком стане ООО «Оха» в устье протоки залива Куэгда, где когда-то был поселок Ныврово. Приятным сюрпризом для некоторых участников было обилие комаров.

Ранним утром, с рассветом, группа вновь погрузилась на шхуну и выдвинулась в направлении мыса Марии. Утро встретило крепким западным ветром и густым туманом, в таких условиях капитан не решился идти

ближе к мысу, судно встало на якорь и для разведки места, да и самой возможности высадки, четверо участников, вместе с двумя членами экипажа «кавасаки» пошли к берегу. Отметив положение судна на GPS-приемнике, отошли к берегу. 100 метров... 120... Через 140 метров силуэт судна исчез в плотном тумане. С черепашной скоростью, внимательно осматривая дно, лодка двигалась вдоль берега. Так было пройдено 2,5 километра. К самому берегу, который неожиданно сгустился из тумана, подошли по прибору. Несмотря на движение малым ходом, на усилия впередсмотрящего и еще двоих добровольных помощников, высматривающих отмели и камни, лодка несколько раз ударялась мотором и днищем о скалы. Наката и волны не было, от западного ветра укрывали выступы мыса. Высадив первую группу и выгрузив обелиск, вернулись к шхуне, ориентируясь на записанный навигатором маршрут – так движение пошло быстрее. Приняв на борт остальную часть группы и материалы, лодка вновь ушла к берегу.

Мыс Марии

Мыс Марии является северо-западной оконечностью полуострова Шмидта. Здесь же оканчивается Западный хребет. В 3,5 км юго-восточнее мыса гора Глена высотой 294 метра, а непосредственно у оконечности мыса безымянная гора высотой 162 метра. Мыс так же назван в 1805 году открывшей его экспедицией Крузенштерна, именем матери русского императора Александра Первого, вдовствующей императрицы Марии Федоровны. Строительство башни маяка проходило в 1932-1933 годах. Как и на мысе Елизаветы, этот маяк в настоящее время не работает и необитаем.

Склон у мыса Марии хоть и более пологий, оказался тяжелее для транспортировки грузов. Во-первых, закрепить стержень для блока на травянистом болотистом склоне не удалось и пришлось укладывать несколько поднятых с берега бревнышек, к которым привязали блок, а сами бревна вовремя подъема прижимали два человека. Во-вторых, на склоне было несколько крутых уступов, даже на относительно ровных участках перегруженные санки утыкались носом в склон, и так же их приходилось сопровождать, поднимать, когда они опрокидывались, и подталкивать вверх.

Часть груза передавали по цепочке и поднимали на плечах. К обеду прояснилось, и шхуна подошла ближе.

Несмотря на использование репеллента, сильно отвлекали оводы и комары. Наконец груз был поднят, раствор приготовлен, обелиск установлен. Часть группы, утомленная тяжелой работой, не стала подниматься вверх. Фото установленного обелиска, спуск инструмента, оставшейся упаковки и мешков от цемента, и четвертый обелиск, установленный по соседству с маяком, провожал группу с высокого берега.

Обратный путь был достаточно комфортным. Судно шло ходко, группа лежала на палубе, наслаждаясь теплым солнцем. На установку памятных знаков – без дороги от Южно-Сахалинска – запланировали четыре дня, но погода была милостива и позволила сделать все за два.

На очереди осталось еще два мыса – мыс Анива и самая западная точка острова – мыс Лях.





I Семен Трескунов

Этим летом на телеканале «СТС» вышел сериал «Совершенно летние», снятый по мотивам полнометражного фильма «Рашн Юг». У руля многосерийного проекта оказалась все та же команда авторов: режиссеры Антон Федотов (снимал «Рашн Юг») и Дмитрий Литвиненко (был продюсером оригинального фильма), а также Жора Крыжовников - вновь в качестве сценариста и креативного продюсера. Исполнитель одной из главных ролей Семен Трескунов - его персонаж Артем отправляется на юг России, чтобы завоевать сердце девушки Ксюши (Стася Милославская), и ради этого готов на все, в том числе украсть невесту у казака Никиты (Риналь Мухаметов), испортить свадьбу полицейского Игоря (Александр Метелкин) и даже попасть в тюрьму - рассказал, когда сам впервые влюбился, на что потратил первый гонорар и что ему пришлось имитировать на съемках «Совершенно летних».

Устал играть дураков

- Один из режиссёров и продюсер проекта «Совершенно летние» Антон Федотов рассказывал, что сразу в главной роли увидел вас. Помните, как всё только начиналось?

- Да, как-то на одном мероприятии Антон сказал, что сейчас пишется проект, в который очень хотят пригласить меня. Мне это безумно польстило и внутренне воодушевило на разные свершения (улыбается). Но после того разговора прошло два года, поэтому пришлось немного потерпеть.

- Что в первую очередь привлекло в проекте?

- Конечно, личность Жоры Крыжовникова. Непонятно, почему до сих пор ни разу не работал с ним. Я видел фильмы «Горько!» и «Самый лучший день», сериал «Звоните ДиКаприо!», который на меня повлиял. Я считаю его потрясающим рассказчиком, поэтому мне очень хотелось с ним поработать. Мне казалось, что он именно тот человек, рядом с которым моя природа может раскрыться. И, конечно, Дима Литвиненко, режиссёр сериала и тоже автор нашей истории, показался мне очень симпатичным человеком.

- Быстро ли нашли общий язык со своим героем Артёмом?

- С Артёмом у меня получилась довольно-таки интересная штука. На первых этапах, когда мы только проходили пробы с разными партнёрами, мне он не нравился. Воспринимал его как дурака, а я безумно устал играть таких дураков. И я совершенно не понимал, что же движет этим героем. Но потом, когда ближе познакомился со сценарием, понял, что он совсем не дурак. То, как он чувствует, воспринимает этот мир и действует, не подчиняется никаким законам логики. Он просто следует за своими чувствами на юг, и это его приводит к бесконечному открытию. Это очень похоже на то, как я воспринимаю этот мир. Сейчас Артём один из тех персонажей, которых я очень люблю.

- Смогли бы так же отправиться за девушкой в неизведанные места, как ваш герой?

- Думаю, что не смог бы. И в этом заключается чудо моей профессии: когда можешь прожить чужую жизнь. Я, конечно, готов всё это почувствовать и в реальной жизни, но в данном случае это безболезненный опыт. И мне кажется, людям нравится наблюдать за такими персонажами, сопереживать им, потому что герои не



I «Совершенно летние»

Важно находить точки заземления

могут поступать иначе, даже если того требуют обстоятельства.

- Просто ваш герой влюбляется в девушку буквально с первого взгляда. Вот и объяснение.

- Он вообще импульсивный персонаж. Я сейчас смотрю сериал «Как я встретил вашу маму», и вот Артём мне напоминает главного героя Теда Мосби. А наш сериал, как и сериал «Как я встретил вашу маму», - это история о внутреннем взрослении, о том, как наши чувства с течением времени делают тебя взрослым человеком, потому что так или иначе сталкиваешься со сложными ситуациями. Ты не можешь поменять людей, которых любишь, и это заставляет принимать природу вещей. В конце этого пути можно обнаружить, что стал лучше. Так происходит каждый раз, когда по-настоящему влюбляешься. Мне очень нравятся истории взросления, потому что я сам ещё в начале своего пути.

Вода – непредсказуемая стихия. Как и жизнь

- Сколько вам было лет, когда впервые влюбились?

- Наверное, лет восемнадцать, что довольно поздно, потому что мои ровесники уже собаку съели на этих влюблённостях (улыбается). А я понял, что, когда в первый раз влюбляешься, влюбляешься и в мир вокруг себя, начинаешь его видеть немножко иначе: либо таким, какой он есть, либо, наоборот, чуть-чуть приукрашенным. И потом вдруг обнаруживаешь, что если бы этого не случилось, то какая-то энергия в тебе просто не проснулась бы.

- А безответная любовь, как у Артёма, не пугает?

- Нет, ни в коем случае. Я даже думаю, что люди, которые испытывают безответную любовь, сами по себе герои, потому что испытывают безусловную любовь. Безответные чувства - очень трагические по своей природе. Просто любишь без причины, и нет никакого шанса, что тебе ответят взаимностью.

- Ваш герой - студент, он только начинает

узнавать любовь. А вы, кажется, ещё не дополнили ряды студентов?

- В глобальном смысле я студент, потому что постоянно чему-то учусь, просто не в институте. Планы учиться за границей остаются. Конечно, я уже публично сказал об этом тысячу раз, и все не понимают, когда же это случится (улыбается). Но я жду волшебного момента, когда осознаю, что готов это сделать. Я обязательно к этому приду.

- Ваш герой, оказавшись на юге, пытается заработать всевозможными способами. А вы помните свой первый заработок?

- Я сразу стал зарабатывать на кино, этим и живу (улыбается). Первый заработок помню: я снялся в рекламе сотового оператора, когда мне было одиннадцать. Получил девяносто тысяч рублей. Я был ребёнком, тогда мне казалось, что это космические деньги. Не помню, на что потратил, скорее всего, гонорар пополнил семейную копилку. Мне кажется, это совершенно нормальным: ты хоть и ребёнок, но член семьи, поэтому нужно помогать. Это сейчас я предоставлен сам себе и у меня появилось больше пространства, чтобы подумать, чего же я на самом деле хочу. Но деньги, конечно, - очень тёмная энергия. Единственное, что они по-настоящему дают, и это у них не отнять, - спектр возможностей. А вот внутри этого спектра что выберешь, зависит уже от того, кем вырос и чего хочешь добиться.

- Кроме того, что вы искали общий язык с героем, что часто приходилось делать на съёмках?

- Мне приходилось очень быстро бегать и очень много (улыбается). Причём из-за того, что у нас классные технические возможности, мы снимали всевозможные планы: с коптера, крана, стедикама.

- В одной из сцен ваш герой тонет. Но вы, насколько знаю, хорошо плаваете?

- Да, хорошо, так как занимался этим пять лет, поэтому я просто имитирую неумение плавать. А вот мой Артём боится плавать. И мне понятна эта метафора, что вода - непредсказуемая стихия, как и жизнь. Думаю, хоть он и побаивается, но храбрится. И в этом его геройское обаяние.

- У вас ведь было немало сцен, связанных с водой?

- Мы несколько дней снимали на яхте в открытом море. Вот там я чуть не сошёл с ума, потому что, во-первых, жарко, во-вторых, укачивает. Помню, был день, когда я только зашёл на яхту и уже понял, что мне плохо. А мне ещё двенадцать часов работать. Но теперь могу посоветовать в такие моменты пить что-то сладенькое, например газировку. Сразу становится легче: сахар попадает в кровь, и уже не тошнит.

На юге люди другие

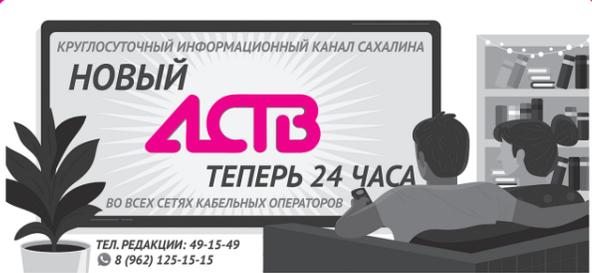
- Про «рашн юг» вы, наверное, и так всё знали до съёмки, потому что здесь у вас много родственников?

- Да, в детстве много времени провёл на юге: у меня бабушка и дедушка из Краснодара, отец в Крымске вырос. На юге столько всего по-настоящему свободного: это и море, и ветер, и само пространство. Думаю, что это первая причина, почему люди здесь существенно другие: они не пытаются казаться кем-то. В самом Геленджике, где проходили наши съёмки, много раз бывал: например, в 2014 году здесь тоже снимался.

- Находясь здесь, тем более учитывая, что знаете эти места, удалось совмещать съёмки и отдых?

- Геленджик сильно изменился за последние несколько лет. Например, появилась аренда самокатов, а ещё крутая велосипедная дорожка. Мы выходили из гостиницы после смены и решали, в какую сторону по набережной поедем до конца. На самом деле мне тяжело совмещать работу с отдыхом, потому что, когда я работаю, нахожусь в состоянии внутреннего непрекращающегося напряжения. Тяжело переключаться. Именно поэтому на съёмках со мной случаются всякие «курьёзы»: то простуда, то нашествие прыщей. Совсем недавно понял, что очень важно при такой занятости учиться находить точки заземления, поэтому занялся медитациями. Мне нравится, как они успокаивающе воздействуют на психику.

Подробнее на Кино-Театр.РУ



Смотреть **НОВЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ** уже можно в сетях крупнейших кабельных операторов Сахалина:

- в сети кабельного оператора «Солнце Телеком» (65 канал);
- в сети кабельного оператора «ТТК-Транстелеком» (65 канал);
- в интерактивном телевидении ООО «Сайт» (22 канал);
- в интерактивном телевидении «Ростелеком» (751 канал).

Кроме того, телеканал **АСТВ** – первый и единственный на Сахалине – запустил стриминговое вещание в сети Интернет, в том числе на портале **astv.ru** и в собственном мобильном приложении АСТВ, доступном для скачивания в App Store и Google Play. По вопросу настройки просмотра телеканала АСТВ обращайтесь на телефон горячей линии **8 (4242) 49-16-16**.

Гороскоп на неделю

с 16 по 22 августа



Овен. Первая половина недели благоприятна для покупки недвижимости. Но если полностью погрузиться в решение жилищных вопросов, начальство будет недовольно. 22 августа проявляйте осторожность во всем.



Весы. На этой неделе фортуна на стороне Весов. Это один из самых интересных и благоприятных периодов. Вы обаятельны, энергичны, талантливы и способны достичь любых целей.



Телец. Это подходящее время, чтобы уладить финансовые и семейные проблемы. На этой неделе удача на вашей стороне. Знакомства с интересными людьми позволяют расширить социальные связи.



Скорпион. Звезды советуют Скорпионам быть практичнее и не доверять тем, кто сулит золотые горы. Поверьте, сейчас не время гоняться за журавлем, гораздо важнее удержать свою синицу.



Близнецы. Удачный период для улучшения финансового положения. Есть шанс обзавестись полезными связями. У многих Близнецов появится склонность к роскоши и необдуманным тратам.



Стрелец. Период вполне гармоничный. Вы сумеете проявить свои способности, найти нестандартные решения служебных проблем, подняться по карьерной лестнице. Коллеги и руководство ценят ваши идеи.



Рак. Весьма вероятны перемены в карьере: новая должность, смена коллектива или же переход на другую работу. В любовных отношениях также не исключены приятные сюрпризы.



Козерог. Это благоприятное время для духовного роста, обучения, путешествий. Но вам предстоит столкнуться с множеством сдерживающих факторов, которые не позволят «оторваться от земли».



Лев. Это период повышенной активности. Прилив энергии, а также повышение сексуальной привлекательности могут обернуться новыми романами. Кроме того, сейчас благоприятный период для сотрудничества.



Водолей. На этой неделе у Водолеев масса дел, с которыми они прекрасно справляются. Умение находить компромиссы, а также развитая интуиция позволяют вам принять участие в прибыльных проектах.



Дева. Вы стремитесь увеличить доходы, однако вам не легко собраться с силами. Большая часть конфликтов и неудач второй половины недели вызвана вашим желанием навязать окружающим собственные правила.



Рыбы. Для большинства Рыб эта неделя сложится весьма удачно. Появится возможность проявить себя, продемонстрировать свою ответственность и профессионализм.

понедельник, 16 августа

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Шифр» (16+) 23.35 Вечерний Ургант (16+) 00.15 Олег Табаков. «Все, что останется после тебя...» (12+) 01.05 Время покажет (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 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Дуэт по праву» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «В плену у прошлого» (12+) 01.20 Сериал «Последняя неделя» (12+) 03.20 Сериал «Тайны следствия» (16+)	05.45 Сериал «Лесник. Своя земля» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 22.15 Сериал «Пес» (16+) 00.30 Сегодня 00.45 Фильм «Судья» (16+) 04.05 Сериал «Адвокат» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.20 Специальный репортаж (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.20 Специальный репортаж (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	06.05 Легенды госбезопасности (16+) 06.55 Фильм «Перед рассветом» (16+) 08.40 Сериал «СМЕРШ. Легенда для предателя» (16+) 09.00 Новости дня 09.20 Сериал «СМЕРШ. Легенда для предателя» (16+) 13.00 Новости дня 13.15 Сериал «Кремль. Освобождение» (16+) 18.00 Новости дня 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 18.50 «Оружие мира. 100 лет Михаилу Калашникову». Док. сериал (12+) 19.35 Загадки века с Сергеем Медведевым (12+) 20.25 Загадки века с Сергеем Медведевым (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Тревожный месяц вересень» (12+) 01.30 Фильм «Прощальная гастроль артиста» (12+) 02.50 Фильм «Правда лейтенанта Климова» (12+) 04.15 Фильм «Светлый путь» (0+)	07.30 Реальная мистика (16+) 08.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.10 Давай разведемся! (16+) 11.15 Тест на отцовство (16+) 13.25 Понять. Простить (16+) 14.30 Порча (16+) 15.00 Знахарка (16+) 15.35 Фильм «Миллионерша» (16+) 20.00 Фильм «Нити любви» (16+) 00.00 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимно» (16+) 02.00 Реальная мистика (16+) 03.05 Порча (16+) 03.30 Знахарка (16+) 03.55 Понять. Простить (16+) 04.45 Тест на отцовство (16+) 06.25 По делам несовершеннолетних (16+) 07.15 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Утро на ОТВ (12+) 07.15 Мультфильм (6+) 07.30 Все как у зверей (12+) 08.00 На пределе. Испытания (12+) 08.25 Сериал «Улетный экипаж» (16+) 09.15 Живые символы планеты (12+) 09.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 10.30 Сериал «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+) 11.20 Сериал «Проводница» (16+) 12.15 Большой скачок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.25 Мультфильм (6+) 14.00 Сериал «Следствие любви» (16+) 14.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 15.30 Сериал «Улетный экипаж» (16+) 16.20 Живые символы планеты (12+) 16.50 Мультфильм (6+) 17.05 Сериал «Проводница» (16+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.25 Сериал «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+) 19.35 Дневник форума «Острова» (12+) 19.45 Вера и современность (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Ищу друга на конец света (16+) 22.10 Фильм «Бэнкси» (16+) 00.00 Большой скачок (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) 06.30 Сериал «Тайсон» (16+) 07.15 Сериал «Тайсон» (16+) 08.05 Сериал «Тайсон» (16+) 09.00 Сериал «Тайсон» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 11.20 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 12.15 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 13.15 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.35 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 15.35 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 16.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 17.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Условный мент-2» (16+) 19.40 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.35 Сериал «След» (16+) 21.25 Сериал «След» (16+) 22.15 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Филин» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.15 Известия (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

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

• СТИРКА ОДЕЖДЫ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ
• ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

СТИРКА КОВРОВ

(от 2 дней)

Чистяков

47-03-47 30-30-43

Приедем, заберем, постираем, привезем!

ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПОКУПКА

- Куплю 1-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю 2-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

щевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

- Куплю 3-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю 1-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю 2-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю 3-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

- Куплю частный дом. Тел. 44-77-30.
- Куплю 2-комн. квартиру (брежневку) в 9 мкрн. Тел. 44-77-30.
- Куплю 3-комн. квартиру в 11 мкрн. Тел. 44-77-30.
- Куплю 1-комн. квартиру в 9, 11, 12, 13, 13а, 14, мкрн (97, 138 серии). Тел. 44-77-30.

Срочно! Продается 4-комнатная квартира, 3 этаж 9-этажного дома, дом кирпичный, г. Орел (общая площадь 109 кв. м, жилая 82 кв. м, лоджия, балкон, 2 санузла, с ремонтом и мебелью). В шаговой доступности школа, детский сад, поликлиника, магазины.
Тел.: 8-915-507-72-46, 8-914-756-52-56.

ПИЛОМАТЕРИАЛЫ В АССОРТИМЕНТЕ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ.

ТЕЛ. 23-83-27, 40-86-15.

УСЛУГИ

Ремонт стиральных и посудомоечных машин, духовых шкафов, варочных панелей и водонагревателей. Т. 8-984-136-84-89.

вторник, 17 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Шифр» (16+) 23.35 Вечерний Ургант (16+) 00.15 Николай Добрынин. «Я - эталон мужа» (12+) 01.10 Время покажет (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 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Дуэт по праву» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «В плену у прошлого» (12+) 01.20 Сериал «Последняя неделя» (12+) 03.20 Сериал «Тайны следствия» (16+)	05.40 Сериал «Лесник. Своя земля» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 22.15 Сериал «Пёс» (16+) 00.30 Сегодня 00.45 Фильм «Судья» (16+) 04.10 Сериал «Адвокат» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.17 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.17 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.17 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.17 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.17 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) 20.30 Спортивная неделя (0+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	06.00 Не факт! (6+) 06.30 Легенды госбезопасности (16+) 07.20 Фильм «Без особого риска» (0+) 09.00 Новости дня 09.20 Сериал «Драйв» (12+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Драйв» (12+) 18.00 Новости дня 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 18.50 «Оружие мира. 100 лет Михаилу Калашникову». Док. сериал (12+) 19.35 Улика из прошлого (16+) 20.25 Улика из прошлого (16+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Застава в горах» (12+) 01.40 Фильм «Перед рассветом» (16+) 03.00 Фильм «Лето индиго: удивительная история» (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.55 Реальная мистика (16+) 09.00 По делам несовершеннолетних (16+) 10.30 Давай разведемся! (16+) 11.35 Тест на отцовство (16+) 13.45 Понять. Простить (16+) 14.55 Порча (16+) 15.25 Знахарка (16+) 16.00 Фильм «Часы с кукушкой» (16+) 20.00 Фильм «Лабиринт» (16+) 00.05 Сериал «Дыши со мной. Счастые взаимны» (16+) 02.05 Реальная мистика (16+) 03.05 Порча (16+) 03.35 Знахарка (16+) 04.00 Понять. Простить (16+) 04.50 Тест на отцовство (16+) 06.30 По делам несовершеннолетних (16+) 07.20 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.30 Дневник форума «Острова» (12+) 07.40 Вера и современность (12+) 07.55 Утро на ОТВ 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Сериал «Улетный экипаж» (16+) 09.20 Живые символы планеты (12+) 09.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 10.35 Сериал «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+) 11.25 Сериал «Проводница» (16+) 12.20 Большой скачок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Дневник форума «Острова» (12+) 13.45 Мультфильм (6+) 14.00 Сериал «Следствие любви» (16+) 14.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 15.30 Сериал «Улетный экипаж» (16+) 16.20 Живые символы планеты (12+) 16.45 Мультфильм (6+) 17.05 Сериал «Проводница» (16+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.45 Большой скачок (12+) 19.15 Дневник форума «Острова» (12+) 19.25 Медосмотр (16+) 19.40 Free talk (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Вечность между нами (12+) 22.05 Ищу друга на конец света (16+) 23.45 Большой скачок (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 07.10 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 09.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 11.15 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 12.15 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 13.15 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.35 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 15.35 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 16.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 17.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Условный мент-2» (16+) 19.40 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.35 Сериал «След» (16+) 21.35 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Филин» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.15 Известия (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

среда, 18 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Шифр» (16+) 23.35 Вечерний Ургант (16+) 00.15 К 55-летию Бориса Крюка. «До первого крика совы» (12+) 01.15 Время покажет (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 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Дуэт по праву» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Последняя неделя» (12+) 01.20 Сериал «Последняя неделя» (12+) 03.20 Сериал «Тайны следствия» (16+)	05.40 Сериал «Лесник. Своя земля» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 22.15 Сериал «Пёс» (16+) 00.30 Сегодня 00.45 Фильм «Солнцепек» (18+) 03.20 Сериал «Адвокат» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.17 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.17 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.17 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.17 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.17 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Спецрепортаж	06.00 Легенды госбезопасности (16+) 06.50 Фильм «Застава в горах» (12+) 09.00 Новости дня 09.20 Сериал «Офицеры» (16+) 13.00 Новости дня 13.15 Сериал «Офицеры» (16+) 18.00 Новости дня 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 18.50 «Вымпел». Док. сериал (12+) 19.35 Секретные материалы (12+) 20.25 Секретные материалы (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Морской характер» (0+) 01.35 Фильм «Без особого риска» (0+) 02.55 Сериал «Не женская игра» (16+) 05.45 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)	07.30 6 кадров (16+) 07.45 Реальная мистика (16+) 08.50 По делам несовершеннолетних (16+) 10.30 Давай разведемся! (16+) 11.35 Тест на отцовство (16+) 13.45 Понять. Простить (16+) 14.55 Порча (16+) 15.25 Знахарка (16+) 16.00 Фильм «Нити любви» (16+) 20.00 Фильм «Мираж» (16+) 00.20 Сериал «Дыши со мной. Счастые взаимны» (16+) 03.10 Реальная мистика (16+) 04.05 Порча (16+) 04.30 Знахарка (16+) 04.55 Понять. Простить (16+) 05.45 Тест на отцовство (16+) 07.25 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.30 Дневник форума «Острова» (12+) 07.40 Free talk (16+) 07.55 Утро на ОТВ 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Сериал «Улетный экипаж» (16+) 09.20 Живые символы планеты (12+) 09.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 10.30 Сериал «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+) 11.25 Сериал «Проводница» (16+) 12.20 Большой скачок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Дневник форума «Острова» (12+) 13.40 Мультфильм (6+) 14.00 Сериал «Следствие любви» (16+) 14.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 15.30 Сериал «Улетный экипаж» (16+) 16.20 Живые символы планеты (12+) 16.50 Мультфильм (6+) 17.05 Сериал «Проводница» (16+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.40 Большой скачок (12+) 19.10 Дневник форума «Острова» (12+) 19.20 Квадратные метры (12+) 19.35 Сахалин - наш дом (12+) 19.40 Free talk (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Маршрут построен» (16+) 21.55 Вечность между нами (12+) 23.30 Большой скачок (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 07.10 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 09.50 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 11.15 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 12.15 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 13.15 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.35 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 15.35 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 16.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 17.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Условный мент-2» (16+) 19.40 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.35 Сериал «След» (16+) 21.25 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Филин» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.15 Известия (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

четверг, 19 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Шифр» (16+) 23.35 Следствие по пути. Разлом (16+) 00.35 К 70-летию Владимира Конкина. «Наказания без вины не бывает!» (12+) 01.35 Время покажет (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 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Дуэт по праву» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Последняя неделя» (12+) 01.20 Сериал «Последняя неделя» (12+) 03.20 Сериал «Тайны следствия» (16+)	05.45 Сериал «Лесник. Своя земля» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 22.15 Сериал «Пёс» (16+) 00.30 Сегодня 00.45 Фильм «Испанец» (16+) 04.10 Сериал «Адвокат» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Спецрепортаж 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	06.05 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 06.20 Фильм «Морской характер» (0+) 08.25 Сериал «Офицеры. Одна судьба на двоих» (16+) 09.00 Новости дня 09.20 Сериал «Офицеры. Одна судьба на двоих» (16+) 13.00 Новости дня 13.15 Сериал «Офицеры. Одна судьба на двоих» (16+) 18.00 Новости дня 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 18.50 «Вымпел». Док. сериал (12+) 19.35 Код доступа (12+) 20.25 Код доступа (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Последний дюйм» (0+) 01.25 Фильм «Раз на раз не приходится» (12+) 02.40 Фильм «Шел четвертый год войны...» (12+) 04.05 «Ордена Великой Победы». Док. фильм (12+) 04.50 «Атака мертвецов». Док. фильм (12+) 05.15 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)	07.30 6 кадров (16+) 07.40 Реальная мистика (16+) 08.45 По делам несовершеннолетних (16+) 10.25 Давай разведемся! (16+) 11.30 Тест на отцовство (16+) 13.40 Понять. Простить (16+) 14.50 Порча (16+) 15.20 Знахарка (16+) 15.55 Фильм «Лабиринт» (16+) 20.00 Фильм «Сашино дело» (16+) 00.05 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимно» (16+) 02.55 Реальная мистика (16+) 03.50 Порча (16+) 04.15 Знахарка (16+) 04.40 Понять. Простить (16+) 05.30 Тест на отцовство (16+) 07.10 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.30 Дневник форума «Острова» (12+) 07.40 Free talk (16+) 07.55 Утро на ОТВ 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Сериал «Улетный экипаж» (16+) 09.20 Живые символы планеты (12+) 09.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 10.30 Сериал «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+) 11.25 Сериал «Проводница» (16+) 12.15 Большой скачок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Дневник форума «Острова» (12+) 13.45 Мультфильм (6+) 14.00 Сериал «Следствие любви» (16+) 14.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 15.30 Сериал «Улетный экипаж» (16+) 16.20 Живые символы планеты (12+) 16.50 Мультфильм (6+) 17.05 Сериал «Проводница» (16+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 108.40 Большой скачок (12+) 19.15 Дневник форума «Острова» (12+) 19.25 Лимаренко. Главное (16+) 19.35 НЭП (16+) 19.45 Free talk (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Мой друг мистер Персиваль» (6+) 22.10 Фильм «Маршрут построения» (16+) 23.35 Большой скачок (12+) 00.05 Египтомах. Окно в Европу (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 07.10 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 09.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 11.15 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 12.15 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 13.10 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 15.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 16.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 17.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Условный мент-2» (16+) 19.40 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.35 Сериал «След» (16+) 21.30 Сериал «След» (16+) 22.15 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Филин» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.15 Известия (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

ТРЕБУЕТСЯ
*** водитель**
категории С и Е
286554

На автокомплекс в Луговом
требуются
***мощники автомобилей,**
***мастер кузовного ремонта,**
***автослесарь, *сторожа**
286554

пятница, 20 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.30 Музыкальный фестиваль «Жара» в Москве. Творческий вечер Дмитрия Маликова (12+) 23.00 Вечерний Ургант (16+) 23.55 «Изабель Юппер. Откровенно о личном». Док. фильм (16+) 00.55 Поле притяжения Андрея Кончаловского (12+) 01.50 Наедине со всеми (16+) 02.35 Модный приговор (6+) 03.25 Давай поженимся! (16+) 04.45 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 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Дуэт по праву» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.00 Торжественное открытие Международного конкурса молодых исполнителей «Новая волна-2021» 23.30 Фильм «Моя мама против» (12+) 03.10 Фильм «Ясно-видящая» (16+)	05.40 Сериал «Лесник. Своя земля» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 22.15 Сериал «Пёс» (16+) 00.40 «СССР. Крах империи». Док. фильм (12+) 01.45 «Ельцин. Три дня в августе». Док. фильм (16+) 03.30 Сериал «Адвокат» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) 20.30 Спортивная неделя (0+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон	05.30 Фильм «Первый троллейбус» (0+) 07.00 Фильм «Тревожный месяц вересень» (12+) 09.00 Новости дня 09.20 Фильм «Ноль-седьмой» меняет курс» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Лютый» (16+) 18.00 Новости дня 18.25 Сериал «Лютый» (16+) 21.15 Новости дня 21.25 Сериал «Лютый» (16+) 22.05 Фильм «Простые вещи» (12+) 00.20 Фильм «Царубийца» (16+) 02.10 Фильм «Последний дюйм» (0+) 03.35 Фильм «Беспокойное хозяйство» (0+) 05.00 «Морской дозор». Док. фильм (6+)	07.30 6 кадров (16+) 07.35 Реальная мистика (16+) 08.35 По делам несовершеннолетних (16+) 10.10 Давай разведемся! (16+) 11.15 Тест на отцовство (16+) 13.25 Понять. Простить (16+) 14.30 Порча (16+) 15.00 Знахарка (16+) 15.35 Фильм «Мираж» (16+) 20.00 Фильм «Бышая» (16+) 00.15 Фильм «Часы с кукушкой» (16+) 03.55 Реальная мистика (16+) 04.45 Порча (16+) 05.10 Знахарка (16+) 05.35 Тест на отцовство (16+) 07.10 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.30 Дневник форума «Острова» (12+) 07.40 Лимаренко. Главное (16+) 07.50 Утро на ОТВ 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Сериал «Улетный экипаж» (16+) 09.20 Живые символы планеты (12+) 09.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 10.30 Сериал «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+) 11.30 Сериал «Проводница» (16+) 12.20 Большой скачок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Дневник форума «Острова» (12+) 13.45 Мультфильм (6+) 14.00 Сериал «Следствие любви» (16+) 14.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 15.30 Сериал «Улетный экипаж» (16+) 16.20 Живые символы планеты (12+) 16.45 Мультфильм (6+) 17.05 Сериал «Проводница» (16+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Сериал «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+) 19.30 Форпост (12+) 19.40 Краеведы (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Джейн Эйр» (16+) 22.30 Фильм «Мой друг мистер Персиваль» (6+) 00.15 Федерация-2020 (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 07.10 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 09.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 11.20 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 12.20 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 13.20 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.45 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 15.45 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 16.40 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 17.40 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 18.40 Сериал «Условный мент-2» (16+) 19.40 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.35 Сериал «След» (16+) 21.25 Сериал «След» (16+) 22.15 Сериал «След» (16+) 23.05 Сериал «След» (16+) 23.55 Сериал «След» (16+) 00.45 Светская хроника (16+) 01.45 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 02.45 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.40 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.30 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 05.25 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

суббота, 21 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>06.00 Доброе утро. Суббота</p> <p>09.45 Слово пастыря (0+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.10 Три дня, которые изменили мир (16+)</p> <p>11.10 Видели видео? (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.15 Видели видео? (6+)</p> <p>13.55 Завтра все будет по-другому (16+)</p> <p>15.20 Следствие по пути. Разлом (16+)</p> <p>16.25 Кто хочет стать миллионером? (12+)</p> <p>17.55 Сегодня вечером (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.20 Праздничное шоу к 800-летию Нижнего Новгорода (12+)</p> <p>23.10 Фильм «Он и она» (16+)</p> <p>01.20 Наедине со всеми (16+)</p> <p>02.05 Модный приговор (6+)</p> <p>02.55 Давай поженимся! (16+)</p> <p>04.15 Россия от края до края (12+)</p>	<p>05.00 Утро России. Суббота</p> <p>08.00 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>08.20 Местное время. Суббота (12+)</p> <p>08.35 По секрету всему свету</p> <p>09.00 Формула еды (12+)</p> <p>09.25 Пятеро на одного</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 Вести Юмор!!! (16+)</p> <p>11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+)</p> <p>12.35 Доктор Мясников (12+)</p> <p>13.40 Сериал «Любовная сеть» (12+)</p> <p>18.00 Привет, Андрей! (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>20.45 Фильм «Кривое зеркало» (12+)</p> <p>22.45 Большой юбилейный вечер Димы Билана</p> <p>00.55 Фильм «Заповедник» (16+)</p> <p>02.45 Фильм «На районе» (16+)</p>	<p>05.45 Сериал «Лесник. Своя земля» (16+)</p> <p>07.35 Кто в доме хозяин? (12+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 Готовим (0+)</p> <p>09.50 Поедем, поедим! (0+)</p> <p>10.25 Едим дома (0+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 Главная дорога (16+)</p> <p>12.00 Живая еда (12+)</p> <p>13.00 Квартирный вопрос (0+)</p> <p>14.00 НашПотребНадзор (16+)</p> <p>15.10 Физруки. Будущее за настоящим (6+)</p> <p>16.00 Своя игра (0+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 Следствие вели... (16+)</p> <p>20.00 Центральное телевидение / стерео/</p> <p>21.10 Секрет на миллион (16+)</p> <p>23.10 Фильм «Крысолов» (12+)</p> <p>02.40 Фильм «Домовой» (16+)</p> <p>04.20 Сериал «Адвокат» (16+)</p>	<p>07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды</p> <p>07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп</p> <p>07.00 Репортаж (16+)</p> <p>07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>07.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.00 Репортаж (16+)</p> <p>08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.37 Мои острова (16+)</p> <p>08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.00 Репортаж (16+)</p> <p>09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.25 Держи краба (16+)</p> <p>09.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.00 Репортаж (16+)</p> <p>10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.00 Репортаж (16+)</p> <p>11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.25 Держи краба (16+)</p> <p>11.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.00 Репортаж (16+)</p> <p>12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>13.00 Репортаж (16+)</p> <p>13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>13.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>14.00 Репортаж (16+)</p> <p>14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>14.37 Мои острова (16+)</p> <p>14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.00 Репортаж (16+)</p> <p>15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.00 Репортаж (16+)</p> <p>16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.25 Держи краба (16+)</p> <p>16.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.00 Репортаж (16+)</p> <p>17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.37 Мои острова (16+)</p> <p>17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>18.00 Репортаж (16+)</p> <p>18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>18.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.00 Репортаж (16+)</p> <p>19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.25 Держи краба (16+)</p> <p>19.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Репортаж (16+)</p> <p>20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.37 Мои острова (16+)</p> <p>20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.00 Репортаж (16+)</p> <p>21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.25 Держи краба (16+)</p> <p>21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.00 Репортаж (16+)</p> <p>22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.00 Репортаж (16+)</p> <p>23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.37 Мои острова (16+)</p> <p>23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>РОССИЯ 24</p> <p>16.00 Дальний Восток</p> <p>Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31</p> <p>ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06</p>	<p>06.00 Фильм «Ученик лекаря» (12+)</p> <p>07.25 Фильм «Приезжая» (12+)</p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.15 Фильм «Приезжая» (12+)</p> <p>09.45 Круиз-контроль (6+)</p> <p>10.15 Легенды цирка (6+)</p> <p>10.45 Улика из прошлого (16+)</p> <p>11.35 Загадки века (12+)</p> <p>12.30 Не факт! (6+)</p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.15 СССР. Знак качества (12+)</p> <p>14.05 Легенды кино (6+)</p> <p>14.55 «Тайны фортов Кронштадта». Док. фильм (12+)</p> <p>16.00 Фильм «Нольседьмой» меняет курс» (12+)</p> <p>18.00 Новости дня</p> <p>18.15 Задело!</p> <p>18.30 Сериал «Назад в СССР» (16+)</p> <p>22.35 Фильм «Добровольцы» (0+)</p> <p>00.40 Фильм «Простые вещи» (12+)</p> <p>02.30 Фильм «Приезжая» (12+)</p> <p>04.05 «Звездные войны Владимира Челомея». Док. фильм (12+)</p> <p>04.55 «Москва фронту». Док. сериал (12+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>08.15 Фильм «Рецепт любви» (16+)</p> <p>12.15 Сериал «Самый лучший муж» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Чернобелая любовь» (16+)</p> <p>23.15 Скажи, подруга (16+)</p> <p>23.30 Фильм «Бойся желаний своих» (16+)</p> <p>03.35 Сериал «Самый лучший муж» (16+)</p> <p>06.35 Восточные жены в России (16+)</p> <p>07.25 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>07.25 Утро на ОТВ</p> <p>07.35 Мультфильм (6+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>08.30 Мнимый больной (12+)</p> <p>09.25 Сериал «Мамочки» (16+)</p> <p>10.15 Сериал «Следствие любви» (16+)</p> <p>12.30 Рожденные быть свободными. Медвежья школа (12+)</p> <p>12.55 Бионика (12+)</p> <p>13.25 Сериал «Чисто английское убийство» (16+)</p> <p>15.10 Свидание для мамы (16+)</p> <p>16.00 «Планета на двоих». Док. фильм (16+)</p> <p>16.50 Мнимый больной (12+)</p> <p>17.45 Мультфильм (6+)</p> <p>18.00 Распрекрасный принц (6+)</p> <p>19.30 Центр внимания. Итоги недели с сурдопереводом (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Милый друг» (16+)</p> <p>21.45 Пищевая эволюция (12+)</p> <p>22.10 Свидание для мамы (16+)</p> <p>23.00 Сериал «Чисто английское убийство» (16+)</p> <p>00.45 Федерация-2020 (16+)</p>	<p>06.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</p> <p>06.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</p> <p>07.05 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</p> <p>08.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</p> <p>09.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</p> <p>10.00 Светская хроника (16+)</p> <p>11.05 Сериал «Свои-3» (16+)</p> <p>11.55 Сериал «Свои-3» (16+)</p> <p>12.45 Сериал «Свои-3» (16+)</p> <p>13.35 Сериал «Свои-3» (16+)</p> <p>14.25 Сериал «Свои-3» (16+)</p> <p>15.15 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</p> <p>16.00 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</p> <p>16.55 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</p> <p>17.40 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</p> <p>18.30 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</p> <p>19.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>20.10 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.00 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.45 Сериал «След» (16+)</p> <p>22.35 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>00.10 Сериал «След» (16+)</p> <p>01.00 Известия. Главное (16+)</p> <p>01.55 Сериал «Великоленная пятерка» (16+)</p> <p>02.45 Сериал «Великоленная пятерка» (16+)</p> <p>03.30 Сериал «Великоленная пятерка» (16+)</p> <p>04.05 Сериал «Великоленная пятерка» (16+)</p> <p>04.45 Сериал «Есть нюансы» (16+)</p> <p>05.25 Сериал «Есть нюансы» (16+)</p>

воскресенье, 22 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>05.30 Фильм «За двумя зайцами» (0+)</p> <p>06.00 Новости</p> <p>06.10 Фильм «За двумя зайцами» (0+)</p> <p>07.00 Играй, гармонь любимая! (12+)</p> <p>07.45 Часовой (12+)</p> <p>08.10 Здоровье (16+)</p> <p>09.20 Непутевые заметки (12+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.10 Жизнь других (12+)</p> <p>11.10 Видели видео? (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.15 Видели видео? (6+)</p> <p>13.55 Инна Макарова. Судьба человека (12+)</p> <p>15.00 Фильм «Женщины» (6+)</p> <p>16.55 Любовь Успенская. Юбилейный концерт (12+)</p> <p>18.50 Три аккорда. Лучшее (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>22.00 Dance революция. Финал (12+)</p> <p>23.40 Фильм «Куда ты пропала, Бернадетт?» (16+)</p> <p>01.35 Наедине со всеми (16+)</p> <p>02.20 Модный приговор (6+)</p> <p>03.10 Давай поженимся! (16+)</p>	<p>04.25 Фильм «По секрету всему свету» (12+)</p> <p>06.00 Фильм «Третья попытка» (12+)</p> <p>08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели</p> <p>08.35 Устами младенца</p> <p>09.20 Когда все дома</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 Большая переделка</p> <p>12.00 Петросян-шоу (16+)</p> <p>13.50 Сериал «Любовная сеть» (12+)</p> <p>18.00 Фильм «Берега любви» (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>22.30 Большой юбилейный вечер Александра Розенбаума</p> <p>01.00 Фильм «Географ глобус пропил» (16+)</p> <p>03.15 Фильм «По секрету всему свету» (12+)</p>	<p>05.50 Сериал «Лесник. Своя земля» (16+)</p> <p>07.50 Центральное телевидение (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 У нас выигрывают! (12+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 Первая передача (16+)</p> <p>12.00 Чудо техники (12+)</p> <p>12.50 Дачный ответ (0+)</p> <p>14.00 НашПотребНадзор (16+)</p> <p>15.00 Однажды... (16+)</p> <p>16.00 Своя игра (0+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 Следствие вели... (16+)</p> <p>20.00 Итоги недели</p> <p>21.10 Ты не поверишь! (16+)</p> <p>22.20 Звезды сошлись (16+)</p> <p>23.50 Маска. Второй сезон. Лучшее (12+)</p> <p>03.30 Сериал «Адвокат» (16+)</p>	<p>07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды</p> <p>07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп</p> <p>07.00 Репортаж (16+)</p> <p>07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>07.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.00 Репортаж (16+)</p> <p>08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.37 Мои острова (16+)</p> <p>08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.00 Репортаж (16+)</p> <p>09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.25 Держи краба (16+)</p> <p>09.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.00 Репортаж (16+)</p> <p>10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.00 Репортаж (16+)</p> <p>11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.25 Держи краба (16+)</p> <p>11.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.00 Репортаж (16+)</p> <p>12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>13.00 Репортаж (16+)</p> <p>13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>13.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>14.00 Репортаж (16+)</p> <p>14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>14.37 Мои острова (16+)</p> <p>14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.00 Репортаж (16+)</p> <p>15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.00 Репортаж (16+)</p> <p>16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.25 Держи краба (16+)</p> <p>16.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.00 Репортаж (16+)</p> <p>17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.37 Мои острова (16+)</p> <p>17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>18.00 Репортаж (16+)</p> <p>18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>18.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.00 Репортаж (16+)</p> <p>19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.25 Держи краба (16+)</p> <p>19.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Специальный Репортаж (16+)</p> <p>20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.37 Мои острова (16+)</p> <p>20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.00 Репортаж (16+)</p> <p>21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.25 Держи краба (16+)</p> <p>21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.00 Репортаж (16+)</p> <p>22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.00 Репортаж (16+)</p> <p>23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.37 Мои острова (16+)</p> <p>23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>АСТВ 12 ТВК</p> <p>20.00 Специальный репортаж АСТВ (16+)</p> <p>20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>РОССИЯ 24</p> <p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы. События недели</p> <p>16.30 Спецрепортаж</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Перепечатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ».</p> <p>Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31</p>	<p>05.20 Фильм «Трое вышли из леса» (12+)</p> <p>07.05 Фильм «Атака» (12+)</p> <p>09.00 Новости недели</p> <p>09.25 Служу России (12+)</p> <p>09.55 Военная приемка (6+)</p> <p>10.45 Скрытые угрозы (12+)</p> <p>11.35 Секретные материалы (12+)</p> <p>12.20 Код доступа (12+)</p> <p>13.05 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)</p> <p>13.55 Сериал «Розыскник» (16+)</p> <p>18.00 Главное</p> <p>19.25 Легенды советского сыска (16+)</p> <p>22.50 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+)</p> <p>23.15 Танковый биатлон, 2021 г. Индивидуальная гонка</p> <p>01.15 Фильм «Женя, Женечка и «Катюша» (0+)</p> <p>02.35 Фильм «Трое вышли из леса» (12+)</p> <p>04.05 Фильм «Первый троллейбус» (0+)</p> <p>05.25 «Афганский дракон». Док. фильм (12+)</p>	<p>07.30 Пять ужинов (16+)</p> <p>07.45 Фильм «Список желаний» (16+)</p> <p>11.40 Фильм «Сашино дело» (16+)</p> <p>15.40 Фильм «Бывшая» (16+)</p> <p>19.45 Скажи, подруга (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Чернобелая любовь» (16+)</p> <p>23.00 Фильм «Верни мою жизнь» (16+)</p> <p>03.20 Сериал «Самый лучший муж» (16+)</p> <p>06.20 Восточные жены в России (16+)</p> <p>07.10 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Утро на ОТВ</p> <p>07.05 Все как у зверей (12+)</p> <p>07.30 Про животных и людей (12+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Итоги недели с сурдопереводом (16+)</p> <p>08.30 Про животных и людей (12+)</p> <p>08.55 На пределе. Испытания (12+)</p> <p>09.25 Сериал «Мамочки» (16+)</p> <p>10.15 Сериал «Следствие любви» (16+)</p> <p>11.45 «Миры и войны Сергея Бондарчука». Док. фильм (12+)</p> <p>12.45 Мультфильм (6+)</p> <p>13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>13.25 Сериал «Чисто английское убийство» (16+)</p> <p>15.10 Свадебный размер (16+)</p> <p>16.05 Eurogаах. Окно в Европу (16+)</p> <p>16.30 Мультфильм (6+)</p> <p>16.35 Про животных и людей (12+)</p> <p>17.30 Фильм «Милый друг» (16+)</p> <p>19.15 Семейные ценности (16+)</p> <p>19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Эмпайр Стейт» (16+)</p> <p>21.35 Eurogаах. Окно в Европу (16+)</p> <p>22.05 Свадебный размер (16+)</p> <p>23.00 Сериал «Чисто английское убийство» (16+)</p> <p>00.40 Федерация-2020 (16+)</p>	<p>06.00 Сериал «Есть нюансы» (16+)</p> <p>06.35 Сериал «Есть нюансы» (16+)</p> <p>07.15 Сериал «Есть нюансы» (16+)</p> <p>07.50 Сериал «Есть нюансы» (16+)</p> <p>08.25 Сериал «Есть нюансы» (16+)</p> <p>09.10 Сериал «Есть нюансы» (16+)</p> <p>09.50 Сериал «Горчаков» (16+)</p> <p>10.50 Сериал «Горчаков» (16+)</p> <p>11.50 Сериал «Горчаков» (16+)</p> <p>12.45 Сериал «Горчаков» (16+)</p> <p>13.45 Сериал «Бывших не бывает» (16+)</p> <p>14.45 Сериал «Бывших не бывает» (16+)</p> <p>15.45 Сериал «Бывших не бывает» (16+)</p> <p>16.45 Сериал «Бывших не бывает» (16+)</p> <p>17.45 Сериал «Условный мент-2» (16+)</p> <p>18.40 Сериал «Условный мент-2» (16+)</p> <p>19.35 Сериал «Условный мент-2» (16+)</p> <p>20.30 Сериал «Условный мент-2» (16+)</p> <p>21.25 Сериал «Условный мент-2» (16+)</p> <p>22.20 Сериал «Условный мент-2» (16+)</p> <p>23.15 Сериал «Условный мент-2» (16+)</p> <p>00.10 Сериал «Условный мент-2» (16+)</p> <p>01.05 Сериал «Условный мент-2» (16+)</p> <p>01.55 Сериал «Условный мент-2» (16+)</p> <p>02.45 Сериал «Бывших не бывает» (16+)</p> <p>03.35 Сериал «Бывших не бывает» (16+)</p> <p>04.20 Сериал «Бывших не бывает» (16+)</p> <p>05.10 Сериал «Бывших не бывает» (16+)</p>

Зеленый чай является многолетним вечнозеленым кустарником, достигающим 10 метров в высоту. У растения красивые, длинные, темно-зеленого цвета листья, имеющие форму овала. Листья содержат в своей мякоти опорные склериды. В пазухах листьев расположены ароматные цветки, собранные по 2–4 штуки или по одиночке. Цветолистки и прицветники располагаются по спирали. Плод зеленого чая – коробочка, слегка приплюснутая, состоящая из трех створок. Внутри плода имеются семена округлой формы, темно-коричневого цвета.

[AYZDOROV.RU]

С конца лета до последних дней осени длится период цветения этого растения. С октября по декабрь растение плодоносит. Плантации зеленого чая находятся в Китае, Индии, Японии, Южной Америке и в Африке.

Состав зеленого чая

Этот свежий, крепкий напиток содержит множество химических веществ, именно этим обусловлено полезное действие чая. Более полутысячи компонентов обнаружено в его листьях, включая столь необходимые для организма кальций, фтор, а также магний, фосфор и много других. В нем обнаружено несколько сот сложных соединений органического происхождения и большинство известных витаминов. Особая полезность зеленого чая обусловлена наличием в нем следующих соединений.

Кофеин – это основной алкалоид, он своим присутствием в чае придает сил и энергии нашему организму, бодрит и активизирует мозг. Однако в обычном чае содержится не кофеин, а его аналог, называемый теином. Действие теина несколько мягче, нежели кофеина, при этом он также активизирует энергию мозга человека, улучшает настроение, а вместе с ним работоспособность и активность.

Минералы, содержащиеся в зеленом чае, содействуют правильному функционированию всех наших органов. Предотвращая нарушение баланса минералов, он укрепляет иммунитет, способствует отличному состоянию ногтей, волос и зубов.

Катехины – это флавоноиды, отличные антиоксиданты. Их воздействие в десятки раз превосходит эффект от витаминов. Выпивайте чашку зеленого чая в течение дня, и ваш организм получит все необходимое количество полифенолов. Подобный эффект обнаружен у катехинов других натуральных продуктов, например, моркови, шпината, клубники и брокколи. Являясь эффективным антиоксидантом, этот продукт подавляет свободные радикалы в организме, снижая риск возникновения рака. Чай повышает естественный иммунитет, уничтожает микробов, благодаря чему он рекомендуется при дизентерии.

Польза зеленого чая

Полезность зеленого чая известна с давних пор. Причем этот факт признан не только народными лекарями, но и официальными учреждениями. Самые мастиные фармацевтические компании наряду с производителями косметики используют в своих продуктах это уникальное, чудодейственное растение. Полезные свойства зеленого чая активным образом используются в питательных кремах и в биологически активных добавках.

Испытайте сами действие этого чудесного продукта – умывайтесь утром и перед сном свежесваренным напитком, вы почувствуете улучшение тона кожи. Очень полезно протирать шею и область лица кусочками замороженного зеленого чая. Повторяйте эту процедуру регулярно, и вам будет обеспечено бодрое и жизнерадостное настроение. Зеленый чай поможет избавиться от нездоровых высыпаний на вашей коже, а также от других подобных отрицательных симптомов на лице и теле.

Зеленый чай способен сделать вас красавицей. Если на вечер у вас далеко идущие планы, он поможет стать вам просто сногшибательной. Красоту вашей кожи разбудит такой состав. Перемешайте приблизительно 20 г обычной муки, яичный желток и крепко заваренный чай. Нанесите на 15 минут эту массу на лицо, тщательно смывая после этого. Ваша кожа приобретет приятный цвет, расправится и подтянется. Усилить этот эффект можно с помощью кусочка льда зеленого чая.

Не стоит игнорировать и черный чай, его польза также очевидна. Наши мамы во времена своей молодости обходились без соляриев, чтобы сделать

Польза и вред



кожу смуглой. Для этого заливают немного воды в черный чай, ставят на огонь, доводя до кипения, и затем настаивают, дожидаясь, когда жидкость остынет. Этим настоем дважды в день протирают кожу. Вы станете загорелой без солнечных ванн.

Но вернемся к зеленому чаю. Этот напиток нормализует процессы пищеварения. Постоянно употребляя зеленый чай, вы заставите работать быстрее свои внутренние органы – печень, кишечник и желудок. Также вы заметите дополнительный эффект – здоровые десна и зубы. Вам больше не страшна стоматит. Всеми этому способствуют удивительно полезные компоненты, которыми насыщен чай. Антиоксиданты, которые присутствуют в чае, являются удивительным профилактическим средством против ставших настоящей бедой раковых заболеваний. В чайном напитке присутствует в необходимом количестве известный антиоксидант – цинк. Этот элемент необходим для укрепления ногтей, роста волос, способствует он и затягиванию ран, например, при порезах.

Препараты зеленого чая оказывают мочегонное действие, но из-за возбуждающего действия растения его нельзя применять как диуретическое средство.

Зеленый чай – лучшее средство от усталости. Настой из зеленого чая применяют в качестве противомикробного средства при дизентерии. Такой чай является средством профилактики мочекаменных и желчнокаменных болезней. Зеленый чай поддерживает тонус организма и утоляет чувство голода.

Благодаря содержанию витамина С зеленый чай помогает справиться со многими онкологическими заболеваниями. Витамин Р, содержащийся в зеленом чае, делает стенки кровеносных сосудов крепче и эластичнее.

Полезные свойства зеленого чая обусловлены тем, что в его составе в большом количестве содержатся различные биоактивные вещества, микроэлементы и витамины. В процессе производства продукта чайные листья не подвергаются полному окислению (ферментации), за счет чего они и сохраняют свой зеленый цвет. Благодаря щадящей сушке полезные вещества и витамины, находящиеся в листьях, не разрушаются, в отличие от черного чая.

Чем полезен зеленый чай? Этот целебный напиток оказывает тонизирующее действие на все системы организма. В нем находятся кофеин и танин, стимулирующие мыслительную деятельность мозга. Его полезно пить для профилактики тромбообразования, он снижает уровень сахара в крови, защищает печень от токсинов и облегчает симптомы диабета второй стадии.

Этот напиток рекомендуется употреблять после перенесенных простудных заболеваний

для более быстрого восстановления организма. Говорят, что он способен ускорить заживление ран и ожогов. Регулярное употребление настоя из чайных листьев снимает симптомы некоторых кожных заболеваний.

Вред зеленого чая

В состав зеленого чая входят вещества, оказывающие как положительное, так и отрицательное воздействие на организм человека. Кроме того, в зеленом чае присутствуют теofilлин и теобромин, оказывающие возбуждающее действие на нервную систему человека. Вот почему настой из чайных листьев не рекомендуется людям с повышенной возбудимостью и при бессоннице.

Крепкий напиток однозначно вреден при:

- неустойчивой нервной системе и при заболеваниях сердечно-сосудистого тракта. Разумеется, теин вреден для них. Но чай богат не одним теином, в нем имеются вещества, активно влияющие на эти системы, что и обуславливает его вредное воздействие, например, за счет теобромина;

- при беременности. Он препятствует естественному расщеплению фолиевой кислоты, столь жизненно важной развивающемуся мозгу будущего малыша. Все это связано с содержанием в нем большой дозы химического препарата с труднопроизносимым названием «галлат эпигаллокатехина». Вновь упомянем кофеин, противопоказанный беременным. Препятствует ли черный чай расщеплению фолиевой кислоты доподлинно не доказано, но вот кофеин в нем все-таки содержится. Всего лишь несколько чашек любого чая за день могут вызвать рождение ребенка с пониженным весом, стимулировать преждевременные роды с возможной гибелью плода;
- при температуре. В чае присутствует теofilлин, способный повысить температуру человека. Поэтому больной с температурой, выпив зеленого чая, еще больше ухудшит свое состояние;

- при язве желудка. Скорее чай противопоказан, чем действительно вреден. Крепкий чай, а зеленый в особенности, повышает кислотность желудочного сока, а это, в свою очередь, препятствует естественному процессу заживления ран. В результате состояние больного может существенно ухудшиться;

- при нездоровой печени. Здесь надо отметить конкретно зеленый чай. Некоторые соединения, содержащиеся в чае, чрезвычайно нагружают печень, в особенности если этот напиток пить помногу. А вот в черном чае этих соединений совсем мало.

Также он вреден из-за вымывания полезных микроэлементов. Чай из организма выводит металлы. Вновь из-за теина.

Для скелета и костей. Анализы, поставленные учеными на животных, показали неожиданные

результаты. Оказывается, чай негативно влияет на скелет и, в частности, на плотность ткани костей. Справедливости ради заметим, что на людях подобных исследований не делалось.

Образование мочевины. Любый чай богат пуринами, которые в процессе усвоения синтезируют мочевину. Она, как известно, ядовита, а удаляется из организма с трудом. Ее соли синтезируют кристаллы, развивающие подагру. Помимо этого, зеленый чай нарушает состояние людей, болеющих артритом и ревматизмом.

Для зубов. Хотя здесь говорилось об обратном эффекте, но есть данные, согласно которым чай губительно влияет на эмаль зубов. Чему верить? Однозначно не ответишь, но вряд ли стоит полоскать чаем зубы при чистке.

Кофеин препятствует усвоению необходимого железа.

Неправильное употребление

Уже говорилось, что старый чай вреден. При долгом хранении в нем накапливается множество пуринов. Хотя в момент заварки они уже образуются, но с течением времени процессы их формирования нарастают и спустя полчаса чай уже не стоит употреблять.

Совместное употребление чая и алкоголя вызывает интенсивное образование альдегидов, наносящих вред почкам.

Чрезмерное употребление напитка вызывает состояние опьянения, начинает болеть голова, накатывается тошнота, головокружение.

Чрезвычайно горячий напиток не стоит употреблять в больших дозах. Поэтому, если вы постоянно употребляете чрезмерно подогретый чай, неизбежно возникают ожоги внутренних органов. Они деформируются, болезненно съеживаются, на тканях образуются трещинки. Такого рода ожоги непременно повышают степень риска раковых заболеваний. Здесь надо отметить, что это не вред чая как такового.

Заваривание крутым кипятком чая делает его практически бесполезным, поскольку разрушаются при этом самые ценные вещества. А вот вредных элементов существенно прибавляется, тех же пуринов, например.

Применение

Зеленый чай применяют при атеросклерозе, гипертонии и различном отравлении, даже при алкогольном. Зеленый чай является сильным антиоксидантом, который помогает бороться с ожирением, слабостью и усталостью. А также препараты из зеленого чая применяют при поносе, ожогах от солнечных лучей, от кариеса и в различных диетах. Зеленый чай способен поглотить около 90% изотопа, не давая ему отрицательно воздействовать на организм человека. Благодаря

Зелёного чая



своим лечебным свойствам зеленый чай останавливает рост раковых опухолей.

Кариес – самая распространенная проблема многих подростков и взрослых. Зеленый чай быстро и эффективно уничтожает бактерии в ротовой полости, которые не дают образоваться кариесу.

Зеленый чай уменьшает содержание холестерина в организме, делает сосуды эластичнее, приводит в норму обмен липидов, ускоряет жировой обмен и не даёт организму быстро состариться.

Зеленый чай – отличное потогонное средство. А если его смешать с лимоном, то эффект будет ещё лучше. Кроме того, зеленый чай выводит из организма токсины.

Настой зелёного чая при атеросклерозе, повышенном давлении и высоком холестерине. Возьмите 3 грамма сухого зелёного чая и промойте его кипятком – это нужно для уменьшения в нем содержания кофеина. Далее заливаем зеленый чай 100 мл кипятка и настаиваем около 10 минут. Принимают такой чай по стакану за раз трижды в день. Но, учитывая тот факт, что человек принимает зеленый чай, в день необходимо выпивать не более 1,2 л жидкости (это учитывая и 3 стакана самого чая).

Настой зелёного чая при дизентерии. Берут 25 граммов измельченного сырья растения и заливают 500 мл кипятка. Оставляют всё настояться на полчаса. Потом ставим состав на слабый огонь на 1 час. После этого нужно процедить готовый настой. Храним такой напиток только в холодильнике. Принимают настой по 2 столовых ложки за 30 минут до приема пищи 4 раза в день.

Чай при расстройстве желудка. Многие люди мучаются таким недугом. Поможет с ним справиться зеленый чай. В этом растении содержатся бактерицидные вещества, которые уничтожают болезнетворные микроорганизмы в кишечнике и желудке. Чтобы избавиться от расстройства желудка, достаточно 2–3 дня утром, в обед и вечером пить крепкий зеленый чай – и недуг пройдет.

Настой при витаминной недостаточности. Берем 3 грамма измельченного чая и заливаем 100 мл кипятка, оставляем настояться на 10 минут. После этого в него добавляем 1 чайную ложку сиропа шиповника. Каждый день после приема пищи принимаем такой настой по 100 мл три раза, только в теплом виде.

Как заваривать

Чтобы зеленый чай был полезным и дал тот эффект, который от него ожидают, его необходимо правильно заваривать.

Следует серьезно отнестись к трем факторам:

- температура воды и её качество;
- порция завариваемого чая;
- продолжительность процесса заварки.

Оптимальные сочетания этих трех параметров дадут превосходный напиток. Остановимся подробнее на этом.

1. Как определить оптимальную порцию чая? Здесь надо брать в расчет размеры чайнок, а также густоту заварки, которую требуется получить. В среднем берется одна чайная ложка, в расчете на полный стакан воды.

2. Какова продолжительность процесса заваривания? Этот параметр зависит от размеров чайнок, а также желаемым тонизирующим эффектом - интенсивным или чуть замедленным. Учтите, теин, вызывающий столь желаемый тонизирующий эффект, растворяется на первой же минуте процесса заваривания. Затем происходит преимущественное насыщение заварки дубильными веществами. Лишь вслед за ними наш организм усваивает сам теин. Следовательно, когда вы ожидаете от чайной церемонии интенсивного заряда бодрости, листочки чая не следует держать в заварке дольше одной-полтора минут. Напротив, если вам хочется не слишком интенсивного прилива сил, но зато продолжительного по времени, выдержите заварку чуть дольше, чем это указано в инструкции. Но учтите, что чай получится в этом случае слегка горьковатым. Экспериментируя с этим показателем, вы найдете для себя варианты, приемлемые для каждого конкретного случая.

3. Какую следует использовать воду для заварки? Как и для большинства напитков, наилучший вариант – вода из родникового источника. Поскольку далеко не каждый живет возле родника, можно употребить отфильтрованную воду. Когда нет даже таковой, то хотя бы дайте водопроводной воде времени немного отстояться. Купленная дистиллированная вода мало пригодна для заварки. Также не следует воду к чаю повторно кипятить. Вообще воде недопустимо перекипать, поскольку заваривать чай свежим крутым кипятком ни в коем случае недопустимо!

Рекомендуемая температура заварочной воды – 80–90 °С. Не имея под рукой градусника, определить подходящую температуру довольно просто. Надо открыть у чайника крышку и, когда начнет подниматься пар, поднести к нему руку. Пар не должен обжигать руку. Именно такая температура будет оптимальной. Усвойте однажды и навсегда – кипяток разрушает большинство полезных веществ в чае, делая этот напиток бесполезным!

4. Какую предпочесть посуду для заваривания зелёного чая? Наилучшая посуда – это та, которая долго удерживает высокую температуру. Хорошо подходят глиняные либо фарфоровые чайники. Знаютки – чая японцы – используют чайник, изготовленный из эмалированного чугуна, а вот арабы предпочитают серебряную посуду. Посуда не должна иметь посторонних запахов. Для этого очень поможет предварительное ополаски-

вание посуды кипятком. Ещё это необходимо, чтобы холодный чайник не собрал тепло воды в себя, которое было предназначено для заварки.

Когда после нескольких процедур заваривания на внутренней поверхности чайника появляется желтоватый налет, удалять его не торопитесь. Такая пленка – это своеобразная защита от неблагоприятных внешних факторов. Может быть, это насторожит гостей, незнакомых с такими тонкостями чайной церемонии, но, думается, вы найдете способ объяснить им ситуацию.

5. Непосредственная процедура заваривания. Используемый с этой целью чайник необходимо предварительно прогреть над открытым огнем. Только затем засыпать чай. Ложка должна быть сухой и чистой. Заварочный чайник оборачивают мягкой тканью. Гурманы чайных церемоний применяют для этого специальные красивые вещи. Чайник выдерживают в тепле пару минут. Заварку заливают на треть ёмкости горячей водой. Выдерживают ещё 2–3 минуты, после чего доливают чайник под завязку.

Чашки, желательны также из глины или фарфора, предназначенные для чайной церемонии, ополаскивают горячей водой перед использованием. Ведь налитый в холодную чашку горячий чай быстро остывает. Общая продолжительность процедуры заваривания – в среднем 3–4 мин. Наливают напиток в чашки небольшими, одинаковыми объемами, так получается одинаковый вкус чая для всех гостей.

6. Иногда чай готовят в самой чашке (встречаются и таковые любители) накладывайте не более одной ч.л. заварки. Настаивается такой напиток около 2 минут. Появление на поверхности чайника пенки желто-коричневатого оттенка означает правильный режим приготовления. Убирать пенку не требуется, её просто размешивают ложкой в чашке. Также не забывайте прогреть саму чашку, в которой чай заваривается.

7. Сколько допускается заварок и с чем чай пить? Принято считать, что сахар – враг зелёного чая. Лучше употреблять на десерт мед, а при его отсутствии – сухофрукты. Вторично высококачественный чай заваривают до семи раз. Однако более двух раз лучше этого не делать. Берем крохотный мини-чайничек, завариваем его на раз, а затем ещё раз повторяем. Время вторичной заварки увеличивается. Первоначальная заварка отличается наиболее терпким ароматом. Далее начинает раскрываться собственно вкус чая.

Всегда ли можно пить зеленый чай? Многие люди употребляют этот целебный напиток, думая, что он хорошо утоляет жажду. К примеру, в Средней Азии его пьют в горячем виде при работах в поле, однако это большое заблуждение. Заварка из чайных листьев является сильным мочегонным средством, и, выпивая её в жаркое время года,

человек тем самым обезвоживает свой организм. Кроме того, чрезмерное употребление заварки может привести к ухудшению состояния нервной системы.

Чай зелёный с молоком

Этот целебный напиток, смешанный с молоком, великолепно очищает почки, укрепляет и тонизирует организм. Ещё этот «коктейль» очень любят китайские долгожители. Молоко нейтрализует действие кофеина и других алкалоидов, и поэтому такой напиток можно пить без опаски за свое здоровье. Хотя это калорийный продукт, но лишние калории в нем компенсируются кальцием. Было проведено интересное исследование, в ходе которого несколько женщин выпивали ежедневно по стакану молока. Как ни странно, в итоге ко всем плюсам такого рациона, в виде укрепления ногтей, зубов и костей добавилось ещё снижение веса испытуемых. По мнению организаторов эксперимента, это явление связано с дефицитом кальция. Впоследствии ученые разработали специальную диету на основе зелёного чая с молоком, а её эффективность была доказана уже опытным путем. Процессы очистки в организме, вызываемые употреблением чая, в сочетании с молочной диетой, богатой микроэлементами, способствует похудению безо всякого вреда, связанного с истощением организма.

Какова же суть такой диеты? Можно отметить два способа – мягкий и радикальный. Когда вы стремитесь к форсированному результату и не испытываете проблем с желудком, применяются жесткие меры. Следует съесть всего несколько фруктов за день, отказавшись от всех остальных продуктов. Пьем зелёный чай с молоком. Сахар, если в нем потребность непреодолима, смените на ложечку меда. Помимо чая с добавлением молока, необходимо выпивать от полутора литров простой воды. Если это всё очень непросто для вас, значит, вы ещё нерешительны в своих стремлениях похудеть.

Но предположим, что вы задались целью только очиститься от токсинов. Тогда разгрузочный день – это то, что вам надо. Такая мера, разумеется, гораздо мягче – всего лишь один день можно и потерпеть. Но про обычную пищу все-таки придется забыть в таковой день, дабы дать чаю свершить свое воздействие.

Рассмотрим способы употребления чудодейственного напитка. Их также всего два, и вот каких.

Способ первый: гурманы уверяют – наивысшая эффективность чайно-молочной диеты будет достигнута, если заварку готовить непосредственно на молоке. То есть вода не используется вовсе. Сухой чай заливается нагретым молоком. В этом случае простая вода пьется только отдельно от напитка.

Способ второй: этот вариант считается более простым, но не столь полезным. Кипяток и молоко смешивают в равных по объему частях, и в такую смесь засыпают заварку. Такой чай зеленее на цвет, но вкус его не такой молочный.

Еще отметим, что использование зелёного чая на молоке возможно и горячим, и холодным. Менее полезным он не станет от этого. Огромной популярностью зелёный чай пользуется у спортсменов. Рассчитывая на чудодейственные свойства чая, употреблять его необходимо не только после тренировки, но и до нее. Спектр полезного воздействия чая огромен. Его включают в свой рацион ценители бодибилдинга, фитнеса и просто люди активного образа жизни. Но вот пониженное давление – это существенная причина воздержаться от зелёного чая. Ведь одна из важнейших его функций – именно борьба с гипертонической болезнью.

Противопоказания

Несмотря на то что зеленый чай имеет множество полезных свойств, его нельзя применять в чрезмерном количестве. Людям с гипотонией он вообще противопоказан, так как зеленый чай снижает кровяное давление. Язвенникам также лучше не использовать препараты из зелёного чая.

Людям с бессонницей также не рекомендуется увлекаться зеленым чаем, потому что в его составе имеется кофеин, возбуждающий нервную и сердечную системы.

Если вы употребили алкоголь, то забудьте о зеленом чае! Если алкоголь и зеленый чай употребить одновременно, то образуются альдегиды, а это крайне отрицательно скажется на почках. Нежелательно применять препараты из зелёного чая и на голодный желудок.

Браконьерская горбуша

В ходе проведения оперативно-профилактической операции «Путина» инспекторами ДПС ОГИБДД ОМВД России по Макаровскому городскому округу был остановлен грузовой автомобиль иностранного производства. При проверке документов полицейские обратили внимание, что водитель заметно нервничает. Было принято решение осмотреть кузов машины. В результате стражи порядка обнаружили 870 особей горбуши.

На место происшествия была вызвана следственно-оперативная группа. Документы, подтверждающие легальность водных биоресурсов, у гражданина отсутствовали. Откуда в машине рыба, он также затруднился ответить.

Обнаруженное изъято и передано на ответственное хранение. Предварительный ущерб составляет около 1 миллиона рублей.

По данному факту возбуждено уголовное дело, ведется следствие.



Обокрала подругу

Следственным отделом ОМВД России по городскому округу «Охинский» окончено расследование по уголовному делу, возбужденному в отношении 29-летней местной жительницы. Женщина обвиняется в совершении кражи с причинением значительного ущерба гражданину, с незаконным проникновением в жилище.

Установлено, что в начале июля фигурантка и потерпевшая находились в одной компании, где распивали спиртные напитки. Когда все разошлись, девушки решили продолжить застолье и для этого зашли в квартиру потерпевшей, где она в настоящее время не проживает, чтобы взять оттуда деньги на покупку алкоголя. После девушки направились в магазин, где купили спиртного, и вернулись в другую квартиру, где потерпевшая проживает со своим сожителем.

В третьем часу ночи, выбрав момент, когда хозяйка квартиры не будет наблюдать за её действиями, обвиняемая достала из куртки кошелек и похитила оттуда ключ от первой квартиры, где хранились деньги.

Выйдя на улицу, она сразу же проследовала в эту квартиру и забрала оттуда кошелек с деньгами. На улице она выбросила ключ. В кошельке оказалось более восьми тысяч рублей.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Не в дверь, так в окно

Следственным отделом ОМВД России по городскому округу «Охинский» окончено расследование по уголовному делу, возбужденному в отношении 22-летнего

местного жителя. Молодой человек обвиняется в совершении кражи с причинением значительного ущерба гражданину, с незаконным проникновением в жилище и в хищении огнестрельного оружия, комплектующих деталей к нему, боеприпасов.

Установлено, что фигурант в январе прошлого года, проходя мимо дома по улице Дзержинского, решил проникнуть в одну из квартир с целью хищения какого-либо ценного имущества. При помощи арматуры он попытался вскрыть входную дверь, но у него не вышло. Тогда мужчина проник в жилище через балкон. Осмотрев комнаты, злоумышленник обнаружил мобильный телефон, ноутбук, два флакона туалетной воды и металлический сейф, в котором находился травматический пистолет с двумя магазинами, 25 патронов к нему и кобура.

Краденое имущество он сложил в рюкзак и скрылся. Сумма ущерба составила около 48 тысяч рублей.

Дело будет рассмотрено в суде.

Сахалинка взялась присматривать за квартирой и обокрала ее

Сотрудниками уголовного розыска ОМВД России по Холмскому городскому округу в результате оперативно-разыскных мероприятий задержана 35-летняя, ранее судимая за имущественные преступления жительница села Пятиречье, подозреваемая в краже.

Установлено, что 44-летний потерпев-

ший улетел в отпуск в Санкт-Петербург и предварительно оставил женщине ключи от квартиры, чтобы последняя присматривала за жилищем. Вместо этого гражданка привела туда посторонних лиц и продала им кондиционер и морозильную камеру общей стоимостью 30 тысяч рублей. Полученные от незаконной сделки денежные средства злоумышленница потратила по своему усмотрению.

Сотрудники полиции установили покупателей и изъяли краденое имущество. Оно будет возвращено законному владельцу.

Возбуждено уголовное дело, в отношении подозреваемой, давшей признательные показания, избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

Подростки утащили велосипеды

В дежурную часть ОМВД России по Корсаковскому городскому округу поступило заявление от 29-летней жительницы райцентра о краже принадлежащих ей двух велосипедов общей стоимостью 26 тысяч рублей.

Сотрудники уголовного розыска по горячим следам установили личности граждан, причастных к данному деянию. Ими оказались двое подростков 14 и 15 лет.

Выяснилось, что в ночное время подростки беспрепятственно проникли в подъезд дома, где проживает заявительница, откуда похитили транспортные средства. Позже оперативники изъяли похищенное и вернули законной владелице.

Возбуждено уголовное дело, в отношении подозреваемых избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

за спортивной школой «Кристалл». Благодаря грамотным действиям сотрудников полиции подозреваемые были оперативно задержаны. На место происшествия вызвана следственно-оперативная группа, которая доставила злоумышленников в отдел полиции.

Установлено, что подозреваемые договорились с заявителем о покупке его автомобиля и встретились в районе СТК «Горный воздух». Во время диалога, используя специализированную программу, они ввели мужчину в заблуждение, сказав ему, что якобы перевели деньги за машину ему на счет. Сев в автомобиль, злоумышленники некоторое время использовали чужой транспорт по своему усмотрению, пока не были задержаны сотрудниками полиции.

В настоящий момент по данному факту возбуждено уголовное дело

по мошенничеству. Расследование продолжается.

Потеря бдительности ведет к потере денег

В дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 26-летней жительницы областного центра. С её банковского счета похищено более 24 тысяч рублей.

Как выяснилось, на мобильный телефон потерпевшей поступил звонок о том, что с её банковского счета происходят незаконные списания. Чтобы обезопасить денежные средства, она должна пере-

вести средства в резервную ячейку банка. Девушка продиктовала код на обороте карты, также сообщила аферисту смс-коды, пришедшие на гаджет.

В этот же день в дежурную часть полиции Анивы обратилась за помощью жительница села Успенского. Она рассказала полицейским, что разместила объявление о продаже детского квадроцикла, где указала свой контактный номер телефона. Спустя некоторое время с ней связался мужчина и пояснил, что хочет купить ее товар, и для оплаты попросил продиктовать номер банковской карты, уточнив, что квадроцикл заберет курьер. Далее потерпевшая сообщила данные кредитки и продиктовала смс-сообщения с кодами после чего произошло списание накоплений.

В тымовскую полицию обрати-

лась 53-летняя женщина. У неё путем обмана было похищено 420 тысяч рублей. Ей также позвонили якобы из банка и сообщили, что на имя заявительницы оформлен крупный кредит через онлайн-кабинет и для отмены данной операции необходимо продиктовать пароли из смс-сообщений, которые будут поступать на телефон. Также гражданке сообщили, что на её гаджет поступит звонок с номера 900 и с ней будет разговаривать голосовой помощник, с которым она должна соглашаться и подтверждать голосом все, что он ей скажет, после чего данный кредит будет закрыт. Придя в банк через некоторое время, чтобы уточнить информацию о закрытии кредита, ей пояснили, что на неё оформлен кредит, а 420 тысяч рублей переведены на различные счета.

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 14 500 руб.
Мраморная крошка - от 6 000 руб.

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

Полный комплекс услуг: столы - 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. Колпацкая, 8
тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

План «перехват» против мошенников

2 августа в дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило сообщение от местного жителя. Двое граждан - мужчина и женщина - введя его в заблуждение, похитили его иномарку.

Данная информация была передана всем наружным службам. Кроме этого, был введен план «Перехват».

Вскоре похожее по ориентировке транспортное средство было замечено экипажем ДПС ГИБДД областного центра в районе лесополосы,

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД РФ по Сахалинской области.



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Окрошка на кефире и минеральной воде

Ингредиенты: ветчина - 200 г., огурцы свежие - 2 шт., редис - 6-7 шт., яйца - 3 шт., укроп свежий - 3-4 веточки, петрушка свежая - 3-4 веточки, кефир - 1 л, вода минеральная (сильногазированная) - 1 стакан, соль - по вкусу.

Приготовление: минеральную воду убираем в холодильник.

Яйца отвариваем вкрутую, 10 минут после закипания на среднем огне. Затем заливаем яйца холодной водой и даём им остыть.

Огурцы и ветчину нарезаем тонкой соломкой, редис трём на крупной тёрке, зелень очень мелко нарезаем.

Варёные яйца очищаем. Белки отделяем от желтков. Белки нарезаем небольшими кубиками. Желтки трём на мелкой тёрке.

В удобной посуде соединяем огурцы, редис, зелень, ветчину и яичные белки. Немного зелени и желтки оставляем для украшения.



Заливаем содержимое миски кефиром и холодной минеральной водой. Солим по вкусу и перемешиваем.

Окрошка на кефире и минералке готова. При подаче украшаем окрошку зеленью и желтками.

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

485 рублей.

- Ветчина – 140 руб.
- Огурцы свежие – 90 руб.
- Редис – 70 руб.
- Яйца – 30 руб.
- Укроп и петрушка – 30 руб.
- Кефир – 100 руб.
- Вода минеральная (сильногазированная) – 25 руб.
- Соль - по вкусу.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Гречка с кабачками, помидорами и грибами

Ингредиенты: крупа гречневая - 1 стакан, кабачок - 1 шт., помидоры (мелкие) - 6 шт., шампиньоны - 250 г, лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., соус томатный - 75 г, соль, перец чёрный молотый - по вкусу, орегано сушёный - 1 ч. л., масло растительное - 3 ст. л., укроп свежий - 4-5 веточек.

Приготовление: лук и морковь очищаем, вымываем. Лук нарезаем кубиками, морковь - четвертинками кружочков. Кабачок нарезаем не слишком мелкими кубиками.

В разогретой с растительным маслом глубокой сковороде обжариваем лук 2-3 минуты, до прозрачности. К луку добавляем морковь, обжариваем ещё 3-4 минуты.

Шампиньоны нарезаем тонкими пластинками или кусочками и выкладываем к овощам. Обжариваем овощи с грибами около 7-10 минут, до испарения жидкости и подрумянивания грибов. В сковороду добавляем кабачки. Обжариваем всё вместе около 5 минут, до уменьшения в размере кабачков.

С помидоров снимаем кожицу, нарезаем средними



кусочками и добавляем к грибам и овощам. Добавляем томатный соус, соль, перец и орегано. Обжариваем всё ещё 3 минуты, затем добавляем тщательно промытую под проточной водой гречку. Перемешиваем и обжариваем содержимое сковороды 2-3 минуты, постоянно помешивая, чтобы гречка пропиталась соусом и соком овощей. Добавляем горячую воду (350 мл). Накрываем крышкой и на маленьком огне, не перемешивая, готовим содержимое сковороды около 25 минут, до впитывания всей воды и полной готовности гречки.

Раскладываем блюдо по тарелкам, сверху посыпаем измельчённым укропом.

Минтай, тушеный в молочно-чесночном соусе

Ингредиенты: минтай (филе) - 400 г, масло сливочное 82,5 % - 70 г, молоко - 300 мл, мука - 1 ст. л., чеснок - 2 зубчика, розмарин сушёный - 1 ч. л., лавровый лист - 1 шт., соль и перец чёрный молотый - по вкусу.

Приготовление: филе минтая нарезать небольшими кусочками.

В сотейник или небольшую кастрюлю выложить сливочное масло, растопить на небольшом огне. Добавить в масло муку. Быстро всё перемешать. Основа соуса готова.

Затем влить молоко небольшими порциями, постоянно помешивая соус венчиком. Готовить до загустения, примерно 2-3 минуты.

Чеснок очистить и нарезать пластинами. Лавровый лист разломать на мелкие кусочки. Подготовить сушёный розмарин.

Добавить в соус чеснок, розмарин, лавровый лист, соль и щепотку молотого перца. Перемешать соус.

Подготовленную рыбу выложить в соус. Аккуратно всё перемешать. Тушить рыбу 7-8 минут на



небольшом огне.

Готовую рыбу попробовать, отрегулировать вкус соуса на соль и перец.

Минтай, тушеный в молочно-чесночном соусе, готов.

Подавать минтай в соусе можно с рисом, картофелем, другими любимыми гарнирами или овощами.

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
 07.20, 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
 07.15, 08.15, 09.15, 10.15
 Гороскоп
 07.30, 17.10 ИнтерШум
 07.50 «Фейк-ньюз», игра
 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00
 Новости

08.35, 14.35 На старте
 08.45, 14.50, 18.50 Информационный выпуск о транспортной обстановке
 09.30 Афиша
 10.30 «О Май Гаджет», техноновости
 10.50 «РакаМакаФо», игра
 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-ср)
 12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (чт, пт)
 Золотой хит
 13.00-14.00 Открытая студия

16.40 (пт) МЭТР
 16.50 (ср) «Крупным планом», программа о кино
 20.00-21.00 Шоу «Приём»
 22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов

В ВЫХОДНЫЕ ДНИ
 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 «Раскадровка», игра
 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)
 Золотой хит
 13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00 Шоу «Приём»



В регламент художественной гимнастики внесены изменения - быстро поднятое не считается упавшим.

- К тебе пришли.
- Точно ко мне?
- Откуда я знаю. Спросили: «Где эта гадина?»

Если дама выпила бутылку без закуски, значит, она на диете.

Там, где умный найдет закономерность, глупый увидит теорию заговора!

Посмотрел фильм о героях Силиконовой долины, о том, как предельная мотивация творит чудеса. Теперь лежу на диване уже предельно мотивированный.

Считаю, что на самом деле есть всего две ориентации. Книжная и альбомная.

Женщина во время чистки зубов успевае... вымыть раковину, мыльницу, протереть кран. А мужчина... мужчина думает, что они не пачкаются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16



				Речка между озерами "Взорванная" кукуруза	Таблица с символами Морзе	Бочонок под фикусом + 45 градусов в тени	Группа повозок одной дивизии	Финал боксерского боя в стиле Тайсона	"Начинка" надутого папой шарика	Беззвучное огорчение мамы	Арамис для Портоса "Атака" ветра	"Листья" сосны и ели "Пальто" лапотница
Сбои в работе станка	Перстень с фамильным гербом	Букмекерская или шарашкина	Крепыш из куных полосатой головой	Причина появления заикания у малыша	Костяк вездущих учеников класса	"Раскладушка" под пляжным зонтиком	Сборник поэзии эллинов "Стенобитный" теннис	Данглар, кредитовавший Монте-Кристо	"Бурдюк" над брючным ремнем	Законник в криминальном мире	Наряд гейши из натурального шелка	Труженик, бредущий за плугом
Магазин, куда редко заходит здоровяк	"Министр" по научной работе в университете	Напиток с вареными сухофруктами	"Бой без правил" на заднем дворе школы	Деление партии на две фракции	Дерзкий жестокий грабитель	Страж закона в вестерне	Герой, награжденный орденом	Перламутровый "ларец" для жемчужины	Мощный снаряд, закопанный в землю	Новинка, обсуждаемая киноманам на форуме	Оливковая заправка для салата	
Любимая часть дня для жаворонков	Изысканный, автономный и военный	Аномалия в развитии плода	Пляжное "тесто" для "выпечки" куличиков	Заслуженный участник прошедшей войны	Зажигательная пляска гарька хлопцев	Ехавший задом наперед герой "Тараканища"	Автор книг с рецептами вкусных блюд	Кличка физрука сыгранного Нагиевым	Металл, летящий из дула в цель	Большая крыса с ценным мехом		
Трактиру бульбашей P.S. в конце письма	Кожаный ремешок для прогулок с собакой	Снаряд ракеткам в бадминтоне	"Дуэт" нашедших друг друга одиноких сердец	Витканная на станке картина	Звук, производимый копытами	Делец, "рулящий" большими деньгами	Матрос, обученный морзянке	Любитель лизунца "Снег" на мармеладе	Время, показанное лыжником в скиатлоне	Круглая сменка для циркулярки	Повозка, летящая по сугробам	
Шкаф и рабочий стол "в одном флаконе"	"Голубой ..." - новогоднее телешоу	Книжный раритет нехилых размеров	Изображение молнии на детском рисунке	Имя набожного конкурента Оси и Киры	Спец по чумке и бешенству	Тригонометрическая ...	Холодная часть избы где валенки стоят	Речная рыба, запуганная щукой	Силач, преданный Далилоу	Мятежный дух с картин Врубеля	Цветущее дерево, источающее аромат меда	
Взведенный рычажок револьвера	"... снов" роман Стивена Кинга	Аврал на складе Мех шубки автоледи	Верховный правитель мусульман	"Схема" будущего сочинения из пяти пунктов	"Шар" конем по клетчатой доске	Мятежный дух с картин Врубеля	Воздух, источающий аромат меда	Вождь пролетариата "Увертюра" к роману	Классик, изучаемый на уроке литературы	Двухметровый детина с нескладной фигурой	Героиня м/ф, накававшая жадного раджу	
Скидка на вещи в комиссионке	Бонд, работающий на МИ-6	Фетишист в свите певца	Героиня м/ф, накававшая жадного раджу	Скидка на вещи в комиссионке	Бонд, работающий на МИ-6	Фетишист в свите певца	Героиня м/ф, накававшая жадного раджу	Скидка на вещи в комиссионке	Бонд, работающий на МИ-6	Фетишист в свите певца	Героиня м/ф, накававшая жадного раджу	Скидка на вещи в комиссионке