

№30  
(1198)  
28 июля  
2021  
среда

# Телемир

TM  
16+

Твоя любимая газета

## КАТАРАКТА?



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

## 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.  
выд. Мин. здравоохр. Сак. обл.  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

## БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА

Остекление,  
отделка,  
расширение  
УСТАНОВКА  
МЕЖКОМНАТНЫХ  
ДВЕРЕЙ

ЦЕНЫ НИЗКИЕ  
КАЧЕСТВО  
☎ 27-86-32

## «Я бы на месте министра культуры закрыла бы на год все киношколы»

7



Героиня нашей публикации - актриса, профессор Театрального института им. Щукина, главный педагог Мастерской «Актер кино и сериалов» (худрук – заслуженный артист России Вячеслав Манучаров) Высшей школы кино «Арка» Валентина Петровна Николаенко.  
- Главное - что артист, прежде чем стать артистом, должен получить ремесло, - уверена Валентина Петровна. - Совершенно не важно, где он это делает, главное, чтобы он изучил азы профессии. Никому не приходит в голову сразу рисовать Мону Лизу - сначала рисуем горшочек, тень от горшочка и так далее. У артиста та же самая история - он должен немножко с собой познакомиться, сильно заставить себя работать, изучить себя и натренировать свой организм, чтобы знать его и уметь им пользоваться.

Как с умом распоряжаться семейным бюджетом

Подробности на стр. 4-5

**"Мега Транс Сервис"**  
Транспортно-экспедиционная компания  
г. Южно-Сахалинск

**ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ**  
во все города России - от 1 кг

Быстро • Качественно • Надежно

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

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

• СТИРКА ОДЕЯЛ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ  
• ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

**СТИРКА КОВРОВ**  
CLEANING COMPANY (от 2 дней)  
**Чистяковъ**  
47-03-47 30-30-43  
Приедем, заберем, постираем, привезем!

В крестьянское хозяйство  
ТРЕБУЮТСЯ:

Рабочие  
Механизаторы  
Доярки  
Скотники  
Повара

Работа постоянная,  
жильем и питанием обеспечиваем  
+ з/п от 25 000 руб.

☎ 8-914-757-51-10  
27-51-10

**БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ С ОБСАДКОЙ**

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

## 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-65-01-000424 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

## 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

## ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ

на дачах и приусадебных участках



Телефоны:  
40-80-80  
40-80-40

## СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

**АКЦИЯ!** Установка южнокорейского импланта по системе Апу Опе + 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

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ САХАЛИНА

# НОВЫЙ АСТВ

ТЕПЕРЬ 24 ЧАСА  
ВО ВСЕХ СЕТЯХ КАБЕЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ

ТЕЛ. РЕДАКЦИИ: 49-15-49  
☎ 8 (962) 125-15-15

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 вопросам настройки просмотра телеканала АСТВ обращайтесь на телефон горячей линии **8 (4242) 49-16-16**.

# Темпам можно позавидовать



В Сахалинскую область с рабочим визитом прибыл министр строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации Ирек Файзуллин. Глава Минстроя России посетил ряд строительных объектов, а также провел расширенное совещание в правительстве региона.

В мероприятии приняли участие заместитель председателя правительства Сахалинской области Сергей Олонцев, министр строительства Сахалинской области Алексей Колеватов, министр ЖКХ Сахалинской области Наталия Куприна, министр архитектуры и градостроительства Сахалинской области Алексей Ракитский. В режиме ВКС к встрече присоединились представители муниципальных образований. Также в ходе диалога свои во-

просы и предложения смогли озвучить руководители крупнейших строительных компаний Сахалинской области.

Как подчеркнул Ирек Файзуллин, Сахалинская область одна из двух регионов в стране завершила программу по расселению аварийного жилья, признанного таковым до 1 января 2017 года. Этого, по его мнению, удалось добиться благодаря высоким темпам строительства на островах.

Ежегодно по поручению губернатора Валерия Лимаренко в регионе планируется вводить около 500 тысяч квадратных метров жилья. Областные власти используют все возможные механизмы для увеличения объемов жилищного строительства. Так, с финансовым институтом развития ДОМ.РФ подписано соглашение о строительстве 50 тысяч квадратных метров

арендного жилья. Более 800 сахалинцев смогут улучшить свои жилищные условия – врачи, учителя и другие востребованные специалисты.

С группой компаний «ГИК» заключено соглашение о реализации проектов комплексной застройки площадью более 800 тысяч квадратных метров. Увеличению объемов жилищного строительства также способствует система ипотечного кредитования. К программе «Дальневосточная ипотека» присоединились более 1200 островных семей.

- В целом Сахалинская область выполняет планы по строительству жилья, - отметил Ирек Файзуллин. - Здесь основными стимулирующими мерами являются инструменты инфраструктурного меню. Регион привлекает крупных федеральных застройщиков, что также позволит нарастить

объемы ввода жилья и инфраструктуры для повышения качества жизни граждан. Накануне мы заложили камень в строительство нового проекта комплексной жилой застройки «Уюн» в Южно-Сахалинске, который позволит обеспечить жильем несколько тысяч местных жителей. Проект будет реализован с помощью механизма инфраструктурных облигаций.

Еще один фактор развития рынка нового жилья – внедрение индустриальных методов строительства. В этом году планируется сдать заводу для производству домокомплектов для индивидуального жилищного строительства и цех по производству панелей для индустриального домостроения в целях выполнения показателей по вводу жилья в Сахалинской области и ДФО.

## Михаил Мишустин посетил Курилы

Режим свободной таможенной территории может появиться на Курильских островах. Об этом сообщил председатель правительства РФ Михаил Мишустин в ходе посещения рыбоперерабатывающего предприятия на острове Итуруп. Премьер-министра в рабочей поездке сопровождали заместитель председателя правительства РФ – полномочный представитель президента РФ в ДФО Юрий Трутнев и губернатор региона Валерий Лимаренко.

По мнению премьера, свободная таможенная территория на Курилах позволит сделать острова привлекательными для инвесторов за счет освобождения большинства видов деятельности от основных налогов - по налогу на прибыль, по НДС, по имущественному налогу, по налогу на землю, на транспортные средства.

- Эти предложения были бы хорошим решением для инвесторов, в том числе западных, для той же Японии, которая

в случае заинтересованности сможет создать здесь рабочие места, - отметил Михаил Мишустин. - Этот специальный режим позволит активизировать здесь экономическую деятельность. Я доложу об этих предложениях президенту РФ, и будет принято соответствующее решение. Думаю, что оно будет интересно для всех, кто здесь работает, кто хотел бы здесь работать, включая наших партнеров из западных стран.

Во время разговора с премьер-министром представители отрасли отметили, что сталкиваются с проблемами по доставке рыбы российским потребителям. Они, в частности, обратили внимание на высокие транспортные тарифы на перевозку рыбы в сезон.

- Мы, когда готовились к визиту на Дальний Восток, подумали об этом: подписаны два постановления, позволяющие решить эти вопросы, в частности, планируется субсидировать РЖД соответствующие потери при установлении льготных тарифов

на доставку минтая в России, - ответил премьер. - Это пока решение текущей ситуации, но это позволит ускорить транспортную доставку и освободить соответствующие холодильные мощности, чтобы использовать их в путину.

Кроме того, председатель правительства считает, что необходимо проанализировать образование цен на рыбную продукцию на каждом этапе - от вылова до прилавка. Прежде всего надо снизить все сопутствующие издержки. Этот вопрос в ближайшее время будет проработан с минсельхозом и РЖД.

Рыбоперерабатывающий комплекс «Ясный», который посетил премьер, производит около 500 тонн готовой продукции в сутки – горбушу, кету и икру этих видов лосося. На предприятии трудится 600 человек. За счет собственных средств компания построила на территории комплекса глубоководный причал, позволяющий обрабатывать суда водоизмещением до 7 тысяч тонн.

### СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Неврологи, мануальные терапевты, остеопаты. Лечение различных болей в позвоночнике, мышцах и суставах, в том числе при грыжах и протрузиях дисков, головных болей, головокружений, невритов и др. **735-999 42-00-30**  
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сак. обл. деп. здравоохран.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

Массаж. Специалисты по различным видам массажа (классический, лечебный, спортивный, посттравматический, реабилитационный, расслабляющий, антицеллюлитный и др.). **72-00-30, 735-999**  
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сак. обл. деп. здравоохран.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

Онколог высшей категории. **735-999 42-00-30**  
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сак. обл. деп. здравоохран.

Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями. **735-999 42-00-30**  
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сак. обл. деп. здравоохран.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»  
**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ**

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

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

Отдел рекламы «Телемира»  
**49-16-31**

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

**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

Лиц. №77-01-01395 от 10.08.2008 г.  
Лиц. Деп. здравоохран. С. Молева, получен на основании лицензионного соглашения до 28.04.2021 г. №697.

**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

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 КУХНИ**

САЛОН **Стиль** КУПЕ **Купе**

от дизайн-проекта до монтажа

**СКИДКИ от 5 до 10%\*** **Рассрочка платежа**

\* До 31.07.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Пеле Ю. Д.)

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

**КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ**

**ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ**

**ПРОДАНО**

**DOMINANTA65.RU**  
**39-88-11**

**ТРЕБУЕТСЯ**

**\* ВОДИТЕЛЬ**

**категории С и Е**

**286554**

**На автокомплекс в Луговом требуются**

**\*мойщики автомобилей, \*мастер кузовного ремонта, \*автослесарь, \*сторожа**

**286554**

Отдел рекламы «Телемира»  
**49-16-31**



## АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

Аккаунты в социальных сетях: [vk.com/yuzhnosakhalinsk\\_official](https://vk.com/yuzhnosakhalinsk_official), [facebook.com/yuzhnosakhalinsk](https://facebook.com/yuzhnosakhalinsk), [instagram.com/yuzhnosakhalinsk\\_official](https://instagram.com/yuzhnosakhalinsk_official)



## В Южном продолжается ремонт дворов

Порядка 6000 квадратных метров дефектов асфальтового покрытия на 137 дворовых территориях ликвидировали на сегодня южносахалинские дорожники.

Напомним, текущий ремонт во дворах областного центра по поручению губернатора Валерия Лимаренко проводится с 1 июля. Приведение в порядок этих территорий также находится на личном контроле мэра города Сергея Надсадина.

На прошедших выходных работы велись в 11 микрорайоне города, в районе «Эдема», в Дальнем и завершились - в Новоалександровске.

- На этой неделе в планах - полностью охватить 11 микрорайон областного центра от ул. Ленина до пр. Мира, продолжить работы во дворах «Эдема» и завершить ремонт в



Дальнем, - рассказал начальник отдела по содержанию проездов и объектов благоустройства МКУ «Управление мониторинга дорожного хозяйства и благоустройства» Алексей Сапронов.

В частности, на этой неделе ремонтные работы запланированы по следующим адресам:

- пер. Алых роз, 11, 11А;

- ул. Рассветная, 10, 10А;
- ул. Шебунина, 1, 1А, 9, 9А;
- ул. Монетная, 3, 4, 8, 11;
- ул. 1-я Московская, 13, 17, 19, 21;
- ул. Байкальская, 1;
- ул. 2-я Комсомольская, 9, 11, 12А, 13, 16, 23, 25;
- ул. Большая Полянка, 2, 3, 5, 5А, 6, 6А, 5Б, 7, 9, 9А, 10.

Кроме того, две управляющие компании самостоятельно заключили договоры на текущий ремонт, в рамках которых будут приведены в порядок порядка 70 дворов.

Адресный перечень дворов, в которых будет произведен ремонт, размещен на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска. Также актуальная информация с учетом корректировок и дополнений регулярно публикуется в СМИ, социальных сетях администрации города.

## В Луговом завершается строительство скейт-парка

На сегодня уже полностью выполнено асфальтирование площадью 825 кв. метров, продолжают работы по озеленению территории. Общая площадь благоустройства - 1950 квадратных метров.

Строительство ведется в рамках соответствующего национального проекта. Напомним, идея о возведении объекта была озвучена инициативной молодежью в 2019 году на встрече с губернатором Сахалинской области. К реализации проекта подключилась администрация города, был разработан проект и определена площадка под строительство.

Как рассказали специалисты УКСа, до конца текущей недели подрядчики смонтируют спортивные фигуры. Обустройство ведут в тесном сотрудничестве с потенциальными пользователями новой спортивной зоны.

- Здесь будут и стрит-зона для трюков со скольжением, и мини-рампа для новичков, и полноценная эйр-зона, - рассказал руководитель команды Extreme Sakhalin, депутат городской думы Иван Бутаков. - Завтра с ребятами мы осмотрим площадку, чтобы определить оптимальное расположение для нормального заезда и приземлений. На сегодня это будет лучший скейт-парк по уровню катания в Южно-Сахалинске, он позволит полноценно заниматься спортсменам.

Отметим, администрация города работает над созданием условий для занятий спортом во всех планировочных районах и селах, входящих в состав городского округа. С начала года введена в эксплуатацию площадка для физкультурно-оздоровительных занятий в Новоалександровске, в Синегорске обустроен скейт-парк; площадки с тренажерами появились в Новоалександровске.

Кроме того, на территории городского округа в этом году планируется открыть пять новых скейт-парков. Жители Санаторного и Дальнего уже оценили новые спортивные пространства, в Ключах и Новой Деревне строительство продолжается. Кроме того, объявлен аукцион на проектирование спортивного внесезонного комплекса с экстрим-зоной в Новоалександровске.

## Относитесь к «Лягушке» бережно!

С наступлением лета жители и гости островной столицы выезжают за город, и одним из любимых мест отдыха для многих остаются окрестности села Восточка в Южно-Сахалинске и подножье горы, на которой расположен легендарный останец Лягушка.

Но, к сожалению, не все любители природы соблюдают элементарные правила отдыха и зачастую ведут себя не совсем корректно по отношению к окружающей среде.

Так, на территории останца Лягушка в районе Солнечной поляны посетители регулярно оставляют после себя мусор, а также в



качестве «задабривания духов» развешивают на деревьях и объектах благоустройства разноцветные ленточки, медицинские маски и даже элементы нижнего белья.

Такие «украшения» не только создают неаккуратный внешний облик популярного места отдыха, но и вредят окружающей среде, создают опасность для мелких животных и птиц, которые могут запутаться и погибнуть.

В связи с участившимися случаями небрежного отношения к одной из самых известных природных достопримечательностей островного края администрация Южно-Сахалинска просит жителей и гостей областного центра бережно относиться к объектам и элементам благоустройства рекреационной зоны «Место силы «Восточка», соблюдать чистоту и порядок на протяжении всего туристического маршрута.

## В областном центре отметили День торговли

Работники торговли Сахалинской области принимали поздравления с профессиональным праздником. Большое торжественное мероприятие с церемонией награждения лучших представителей профессии, ветеранов отрасли состоялось в областной столице.

В адрес работников торговли было сказано много добрых слов. В торжественной обстановке островитян, внесших вклад в развитие сферы торговли и экономики региона и города, поздравили заместитель председателя правительства Сахалинской области Антон Зайцев, депутат Государственной думы Георгий Карлов, министр сельского хозяйства и торговли Инна Павленко и другие почетные гости.

Поблагодарив работников отрасли за преданность профессии и трудолюбие, Антон Зайцев, отметил, что важной особенностью бизнеса, предприятий торговли сегодня является их социальная направленность. В островном регионе и Южно-Сахалинске расширяется сеть социальных магазинов. Предприниматели проявляют активность, вносят лепту в обеспечение продовольственной безопасности региона и своих городов, активно участвуют в ярмарках, открывают новые точки фирменной торговли. От-



дельные слова признательности были адресованы тем, кто в условиях пандемии проявил сплоченность и сохранил штат сотрудников, а также принимал участие в благотворительных проектах, продолжал внедрять новые технологии, повышать качество обслуживания, расширять спектр услуг. На уровне правительства Сахалинской области и администрации Южно-Сахалинска предприятиям торговли оказывалась всесторонняя поддержка.

Важную роль торговли не только в развитии экономики и потребительского рынка, но и в жизни каждого человека отметила министр Инна Павленко. Она подчеркнула, что в этой профессии сегодня работают целые семейные династии - как целеустремленная, полная новых идей молодежь, так и мудрые наставники.

- Особые слова благодарности ветеранам отрасли, - сказала Инна

Павленко. - Вы опытные и вместе с тем молоды душой, современны, продолжаете делиться знаниями и идти рука об руку с теми, кто делает первые шаги в профессии.

Поздравления в адрес лучших представителей отрасли прозвучали от первого вице-мэра Южно-Сахалинска, руководителя аппарата администрации города Алексея Фризюка.

- Более 14 тысяч жителей областного центра отмечают День работника торговли, - отметил Алексей Фризюк. - Именно столько горожан трудится в этой сфере. Во многом ваша работа определяет комфортность жизни, ведь вместе с хорошей покупкой мы приобретаем и хорошее настроение. От всей души желаю вам успехов, высокого дохода, благодарных покупателей.

Важной частью праздника стала церемония награждения. Почетные грамоты и благодарственные письма были вручены предпринимателям, заведующим магазинами, продавцам, бухгалтерам предприятий, поварам и другим работникам торговли и потребительского рынка.

Украшением официальной церемонии стало выступление творческих коллективов.

## Итоги подведены

Административная комиссия Южно-Сахалинска подвела итоги деятельности в первом полугодии. За истекший период почти 2000 нарушителей правопорядка привлечены к административной ответственности.

Основная категория нарушений связана с размещением транспортных средств на озелененной территории и газонах. Второй по численности является категория правонарушений в сфере благоустройства (связанные с чистотой и целостностью фасадов, ограждений и др.). В третью категорию вошли правонарушения, связанные с незаконной торговлей, нарушения порядка обращения с отходами и незаконной вырубкой деревьев и кустарников.

Как правило, статистика в течение года меняется. Так, в зимний период времени преобладают нарушения, связанные с несвоевременной расчисткой кровли от сосулек, снега и наледи. При этом обращений по фактам парковки на газонах и озелененной территории поступает меньше.

Летом преобладают такие виды нарушений, как неисполнение требований по содержанию объектов и элементов благоустройства в чистом и исправном состоянии, торговля в неустановленных местах. При этом, как показывает практика работы административной комиссии, лишь отдельные юридические лица и граждане осознают допущенные ими нарушения и принимают меры к их недопущению.

Так, на заседании административной комиссии, которое состоялось 15 июля рассмотрено 10 административных материалов по фактам нарушения правил благоустройства.

В частности, владелец торгового центра и земельного участка, на котором располагается данный объект (пр. Мира, 486А),

привлечен к административной ответственности за то, что, несмотря на неоднократные напоминания (предостережения), им не исполнялись требования по содержанию в чистоте территории торгового центра. По отмошке здания разбросан мусор - бутылки, использованные медицинские маски, окурки, пакеты. Кроме того, имеющееся на земельном участке ограждение повреждено, искривлено, имеет вмятины.

Владельцем объекта незавершенного строительства, расположенного с юго-западной стороны пересечения пр. Мира и ул. И.П. Курпатко, также не исполняются установленные правилами благоустройства запреты на сброс и складирование крупногабаритного и строительного мусора, производственных отходов вне специально оборудованных мест. По периметру разбросаны обломки досок, части бетонных блоков, сломанные поддоны и др. мусор.

Отметим, что объект находится на одной из главных улиц города, ведущей в аэропорт. Не уделяя должного внимания поддержанию внешнего облика зданий, их содержанию, собственники способствуют формированию неблагоприятного представления о городе.

Также на территории городского округа продолжают выявлять нарушения требований содержания строительных площадок.

Так, на заседании административной комиссии в прошедший четверг к ответственности в виде крупного штрафа (150 тысяч рублей) привлечена организация, которая ведет строительство по ул. Поповича.

Ограждение объекта повреждено, а верхняя часть отсутствует полностью. Кроме того, на прилегающей территории к строительной площадке, с северной стороны зафиксировано складирование бытового мусора.

# Как быть в ладу

**Ведение семейного бюджета - вещь полезная и крайне противоречивая. Кому знакомо: «Как сделать, чтобы на всё хватало? Как перестать слишком много тратить? Где взять ещё денег? Кто платит квартплату?».**

Такие или похожие вопросы, пожалуй, просят в каждой семье. Порой тема финансов становится причиной раздоров и конфликтов. Но мы здесь не за тем, чтобы говорить о ссорах, а для того, чтобы поладить с деньгами. И у меня для вас подготовлен полезный материал.

## Что это такое

Простыми словами, семейный бюджет - это доходы и расходы семьи за определенный период: месяц, полгода, год и т.д.

Для начала определимся, кто из ближайшего окружения составляет семейную ячейку. Включаем всех, кто принимает непосредственное участие в зарабатывании и тратах.

Как правило, это люди, которые живут под одной крышей. Это может быть молодая семья - муж и жена. А может, семейство с бабушками и дедушками. Или же это стандартный вариант - муж, жена и ребенок.

Теперь задание. Опишите состав вашей семьи. Подумайте, кто и какой вклад вносит финансово.

## Для чего нужен

С составом определились, со вкладом приблизительно тоже. Давайте теперь о причинах, почему стоит вести учёт финансовых поступлений и затрат.

1. Для улучшения благосостояния. Всё просто - нужно больше денег в дом. Другой вопрос, с какой целью? Об этом пункт 2.

2. Для достижения поставленных целей. Например, купить квартиру, приобрести авто, съездить в отпуск, оплатить образование и т.д.

3. Чтобы понять, сколько денег приходит и уходит. Начав вести бухгалтерию, многие осознают, сколько кровно заработанных улетало в трубу. Иногда хочется хвататься за валокорд, особенно если замешана кредитка.

4. Если кредитка всё-таки замешана, то учёт финансов поможет расставить приоритеты, скорее закрыть накопившиеся долги.

5. Если вести учёт совместно и принимать взвешенные решения, то ссоры на почве недомыслия прекратятся, а это важный шаг к укреплению отношений.

6. Вы создадите «финансовую подушку» на случай того, если уволят с работы или произойдут непредвиденные траты. С «подушкой» будет проще и спокойнее разобраться в сложной ситуации.

Задание. Распишите причины, по которым нужно вести учёт вашей семье. Будьте смелее, может быть, вы давно мечтаете о доме, но до сих пор снимаете однушку. Или погрязли в кредитах и нужно срочно от них избавиться. А может, у вас всё отлично и хочется побольше денег на путешествия? Чем больше напишите, тем лучше.

## Из чего складывается

Выше мы затронули понятие семейного бюджета, дальше разберем, из чего он складывается.

### Начнем с доходов, обычно это:

- заработная плата или доход от предпринимательской деятельности;
- доходы от имеющейся собственности;
- доходы от инвестиций (вклады, акции, золото, драгоценные металлы и т.п.);
- социальные выплаты: пенсии, стипендии, страховые выплаты;
- помощь родственникам.

### Теперь о расходах, к ним относятся:

- затраты на питание;
- расходы на транспорт;
- траты на быт;
- оплата коммунальных услуг;
- оплата связи;
- личные траты каждого;
- спорт, образование;



- отдых, развлечения;
- вредные привычки;
- домашние животные;
- ежемесячные платежи по кредиту или оплата долгов;
- сумма, которая откладывается на накопления.

Еще одна классификация, она несколько проще. Доходы делятся на три группы.

## Как формируется

Мы разобрали доходы и расходы, теперь важно посчитать, сколько денег и откуда приходит, а также посчитать расходы. По пунктам - сестя и выписать. Получаем пока еще примерную, но уже картину, по которой определим диагноз.

Если расходы равны доходам, то бюджет сбалансированный. Это неплохая ситуация, как может показаться внешне. В лучшем случае семья тратит то, что зарабатывает, и ничего не откладывает на накопления. Но если доход составляет 100 тысяч, а 70 из них уходит на долги, то что-то надо экстренно делать. В такой ситуации сложно даже начать думать о накоплениях и строить долгосрочные планы.

Если расходы превышают доходы, то возникает дефицит. А с ним стресс, ссоры и прочий ужас. В первую очередь разберитесь с причинами такого положения дел.

Когда доходы превышают расходы, можно говорить об избытке или о накоплениях. Это хорошая ситуация, когда семья позволяет себе отложить деньги на отпуск или образование, создать «подушку безопасности» и чувствовать себя комфортно.

Если в прошлом месяце были непредвиденные траты, нехарактерные для обычной жизни, не спешите с плохими прогнозами. При подсчетах лучше учитывать доходы и расходы за полгода.

Задание. Определите, в каком состоянии ваш бюджет, проанализировав доходы и расходы за полгода.

## Виды

Чтобы деньги приходили и тратились с умом, договоритесь о том, какой вид бюджета предпочтительнее. Их три, рассмотрим подробнее.

### 1. Совместный бюджет.

Самый распространенный способ вести семейный бюджет. Работает по принципу «общего котла». Каждый член семьи вносит в «котел» определенную сумму, после чего деньги расходуются на общие нужды. Суть этого принципа в том, что решения принимаются совместно. Деньги из

тратятся по предварительному согласованию, супруги ставят друг друга в известность по планируемому и уже совершенным тратам. Чаще в такой системе участвуют двое - муж и жена, но если семья большая, то подключаются все, кто зарабатывает деньги. При этом у каждого остается сумма, которая тратится на личные нужды. Копилка может быть в виде общего счета или в виде наличных средств.

Такой способ успешен, если у супругов примерно одни и те же взгляды на финансовое планирование. При этом вклад в копилку не обязательно равнозначный. Например, муж вкладывает 30 000 руб., а жена 10 000 руб., в итоге получается 40 000, которые тратятся на всех.

### Плюсы совместной бухгалтерии:

- это простой способ;
- денежные поступления и траты на виду. Легко проанализировать, куда уходят деньги и насколько обдуманно совершаются покупки. Исходя из этого, проще создавать крупные сбережения;
- такое финансовое планирование укрепляет доверие в семье, особенно когда заработок примерно равный.

Недостатки:

- способ вряд ли подойдет семьям, где большая разница в доходах супругов;
- если один из супругов не умеет разумно тратить деньги, то копилка быстро опустеет. В данном случае кому-то одному нужно взять учет финансов в свои руки;

Если отношения не слишком доверительные, то один из супругов может скрывать часть доходов и экономить на семье.

### 2. Раздельный бюджет.

Этот способ больше характерен для западных стран, где каждый стремится доказать свою независимость. Во многих российских семьях он тоже прижился. Раздельное ведение бюджета подразумевает, что кто-то платит, например, за коммуналку, а кто-то покупает детям абонементы в бассейн.

По сути, общехозяйственные траты делятся примерно поровну и всем от этого хорошо. При этом личные расходы каждый оплачивает самостоятельно.

### Плюсы:

- четкое распределение зон ответственности;
- каждый супруг зависит только от своей зарплаты, и конфликты на этой почве исключены;
- можно тратить сколько угодно денег на собственные нужды, не согласовывая друг с другом.

### Недостатки:

- накопить большую сумму совместно практически невозможно, поскольку каждый сам за себя;

- вероятны конфликты при распределении платежей за общие обязательные нужды;

- при невысоком заработке обоих супругов вероятен серьезный дефицит денег.

Подойдет такой способ тем, кто осознанно распоряжается своими доходами, имеет стабильный заработок, накопления. К ведению раздельного бюджета нужно тоже подходить осознанно, о многих вещах лучше заранее договориться. А что, если один из супругов заболеет или надолго потеряет работу? А что делать, когда родится ребенок и жене придется уйти в декрет?

### 3. Долевой бюджет

Пожалуй, максимально удобный способ распоряжения финансами. Долевой способ сочетает признаки совместного и раздельного.

Суть в том, что супруги формируют общий фонд пропорционально доходам каждого. Получается, каждый вносит свою долю. Например, муж зарабатывает 100 000 руб, жена 30 000, с ними живет сын-студент, который на подработках делает 15 000.

Каждый вносит на общие нужды 20%. Муж вкладывает 20 000 рублей, жена 6 000 и сын сдает на еду 3 000 рублей. Итого получается 29 000 рублей, которые уходят на коммуналку, продукты, прочий быт.

Остальные деньги тратятся по личному усмотрению. Доля вклада может быть любой и согласовывается заранее. Если в семье принято принимать совместные решения, то на общие нужды может отдаваться и 70-80% дохода, тут уж кто как привык.

С таким подходом легче заранее планировать большие траты, создавать резервный фонд. При этом, если чей-то доход временно сокращается, то с него никто не будет требовать фиксированную сумму, он просто внесет свою долю.

### Плюсы:

- никто не переживает за свои финансы, поскольку заранее понятно, какая доля пойдет на общие нужды, а какая на личные расходы.

### Минусы:

- появляются разногласия, если денежные поступления у супругов сильно отличаются.

Как и везде, тут тоже включаем голову. Чтобы избежать конфликтов, заранее решите, что делать, если кто-то вынужденно перестает работать. Также обсудите, что делать, если доход поднимется в 2 раза у одного из супругов, возможно, следует какую-то часть оставить на накопления.

Задание. Определите, какой способ ведения бюджета удобен для вас. Поговорите об этом со всеми, кто участвует в финансовой жизни семьи.

# С ДЕНЬГАМИ



Решите, устраивает ли вас нынешнее положение дел или всё-таки что-то нужно менять.

## Как вести бюджет

Записывайте доходы и расходы. Делайте это ежедневно, выбрав удобный способ. Записывайте в блокноте, в таблице Excel или ведите учет в онлайн-сервисах. Выберите способ, который не будет вызывать дискомфорт. Через месяц появятся наглядные данные, которые вы проанализируете.

Анализ, контроль и оптимизация. Порой картина заставляет удивляться даже тех, кто считал, что всё под контролем. На самом деле невозможно контролировать всё, но хотя бы можно частично сократить необдуманные покупки или траты по кредитной карте. Начните контролировать те сферы, где наблюдаются явные проблемы. Много денег уходит на доставку еды и кафешки? Почему бы не выбрать заведения подешевле или не приготовить вкусный ужин самостоятельно?

Определите, какой способ ведения семейной бухгалтерии вам ближе: совместный, раздельный или долевым.

Поставьте цели, к которым стремится семья. Для кого-то система «лебедь, рак и щука» - норма жизни, а для кого-то важно двигаться к единой цели. Когда у каждого в голове играет свой концерт, то об общих целях говорить довольно сложно: возникает необдуманный шопинг, покупка очередного супернужного гаджета, спонтанная поездка и т.д. Если же цель существует, то появляются и средства! Подумайте, чего вы хотите совместно.

**Расставьте приоритеты.** Расположите цели, связанные с тратами, по мере их значимости и важности.

Расставить приоритеты в тратах поможет

матрица Эйзенхауэра. Несмотря на то что она чаще применима к тайм-менеджменту, ее можно использовать как универсальный инструмент к любым сферам жизни. Делим предстоящие траты на четыре группы.

**Важные и срочные.** То, что нельзя отложить, например, оплату коммунальных услуг, покупку нужного лекарства.

**Важные, но не срочные.** Приобретение автомобиля, покупка жилья, и всё то, что требует тщательного планирования.

**Срочные, но не важные.** К примеру, успеть купить на распродаже сумку. Вроде и можно пережить без сумки, но распродажа подстегивает пойти и потратить деньги.

**Не срочные и не важные.** Сюда относятся дополнительные хотелки, которые было бы приятно получить, но это не самое главное в жизни. Например, сходить в кино, купить не очень нужный разрекламированный гаджет, попробовать экзотическое блюдо, прокатиться на аттракционе и т.д. Я не говорю о том, что хотелки нужно рубить на корню, они должны быть и должны воплощаться. Но если мы латаем дыры в кошелек, то хотелочки отодвигаем до лучших времен, а они у нас не за горами.

**Мотивируйте себя.** В самом начале будет сложно, ведь вы еще не видите реальных результатов и думаете, что планирование - чужья собака. Через месяц вы уже оцените результаты своих стараний и поблагодарите себя за проделанную работу. Так вот, чтобы не срывать, помните о том, для чего вы это делаете, постоянно проговаривайте цели и мечты.

**Рассчитайте сумму на сбережения.** Сбережения должны храниться отдельно, например, в виде вклада. Рекомендуется откладывать минимум 10% от доходов. Этими деньгами вы

не закрываете долги, не лезаете в них до зарплаты, не тратите даже на дорогие покупки. Эти деньги однажды вам понадобятся, чтобы воплотить самое важное в жизни. Как говорит Наталья Грейс в книге «Записки миллионера»: «Это первичный капитал, на который однажды «оборётся» ваша мечта». Книга, кстати, обязательна к прочтению.

Заведите несколько накопительных счетов, в соответствии с целями. Когда начнут высвобождаться деньги, кладите на эти счета посильные суммы. Пусть это будет даже 100 рублей в месяц, через полгода-год вы начнете класть больше, я уверяю.

**Планируйте расходы.** Это делается на основе анализа поступлений и трат по итогам месяца. Составив план, вы уже точно будете знать, сколько денег потребуется для каждой категории расходов. Для начала составьте план на следующий месяц, затем на полгода и год. Если готовы планировать сразу на год, то так и сделайте.

Запланируйте суммы на «побаловать себя», не превращайте жизнь в череду лишений.

## Как правильно экономить

Мы уже затронули много вопросов и поняли, как вести бюджет. Теперь об экономии. Существуют десятки способов, как сэкономить деньги, приведем несколько примеров.

**Способ 1.** Пять конвертов. Проанализировав предстоящие траты, поделите деньги на пять конвертов. В неделю тратится сумма только из одного конверта, пятый остается на конец месяца, его можно отложить в НЗ или побаловать себя приятной покупкой. Достоинства: метод дисциплинирует, является хорошим вспомогательным инструментом при стабильном доходе, который легко прогнозировать. Недостатки: сложно рассчитать финансы на крупные траты.

**Способ 2.** Получив зарплату, распределите деньги по обязательным категориям: транспорт, квартплата, кредит или ипотека, образование и т.д. Если возможно, лучше создать для них отдельные копилки в онлайн-приложении банка. Оставшиеся деньги тратите на свое усмотрение. Кстати, так существенно сокращаются траты на еду. Когда денег мало, особенно не разгуляешься и приходится осознавать, подходит ли к выбору продуктов.

**Способ 3.** Для достижения конкретной цели. Если появилась цель - за год накопить на дорогостоящую вещь, разделите ее стоимость на 12 месяцев и каждый месяц откладывайте нужную сумму. Оставшимися деньгами рас-

поряжайтесь, исходя из выбранного способа вести бюджет.

## На чем можно сэкономить

- планируйте питание на неделю, исходя из этого покупайте продукты. Если ходить в магазин слишком часто, покупается гораздо больше ненужного;

- покупайте в интернет-магазинах. Вы потратите гораздо меньше времени на поиск нужного товара. Плюс большинство магазинов предлагает выгодный кешбэк;

- проведите «расхламление». Во-первых, проведя ревизию, вы отыщите давно забытые, но нужные вещи и не станете покупать аналогичные новые. Во-вторых, продайте то, чем вы давно не пользуетесь, и выручите небольшую сумму. В-третьих, хорошие, но ненужные вещи пожертвуйте тем, кому они действительно пригодятся. А все, что лишнее, выбросите, так вы очистите пространство для нового;

- экономьте на лекарствах. Зачем покупать разрекламированное дорогое средство от простуды, если продается дешевле с аналогичным составом? Конечно, вначале проконсультируйтесь со специалистом;

- покупайте одежду не в сезон. Когда сезон заканчивается, начинаются распродажи. Есть вещи, которые не зависят от моды и их можно приобрести заранее гораздо дешевле;

- избавьтесь от вредных привычек. Здесь достаточно посчитать, сколько уходит в месяц на курение, на сладкое или на привычку попить пиво перед телевизором. Ради интереса умножьте на год;

- планируйте заранее отпуск и поездки, так вы купите выгодные билеты и путевки.

**Задание.** Придумайте еще 5 способов сэкономить бюджет, подходящих именно вам. Запишите их на бумаге и повесьте на видное место.

## 5 главных программ

Если таблица для вас не слишком подходящий способ, то скачайте приложение. Их сейчас много, выделю самые популярные, предназначенные для Android и iOS.

**Alzex Finance.** Семейный бюджет. Приложение позволяет распределить доходы и расходы по категориям и подкатегориям. С базой можно работать совместно, что наглядно демонстрирует общую картину.

Основной функционал бесплатный, но синхронизация для нескольких пользователей платная.

**Дребеденьги.** Приложение помогает моментально фиксировать траты, создавать любое количество счетов и категорий затрат. Включена полезная опция - список покупок.

Приложение синхронизируется со всеми пользователями. Пользоваться можно бесплатно, подключение всей семьи в платной версии.

**CoinKeeper.** Позволяет добавлять доходы и расходы, планировать бюджет, выгружать отчетность. Чтобы разобраться с функционалом, достаточно бесплатной версии, чтобы работать совместно, есть платная подписка.

**EasyFinance.** Еще одно популярное приложение, позволяющее фиксировать поступления и траты, распределять по категориям и подкатегориям.

Можно формировать шаблоны на свое усмотрение. Из дополнительных опций - приложение сигнализирует о перерасходе. Есть бесплатный доступ, ведение учета всей семьей в платном пакете.

**Toshi финансы.** Можно ставить цели, контролировать бюджет, следить за средствами, выгружать отчеты. Из предложенных приложений — это самое веселое.

Для кого учет финансов жуткая рутина, рекомендую эту программу. Базовый вариант бесплатный.

**Задание.** Скачайте приложения и ознакомьтесь с интерфейсами и функционалом. Выберите для себя подходящее.

## Подводим итоги

Информации много, она направлена исключительно на благо. Как вы заметили, многое вовсе не о финансах, а об умении организовать себя, о дисциплине и о целях.

Ставьте цели, расставляйте приоритеты и не забывайте себя баловать, дружите с головой и дружите с близкими. Поправив дела в денежной сфере, вы незаметно для себя улучшите взаимоотношения в семье.

Выполняйте задания и стремитесь к гармонии!

# Как главу в отставку отправили

Во время рабочей поездки в Углегорский район, по итогам встречи с общественниками, губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко предложил Сергею Дорощуку уйти в отставку. Глава района оставил свой пост с 23 июля.

Причина - мэр не смог наладить эффективную обратную связь с жителями своего района в течение длительного времени. Кроме того, по итогам первого полугодия 2021 года глава Углегорского городского округа по ключевым показателям эффективности опустился с 8 места на 14-е.

- Власть должна слышать людей, - сказал Валерий Лимаренко. - А если кто-то не слышит, то услышит меня. Жители оценивают коммуникацию с главой Углегорского района как неудовлетворительную. Мы видим, что все технические вопросы выполняются быстро и организованно. Но информационная работа с людьми ведется очень плохо. До жителей не доносят достоверную информацию, возникают домыслы. Подобные замечания к главе Углегорского района возникали и ранее, а не только в связи с последними событиями.

Напомним, в ночь на 10 июля возле склада временного хранения Солнцевского угольного разреза в долину реки Желтой сошла порода. Областные власти были оперативно проинформированы об инциденте и взяли ситуацию на контроль. Вся работа по анализу произошедшего и поиску оптимального решения со стороны компании ВГК, местных властей и контрольно-надзорных



органов была жестко синхронизирована с региональным правительством. Надзорные органы и специалисты подтвердили, что угроза для жизни и имущества жителей района отсутствует.

Валерий Лимаренко поставил задачу - ускорить аварийно-восстановительные работы и предпринять все меры, чтобы не допустить повторения подобных ситуаций.

- Этот инцидент показал, что в таких случаях необходима максимальная огласка и публичность, - подчеркнул губернатор. - Люди должны знать, что эта ситуация не несет угрозы жизни и все необходимые работы по устранению последствий ведутся в полном объеме. Поэтому даю поручение местным властям вместе с компанией ВГК максимально тесно взаимодействовать с жителями района. Разговаривать с людьми, информировать о графике и ходе работ. Устранение последствий схода породы - дело не одного месяца. Углегорцы должны знать, как идет ликвидация. А бизнес обязан нести полную ответственность за

свою работу по добыче природных ресурсов и возможные негативные последствия хозяйственной деятельности.

Во время рабочей поездки Валерий Лимаренко вместе с общественниками побывал на месте схода породы. Первый этап аварийно-восстановительных работ завершен. Сделан обводной канал для реки Желтой протяженностью около 500 метров. Это позволит избежать накопления воды в месте схода породы. В течение последующих месяцев - к октябрю - канал планируется углублять, чтобы постепенно увеличивать сток и остановить подмывание сошедшей породы. Также будет построен еще один технический водоотводный канал, предназначенный для улавливания дождевых и тальных вод.

Для кардинального решения проблемы необходимы дополнительные инженерные решения. Сейчас идет работа над проектом обустройства ряда сооружений. Планируется восстановление устойчивости отвала и проведение

рекультивационных мероприятий. К весне следующего года район должен иметь готовый, прошедший экологическую экспертизу проект, который позволит оперативно вернуть соответствующие работы.

Глава региона также проверил, как работают очистные сооружения на реках района, откуда берется питьевая вода для жителей. По его словам, важно не допустить ухудшения качества водоснабжения местных жителей. В частности, по просьбе углегорцев Валерий Лимаренко незапланированно посетил берег реки Тарасовки, которая является одним из источников водоснабжения углегорцев.

В районе сейчас работают специалисты надзорных органов - Росприроднадзора и Ростехнадзора. По итогам проверок будут установлены причины произошедшего, степень ответственности, а также дана оценка экологической ситуации в Углегорском районе.

Во время рабочей поездки Валерий Лимаренко также был поднят вопрос об увольнении руководителя углегорского МАУ «Издательский дом» Зинаиды Макаровой. Контракт с ней был расторгнут по инициативе мэра Сергея Дорощука в связи с готовящейся публикацией о сходе породы в реку.

Глава региона подчеркнул: любые нарушения действующего законодательства, трудовых прав и гарантий работников, вмешательство в деятельность редакций СМИ недопустимы. Сейчас по этому вопросу проводится прокурорская проверка.

## 500 электрозаправок до конца года

Валерий Лимаренко поручил до конца года установить на Сахалине и Курилах 500 электрозаправок. Еще столько же комплексов должно появиться в области до конца 2022 года. Выполнение этой задачи поручено областному министру энергетики Михаилу Гузенко.

- Мы взяли курс на улучшение экологической обстановки на островах, - подчеркнул губернатор Валерий Лимаренко. - Одно из важных направлений этой работы - использование электротранспорта. Такой вид авто позволит сделать воздух в наших городах значительно чище. Чтобы жители активнее приобретали технику, нужно развивать зарядную инфраструктуру. Ведь принимая решение о покупке электромобиля, человек руководствуется прежде всего наличием рядом с домом зарядных станций.

К сегодняшнему дню в Сахалинской области установили 22 электрозаправки. 20 станций работают в островной столице, еще две - в Поронайском районе.

Узнать месторасположение комплексов можно на сайте регионального министерства энергетики. Там доступна онлайн-карта электрических заправок. С помощью сервиса пользователи могут увидеть действующие зарядные станции, а также перспективные места под их установку. Информация о комплексах регулярно обновляется.

Владельцы электрокаров отмечают не только отсутствие вредных выбросов, но и существенную экономию на топливе. В зависимости от тарифа 100 километров пути обходятся водителю в 130-230 рублей. Экономия в сравнении с авто, работающем на бензине, - в три-пять раз. Кроме того, на островах для владельцев таких машин транспортный налог снижен на 50 процентов. Сейчас рассматривается вопрос о полной отмене этих платежей.

Отметим, сейчас в Сахалинской области зарегистрирован 221 электрокар и 661 гибридный автомобиль.

## Проекты холмчан получают поддержку

Федеральный молодежный форум «ОстроVa» прошёл в Холмске впервые. Он собрал жителей портового города, представителей Невельска, Тымовского, а также участников из Москвы, Санкт-Петербурга, Казани и Ярославля. Всего около 100 человек. В течение пяти дней форумчане разрабатывали проекты, которые помогут сделать портовый город лучше. Начать организаторы предложили с малого: убрать мусор на пляжах, сместить и покрасить лавочки, сделать лежаки, обустроить смотровую площадку, нарисовать граффити.

- Мы задумывали этот форум таким, чтобы после него остался не просто след, а была цепочка событий, - сказал мэр Холмского городского округа Дмитрий Любчинов. - Хотим сподвигнуть людей, живущих в Холмске, активнее его развивать. А самое главное, чтобы каждый - участник форума или житель - понял, что изменения возможны и они в руках самих людей.

В завершающий день участники форума представили свои проекты активистам и администрации района. Ознакомиться с идеями молодежи приехал руководитель Агентства по делам молодежи Сахалинской области Дмитрий Смекалов. Он отметил, что после форума «ОстроVa», который впервые состоялся в прошлом году в Южно-Сахалинске, от молодежи было получено много предложений. Прозвучала просьба провести подобные мероприятия в муниципалитетах. Холмский район первым откликнулся на запрос. Кроме того, стало понятно, что островитяне при помощи грантовых конкурсов могут получить



денежные средства из федерального бюджета на реализацию местных инициатив.

- Сегодня я увидел практически готовые к реализации грантовые продукты, - сказал руководитель Агентства по делам молодежи Сахалинской области Дмитрий Смекалов. - Попрошу авторов предложенных туристических маршрутов доработать свои предложения. Организуем вам встречу с руководителями министерства туризма, ассоциации туроператоров. Попробуем поработать в этом направлении. По треку «Городская среда» четко замечено, что не всегда власти попадают в запросы от жителей. Поэтому в Сахалинской области запущена программа «Забота. Защита. Уважение», где по условиям каждая инициатива оценивается людьми и только после этого реализуется. Если говорить о малых архитектурных формах, созданных вами за это время, то получилось здорово. Знаю, что местные жители выстраиваются в очередь, чтобы занять лежаки. Поэтому рад сообщить, что в этом году в островном регионе увеличены квоты на федеральные гранты, сумма составит полтора миллиона рублей. Поэтому есть все возможности для реализации проектов.

Давайте доведем ваши проекты до практического применения.

На форуме одни участники разрабатывали проекты самостоятельно, другие объединялись в группы. Участники трека «Туризм и гостеприимство» предложили создать карту-схему «Сокровища Холмска».

- Мы не только слушали лекции, но и выполняли практические задания, - рассказали форумчане. - Вышли на улицы, общались с горожанами, спрашивали об интересных местах, которые есть в городе, и что могут посмотреть туристы или сами жители портового города. Оказалось, что карты с достопримечательностями Холмска нет. Мы предлагаем выпустить ее как в электронном, так и в бумажном виде или разместить на информационных стендах.

Всего участники форума предложили 15 проектов. Они смогут представить их на грантовом конкурсе, который пройдет в рамках Всероссийского форума «ОстроVa», и получить на реализацию до полутора миллионов рублей. Организаторами мероприятия выступают Федеральное агентство по делам молодежи, правительство Сахалинской области и администрация Холмского района.

## Больным детям - особое внимание

Губернатор Сахалинской области проинспектировал работу педиатрического отделения Корсаковской ЦРБ, где лечение от ковида сейчас проходят 13 детей.

Валерий Лимаренко побывал в каждой палате, поинтересовался самочувствием пациентов и условиями размещения.

- Я заболела уже после ребенка, рассказала Ольга из Южно-Сахалинска. - У меня диагностировали пневмонию, у дочери - ковид. Сейчас лечимся вместе. Чувствуем себя нормально. Отношение персонала отличное. Но, конечно, хотим домой. Думаю, скоро выпишут.

По данным областного министерства здравоохранения, еще в прошлом году в регионе не было ни одного случая госпитализации детей с ковидом. В этом году, с появлением новых штаммов, в зоне риска оказались даже груднички. В педиатрическом отделении Корсаковской ЦРБ на лечении находятся 13 детей, большинство - старше девяти лет, но есть и четверо малышей.

- Сейчас сделали обход, - рассказал дежурный врач-педиатр Андрей Тен. - У всех пациентов стабильное состояние. Тяжелых нет, у всех средняя степень тяжести и легкая. Детский госпиталь открыт совсем недавно. Мы с таким диагнозом у маленьких пациентов сталкиваемся впервые, поэтому только нарабатываем опыт.

Валерий Лимаренко поговорил с медиками об обеспечении учреждения медикаментами, оборудованием и средствами индивидуальной защиты. Медики сообщили, что всё необходимое поступает в госпиталь без сбоев.

- Забота о здоровье сахалинцев и курильчан - это приоритет в работе правительства региона, - отметил Валерий Лимаренко. - Лично убедился, что в этом госпитале обеспечены хорошие условия для лечения. Всем желаем здоровья.

По информации областного минздрава, регион полностью обеспечен необходимыми для лечения коронавирусной инфекции лекарственными препаратами и оборудованием. При непосредственном участии Валерия Лимаренко решен вопрос о бесперебойных поставках кислорода, который требуется при использовании аппаратов ИВЛ.





Валентина Николаенко (Лысенко) в роли Яринки, фильм «Свадьба в Малиновке»

# «Я бы на месте министра культуры закрыла бы на год все киношколы»

Героиня нашей публикации - актриса, профессор Театрального института им. Щукина, главный педагог Мастерской «Актер кино и сериалов» (худрук – заслуженный артист России Вячеслав Манучаров) Высшей школы кино «Арка» Валентина Петровна Николаенко.

- Валентина Петровна, у нас в «Арке» необычная мастерская - она совмещает классическую театральную подготовку, то есть школу, которой уже много лет, и современные методы, которые требуют более высоких темпов. Для театра важна фундаментальная подготовка, для кино - умение сразу войти в нужное состояние для конкретной сцены. Как вы считаете, можно ли это вообще совмещать?

- Главное - что артист, прежде чем стать артистом, должен получить ремесло. Совершенно не важно, где он это делает, главное, чтобы он изучил азы профессии. Никому не приходит в голову сразу рисовать Мону Лизу - сначала рисуем горшочек, тень от горшочка и так далее. У артиста та же самая история - он должен немножко с собой познакомиться, сильно заставить себя работать, изучить себя и натренировать свой организм, чтобы знать его и уметь им пользоваться. Так как в «Арке», например, люди уже взрослые - эта задача ещё сложнее, потому что недаром в театральные вузы принимают людей молодых, которые ещё помнят детские игры и легко верят во всю ерунду, которую они придумывают. А здесь люди взрослые, уже скептически настроенные. Плюс у них странное ощущение, что, придя на один год в любую школу, они выйдут оттуда Де Ниро, Ван Даммом или ещё кем-нибудь подобным. Это ошибка, заблуждение, и мне кажется, что самое главное - независимо от того, киношкола это, просто школа, театральная вуз - весь первый год нужно заниматься собой, для того чтобы потом немножко попробовать быть не собой, иначе ничего не успеваем. И тут нужна система, тут важно быть последовательным, не пропускать занятия, много работать дома - и всё это сложно для взрослого человека.

- Вот вы сказали про познание себя - это для меня очень свежо звучит, хотя, наверное, просто потому, что я не был в системе, которую вы представляете.

- То есть вы себя ещё не познали?

- Что это включает в себя? Это внутренний какой-то взор? Знание каких-то скрытых резервов?

- Простите, всё это бред. Никакого внутреннего

резерва. Познание себя - это понять, как моя нога ступает на лёд? И как моя рука мёрзнет? Что такое жить в темноте? Что такое верить, что это не коробка или класс, а что это какое-то место - лес или река. Что такое познание себя? Мы же взрослые люди, мы уже всё знаем, мы уже всё видели, у нас уже есть человеческий опыт. Но зритель ведь видит то, что видит. Артист выходит на сцену или встаёт перед камерой - у него тоже есть какое-то видение. Как управлять собой? Я всегда говорю студентам: представьте себе, что вы компьютер - а вы гораздо сложнее любого компьютера, изобретённого человечеством. Гораздо сложнее - потому что ещё есть психофизика. Так вот, как научиться? Надо изучить этот свой компьютер, как он действует, как он может раз - и заплакать, раз - и начать хохотать. Чтобы делать это так же, как вы нажимаете «Enter» на клавиатуре.

- А у каждого разные механизмы включения или одинаковые?

- Конечно разные.

- Но учится-то 20 человек в группе?

- Ну и что. Мы показываем дорогу. Мы говорим: «Попробуйте». И здесь нет теории. Попробуйте. Попробуйте посмотреть на пол и увидеть на нём таракана. Попробуйте, поверьте, как ребёнок, который камень взял - и всё, это у него уже оружие, уничтожающее мир. И так далее. Вернуть себя к тому детскому непосредственному ощущению. Ещё раз повторяю, что людям взрослым это очень трудно, потому что есть огромная защитная броня, так что это требует очень больших усилий и педагогических, и студенческих.

- Валентина Петровна, за десятилетия, которые вы наблюдаете трансформацию или некую динамику в подготовке актёров, что, на ваш взгляд, меняется в лучшую сторону, что в худшую?

- Что меняется в лучшую? Когда я училась на актрису, мы очень долго занимались раскрепощением, потому что мы были очень зажатые советские дети. Сейчас надо преподавать закреплённое. Мнимая свобода, которой якобы мы все обладаем - это всё ерунда, нет никакой свободы. Это просто другая форма зажима. Как у тинейджеров - они или сильно зажаты, или очень раскованы. Вот с человеком происходит такая же история. При обучении взрослых прежде всего нужно, чтобы они задумались - а зачем им это надо? Мотивация. Для чего?

- А какие бывают мотивации, которые вы признаёте?

- Я признаю мотивацию «Что-то я закостенел»,



«Что-то у меня спина не гнётся», «Я какой-то стал неживой. Я такой был...».

- То есть не про след в искусстве?

- Да какой след в искусстве. Как мой муж говорит: «С некоторых пор я потерял всякую свою весёлость». Для меня эти фразы абсолютно об этом, о необходимости работы над собой. Вернуться к живому существованию, что необходимо и в театре, просто в другой форме, и обязательно в кино. Здесь и сейчас я - живой человек, я на всё реагирую. У нас реакции же очень примитивные - последите за собой, у нас их 5, на все случаи жизни.

- В сериалах они все 5 и работают.

- Сериалы - это другая тема.

- Понятно, что киношколы готовят для киноиндустрии, понятно, что в так называемой киноиндустрии - другие стандарты: выработка, никаких репетиций. Можно ли так существовать актёру, не изнашивается ли он или, наоборот, получает какие-то скиллы, которые ему помогают быстро войти в кадр и моментально «включиться»?

- Актёры не изнашиваются. Это постоянная величина: актёру, чем больше его эксплуатируют, бьют, ругают, хвалят - тем лучше, ему всего всегда мало. Я бы на месте министра культуры Российской Федерации закрыла бы на год все киношколы и открыла только одни - школы сценаристов, потому что кино и театр - это прежде всего драматургия.

- Ой, спасибо.

- И бедным артистам нечего играть - почему они так держатся за театр, за эту копеечную зарплату - потому что там есть драматургия, там есть то, через что актёр может себя выразить. А когда на фоне белой стены выходят три человека, говорят пустые слова ни о чём, между

ними ничего не происходит, нет никаких событий, потом в этом же костюме переходят в другой павильон, и там то же самое повторяется - нечего играть. Поэтому сначала, мне кажется, надо сейчас всё бросить и учить сценаристов. Даже не режиссёров, для того, чтобы они пришли и мучились, как же им это снять, как же им решить эту сцену, как её придумать, а не так - «17-й номер давайте, да». И запретить самопробы. Их надо запретить, потому что самопроба - это самоуничтожение. Не может артист видеть себя со стороны. Мы в школе театральной боремся, чтобы убрать контроль. Боремся за то, чтобы перестать думать о себе, давай думать о содержании, о партнёре и так далее. Как только он себе поставил камеру, долго выбирает, с какой брови ему начать, понимаете, да? Артист может работать только под чужой волей. И ему тогда нужен режиссёр, который говорит: «Нет, дорогой, вот так, нет, а давай вот так» - вот тогда это проба.

- Вот вы сказали про драматургию, а вообще актёрам драматургию надо понимать?

- Обязательно.

- А на каком уровне?

- На самом простом. Что происходит? Как я отношусь к этому человеку? Это драматургия. Потому что я могу вас любить или не любить, я могу вас подозревать, я могу вас ненавидеть, но я должна с вами общаться. Как существовать в предлагаемых обстоятельствах, что произошло, откуда я сейчас пришёл, что я хочу от этого человека, король он или холдинг возглавляет - не важно, современный материал или классический.

- Вы уже не первый раз ведёте годовую программу в мастерской, что, на ваш взгляд, удаётся, а что не удаётся сделать?

- Что удаётся? Мне кажется - может, это от большого сомнения - удаётся пробудить в них интерес к настоящей работе. К сожалению, это происходит позже. Хотелось бы сразу, но думаешь, ладно - там 16, здесь 30, но вот видите - они к концу собираются. Они к концу начинают понимать, что такое вместе, что такое энергия. То есть вот удаётся разбудить человека - будет он заниматься, не будет он заниматься - понимаете, меня это мало волнует, потому что моя работа такая, что я результаты увижу через 10 лет, может быть, а может, вообще не увижу. Когда он вырастет и превратится. Но я знаю одно, что всё, что я говорю, и то, чему я их учу - им это пригодится: в жизни, в разборках с мужем, в воспитании детей, в общении в коллективе, в работе и так далее. Это нужное качество - освобождение человека.

- Тогда - что не удаётся, а хотелось бы?

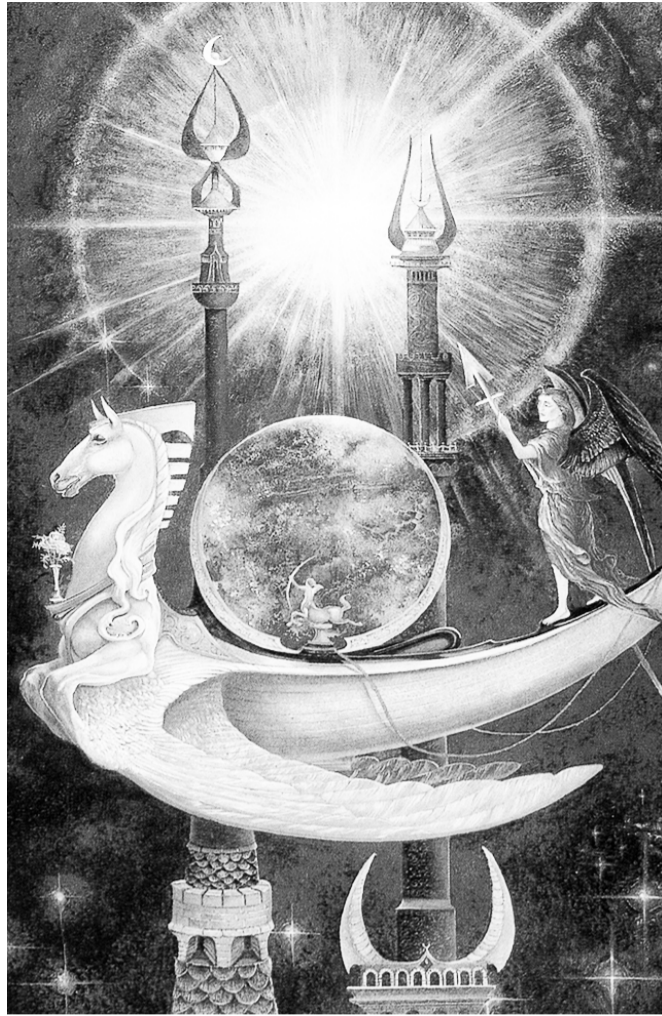
- Не удаётся справиться с бездельниками, лентяями, прогульщиками. Не удаётся, стыдно читать нотацию человеку 35 лет. У него двое детей, он должен зарабатывать, вы понимаете, и вот эта вилка. Мне кажется, как сказал великий Бисмарк, «в театре и в армии не может быть демократии». Здесь нельзя их гладить по голове, надо их заставлять, потому что они этого не умеют.

- Как вы думаете, что можно ещё сделать, что можно улучшить? Может, перейти на двухлетнее образование, либо ещё что-то?

- Мне кажется, год для такого возрастного контингента вполне достаточно. Мне кажется, нужно немножко поговорить о будущих планах, поменять программу. Мне кажется, что в уставе Высшей школы кино «Арка» должны быть прописаны обязанности студентов. Обязательно: пропуск без уважительной причины - объяснительная, если съёмка и отъезд - оформить это официально, болезни - должны быть справки. Значит, человек, пропустивший более 50%, не должен выходить на площадку. Не ходит - пошёл вон. Вот и всё, его сюда никто не звал, этого человека, и никто его насильно, по приговору суда не заставлял приходить. Поэтому все эти обиды, амбиции надо оставлять за дверью. Те, кто амбициозен - ушли, потому что им надо говорить «извините, пожалуйста, не могли бы вы встать левее», а я кричу «пошла налево!», потому что мне надо сейчас так, а она, видите ли, не привыкла к словам «пошла налево», её это оскорбляет, ей не надо этим заниматься, потому что это профессия подневольная.

- Кому точно не надо идти в эту профессию?

- Я не могу это определить. Это как любовь - сколько бы вам мама не говорила «посмотри на неё - она плохая», вы же её любите. Если человек любит, он всегда будет стремиться. Попадёт ли он в профессию - это лотерея, но идти он должен. И у него есть тяга к прекрасному. Лучше пусть он здесь будет, чем пить пиво в баре.



# Гороскоп на неделю

со 2 по 8 августа



**Овен.** Неделя постоянного беспокойства. В денежных, да и в любых других делах все в это время зависит от случая, который на самом деле не так уж и случаен. Вторая половина недели способствует работе в уединении.



**Весы.** Посетите развлекательные мероприятия или попробуйте себя в сценической деятельности. Если хотите провести время с максимальной пользой, запишитесь на обучающие курсы.



**Телец.** На этой неделе Тельцам рекомендуется проводить больше времени наедине с собой. Займитесь творчеством или отправьтесь в путешествие. Также этот период благоприятен для оздоровительных процедур.



**Скорпион.** Очень энергичная, напряженная неделя. Вы будете тратить много сил, но они будут довольно легко восстанавливаться. Однако не стоит злоупотреблять своей способностью к самовосстановлению.



**Близнецы.** В первой половине недели возможны проблемы с почками, инфекционные заболевания. В выходные избегайте перенапряжения нервной системы, берегите легкие, чаще бывайте на свежем воздухе.



**Стрелец.** Творческая неделя, не очень располагает к чисто материальным интересам и выполнению скучной работы даже за большие деньги. Особенно трудно будет в первой половине недели.



**Рак.** В этот период Раки могут столкнуться с хлопотами на работе. Старайтесь не принимать радикальных решений. Если решите уволиться, то тщательно все обдумайте. Перемены могут коснуться личных отношений.



**Козерог.** Неплохое время для построения карьеры, смены места работы, повышения профмастерства. В первой половине недели доходы в основном зависят от вашего трудолюбия и профессионализма.



**Лев.** Внимание многих Львов будет сосредоточено на теме отношений. В это время вы можете обрести друзей или познакомиться с человеком, который станет вашей второй половинкой.



**Водолей.** Подходящее время для организации совместной деятельности, налаживания партнерских связей в бизнесе, да и в любой другой деятельности. Рвать партнерские связи, наоборот, невыгодно.



**Дева.** Многим Девам придется основательно потрудиться. Если вы не уйдете в отпуск, то эта неделя августа принесет вам много работы и связанных с ней хлопот. Хаос и суета могут вывести вас из себя.



**Рыбы.** Сложная в материальном плане неделя, требующая от вас больших усилий, но при этом многое зависит вовсе не от вас. Вам придется считать чаще чужие деньги, чем свои.

## понедельник, 2 августа

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.40 Жить здорово! (16+) 10.30 Дневник игр XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио (0+) 11.30 Я - десант! (12+) 12.00 Новости 12.05 Я - десант! (12+) 12.25 Время покажет (16+) 14.00 На самом деле (16+) 15.00 Новости 15.05 Пусть говорят (16+) 16.20 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Волейбол. Женщины. Россия - Турция. Велоспорт. Трек. Женщины. Финал. Командный спринт 20.30 Время 21.00 Сериал «Гадалка» (16+) 23.00 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Греко-римская борьба. Финалы 02.30 Время покажет (16+) 04.05 Модный приговор (6+)	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 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Лёгкая атлетика 14.00 Вести 14.50 Сериал «Дуэт по праву» (12+) 16.00 Вести 16.15 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Гандбол. Женщины. Россия-Испания. 17.45 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 19.00 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Отражение звезд» (12+) 01.00 Сериал «Преступление» (16+) 02.35 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Стрельба. Винтовка из 3-х положений. Мужчины. Пляжный волейбол. 1/8 финала. Финал. Синхронное плавание. Дуэты. Произвольная программа	<b>05.55 Сериал «Лесник» (16+)</b> 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b> <b>12.20 Сериал «Красная зона» (12+)</b> 14.00 Сегодня 14.20 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня <b>17.20 Сериал «Шеф» (16+)</b> 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Шеф» (16+)</b> 23.50 Сегодня <b>00.05 Сериал «Десант есть десант» (16+)</b> <b>03.40 Сериал «Адвокат» (16+)</b>	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+)  <b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+)  <b>Солнце ТВ</b> 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+)  <b>РОССИЯ 24</b> 13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин - Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин - Курилы 19.15 Интервью	<b>06.00 «ВДВ: жизнь десантника». Док. фильм (12+)</b> 06.35 Легенды армии (12+) 07.20 Легенды армии (12+) <b>07.50 Фильм «В зоне особого внимания» (0+)</b> 09.00 Новости дня <b>09.20 Фильм «В зоне особого внимания» (0+)</b> <b>10.05 Сериал «Батя» (16+)</b> 13.00 Новости дня <b>13.15 Сериал «Батя» (16+)</b> 18.00 Новости дня 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 18.50 «История ВДВ». Док. сериал (12+) 19.35 Загадки века (12+) 20.25 Загадки века (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир. Лучшее (12+) <b>22.45 Фильм «Фейерверк» (12+)</b> <b>00.40 Фильм «Их знали только в лицо» (12+)</b> <b>02.10 Сериал «Ниро Вульф и Арчи Гудвин» (12+)</b> 05.35 «Москва фронту». Док. сериал (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.55 Реальная мистика (16+) 08.55 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+) <b>16.00 Фильм «Мачеха» (16+)</b> 20.00 Сериал «Отдай мою мечту» (16+) <b>00.05 Сериал «Дыши со мной» (16+)</b> 03.05 Реальная мистика (16+) 04.00 Порча (16+) 04.25 Знахарка (16+) 04.50 Понять. Простить (16+) 05.40 Тест на отцовство (16+) 07.20 6 кадров (16+)  <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Утро на ОТВ (12+) 07.15 Мультфильм (6+) 07.30 Все как у зверей-2 (12+) 08.00 На пределе. Испытания (12+) <b>08.30 Сериал «Вы все меня бесите» (16+)</b> 09.20 Магия вкуса (12+) 09.45 «Сверхспособности». Док. фильм (12+) <b>10.30 Сериал «Схватка» (16+)</b> 12.20 Мультфильм (6+) 12.45 Большой скачок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильм (6+) 13.45 Федерация-2020 (16+) <b>14.00 Сериал «Бабий бунт, или Война в Новоселково» (16+)</b> 15.00 «Сверхспособности». Док. фильм (12+) <b>15.45 Сериал «Вы все меня бесите» (16+)</b> 16.35 Магия вкуса (12+) <b>17.05 Сериал «Проводница» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>18.30 Сериал «Схватка» (16+)</b> 19.25 Федерация-2020 (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>20.30 Фильм «Кокко до Шанель» (16+)</b> <b>22.20 Фильм «6 дней» (18+)</b> 00.00 Большой скачок (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) <b>06.40 Сериал «Последний день» (16+)</b> <b>07.20 Сериал «Последний день» (16+)</b> <b>08.10 Сериал «Последний день» (16+)</b> <b>09.05 Сериал «Последний день» (16+)</b> 10.00 Известия (16+) <b>10.25 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>11.20 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>12.20 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>13.15 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) <b>14.25 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>14.40 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>15.35 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>16.35 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>17.30 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> 18.30 Известия (16+) <b>18.45 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b> <b>19.40 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b> <b>20.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «Свои-2» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) <b>01.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.15 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>02.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>03.50 Сериал «Детективы» (16+)</b> 04.15 Известия (16+) <b>04.25 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.55 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.20 Сериал «Детективы» (16+)</b>

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

**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.  
■ 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.

**Разумный лагерь UM & RAZUM (Ум и Разум)** приглашает детей от 6 до 10 лет увлекательно и с пользой провести время летних каникул. Даты смен: с 26.07. по 6.08., с 9.08. по 20.08. Пн. - пт. с 8.30. до 18.30. Действует система скидок по предоплате. Успей в свой лагерь! Тел. 61-57-61. Инстаграм @razum\_sakhalin

**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, 3 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Жить здорово! (16+) 10.30 Дневник игр XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио (0+) 11.30 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.05 Модный приговор (6+) 12.40 Время покажет (16+) 14.30 Давай поженимся! (16+) 15.00 Новости 15.05 Давай поженимся! (16+) 15.20 Мужское/Женское (16+) 16.00 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Прыжки в воду. Мужчины 18.55 На самом деле (16+) 20.00 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 <b>Сериал «Гадалка» (16+)</b> 23.30 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Легкая атлетика 03.10 К 75-летию Николая Бурляева. «На качелях судьбы» (12+) 04.15 Мужское/Женское (16+)	05.55 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Легкая атлетика. Квалификация. Финалы. Бокс. 1/2 финала. Финалы. Гребля на байдарках и каноэ. Финалы. Пляжный волейбол. Женщины. 1/4 финала <b>15.00 Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b> 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 108.40 60 минут (12+) 20.00 Вести <b>21.20 Сериал «Отраженные звезды» (12+)</b> <b>01.00 Сериал «Преступление» (16+)</b> 02.35 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Спортивная гимнастика. Мужчины. Женщины. Финалы в отдельных видах. Бокс. 1/2 финала. Финалы	<b>05.55 Сериал «Лесник» (16+)</b> 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b> <b>12.20 Сериал «Красная зона» (12+)</b> 14.00 Сегодня 14.20 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня <b>17.20 Сериал «Шеф» (16+)</b> 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Шеф» (16+)</b> 23.50 Сегодня <b>00.05 Сериал «Десант есть десант» (16+)</b> <b>03.40 Сериал «Адвокат» (16+)</b>	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+) 09.30 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+) <b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) <b>Солнце ТВ</b> 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) 20.30 Спортивная неделя (0+) <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	06.00 Легенды госбезопасности (16+) <b>06.55 Фильм «Шел четвертый год войны...» (12+)</b> <b>08.40 Сериал «Братство десанта» (16+)</b> 09.00 Новости дня <b>09.20 Сериал «Братство десанта» (16+)</b> 13.00 Новости дня <b>13.15 Сериал «Братство десанта» (16+)</b> 18.00 Новости дня 18.20 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 18.50 «История ВДВ». Док. сериал (12+) 19.35 Улика из прошлого (16+) 20.25 Улика из прошлого (16+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир. Лучшее (12+) <b>22.45 Фильм «Голубые молнии» (6+)</b> <b>00.40 Фильм «Тройная проверка» (12+)</b> <b>02.15 Сериал «Ниро Вульф и Арчи Гудвин» (12+)</b> 05.30 «Москва фронту». Док. сериал (12+)	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+) <b>15.35 Фильм «Случайных встреч не бывает» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Отдай мою мечту» (16+)</b> <b>00.05 Сериал «Дыши со мной» (16+)</b> 03.05 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+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Утро на ОТВ (12+) 07.40 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>08.30 Сериал «Вы все меня бесите» (16+)</b> 09.20 Магия вкуса (12+) 09.50 «Волонтеры». Док. фильм (12+) <b>10.35 Сериал «Схватка» (16+)</b> <b>11.25 Сериал «Проводница» (16+)</b> 12.15 Большой скачок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильм (6+) 13.45 Федерация-2020 (16+) <b>14.00 Сериал «Бабий бунт, или Война в Новоселково» (16+)</b> 14.55 «Волонтеры». Док. фильм (12+) <b>15.45 Сериал «Вы все меня бесите» (16+)</b> 16.35 Магия вкуса (12+) 17.00 Мультфильм (6+) <b>17.05 Сериал «Проводница» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>18.30 Сериал «Схватка» (16+)</b> 19.25 Федерация-2020 (16+) 19.40 Free talk (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>20.30 Фильм «Итальянец» (16+)</b> <b>22.00 Фильм «6 дней» (18+)</b> 23.35 Большой скачок (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) <b>06.40 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>07.20 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>08.10 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>09.05 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> 10.00 Известия (16+) <b>10.25 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>11.20 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>12.20 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>13.15 Сериал «Глухарь» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) <b>14.25 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>14.40 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>15.35 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>16.35 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>17.30 Сериал «Глухарь» (16+)</b> 18.30 Известия (16+) <b>18.45 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b> <b>19.45 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b> <b>20.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «Свои-2» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) <b>01.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.15 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>03.50 Сериал «Детективы» (16+)</b> 04.15 Известия (16+) <b>04.25 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.55 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.20 Сериал «Детективы» (16+)</b>

Отдел рекламы «Телемира»  
**49-16-31**

среда, 4 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.40 Жить здорово! (16+) 10.40 Дневник игр XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио (0+) 11.40 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.05 Модный приговор (6+) 12.50 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.05 Давай поженимся! (16+) 16.35 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время <b>21.30 Сериал «Гадалка» (16+)</b> 23.30 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Синхронное плавание. Дуэт. Произвольная программа 02.15 Валентина Леонтьева. «Объяснение в любви» (12+) 03.15 Время покажет (16+) 04.15 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 22.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 Судьба человека (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 13.00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Борьба. Квалификация <b>15.30 Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b> 16.30 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 17.30 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Велоспорт. Трек. Спринт. Мужчины. Волейбол. Женщины. 1/4 финала 21.00 Вести <b>22.20 Сериал «Отраженные звезды» (12+)</b> <b>02.00 Сериал «Преступление» (16+)</b> 03.35 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Борьба. Финалы	<b>05.50 Сериал «Лесник» (16+)</b> 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b> <b>12.20 Сериал «Красная зона» (12+)</b> 14.00 Сегодня 14.20 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня <b>17.20 Сериал «Шеф» (16+)</b> 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Шеф» (16+)</b> 23.50 Сегодня <b>00.05 Сериал «Десант есть десант» (16+)</b> <b>03.45 Сериал «Адвокат» (16+)</b>	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+) 09.30 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+) <b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) <b>Солнце ТВ</b> 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Спецрепортаж	06.00 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 06.15 Легенды госбезопасности (16+) <b>07.05 Фильм «Мерседес уходит от погони» (12+)</b> <b>08.40 Сериал «Братство десанта» (16+)</b> 09.00 Новости дня <b>09.20 Сериал «Братство десанта» (16+)</b> 13.00 Новости дня <b>13.15 Сериал «Братство десанта» (16+)</b> 18.00 Новости дня 18.20 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 18.50 «История ВДВ». Док. сериал (12+) 19.35 Секретные материалы (12+) 20.25 Секретные материалы (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир. Лучшее (12+) <b>22.45 Фильм «Пятеро с неба» (12+)</b> <b>00.50 Фильм «Добровольцы» (0+)</b> <b>02.25 Сериал «Ниро Вульф и Арчи Гудвин» (12+)</b> <b>04.00 Сериал «Новые приключения Ниро Вульфа и Арчи Гудвина» (12+)</b> 05.25 «Москва фронту». Док. сериал (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.45 Реальная мистика (16+) 08.50 По делам несовершеннолетних (16+) 10.25 Давай разведемся! (16+) 11.30 Тест на отцовство (16+) 13.40 Понять. Простить (16+) 14.45 Порча (16+) 15.15 Знахарка (16+) <b>15.50 Фильм «Другая женщина» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Отдай мою мечту» (16+)</b> <b>00.05 Сериал «Дыши со мной» (16+)</b> 03.05 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+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Утро на ОТВ (12+) 07.40 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>08.30 Сериал «Вы все меня бесите» (16+)</b> 09.20 Магия вкуса (12+) 09.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+) <b>10.35 Сериал «Схватка» (16+)</b> <b>11.30 Сериал «Проводница» (16+)</b> 12.20 Мультфильм (6+) 12.40 Большой скачок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильм (6+) 13.40 Федерация-2020 (16+) <b>14.00 Сериал «Бабий бунт, или Война в Новоселково» (16+)</b> 14.55 «Волонтеры». Док. фильм (12+) <b>15.40 Сериал «Вы все меня бесите» (16+)</b> 16.30 Магия вкуса (12+) 17.00 Мультфильм (6+) <b>17.05 Сериал «Проводница» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>18.30 Сериал «Схватка» (16+)</b> 19.30 Большой скачок (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>20.30 Фильм «Кроличья нора» (16+)</b> <b>22.00 Фильм «Итальянец» (16+)</b> 23.30 Большой скачок (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) <b>06.25 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>07.10 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>07.55 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>08.50 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>09.50 Сериал «Глухарь» (16+)</b> 10.00 Известия (16+) <b>10.25 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>11.05 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>12.05 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>13.05 Сериал «Глухарь» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) <b>14.25 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>14.30 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>15.25 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>16.25 Сериал «Глухарь» (16+)</b> <b>17.25 Сериал «Глухарь» (16+)</b> 18.30 Известия (16+) <b>18.45 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b> <b>19.40 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b> <b>20.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «Свои-2» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) <b>01.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.15 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>03.50 Сериал «Детективы» (16+)</b> 04.20 Известия (16+) <b>04.30 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.55 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.20 Сериал «Детективы» (16+)</b>

Отдел рекламы «Телемира»  
**49-16-31**

четверг, 5 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>05.00 Доброе утро</p> <p>09.00 Новости</p> <p>09.05 Доброе утро</p> <p>09.35 Жизнь здорово! (16+)</p> <p>10.25 Дневник игр XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио (0+)</p> <p>11.25 Модный приговор (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.05 Модный приговор (6+)</p> <p>12.20 Время покажет (16+)</p> <p>13.35 На самом деле (16+)</p> <p>14.40 Пусть говорят (16+)</p> <p>15.00 Новости</p> <p>15.05 Пусть говорят (16+)</p> <p>16.00 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Бокс</p> <p>17.00 Новости</p> <p>17.30 Игры XXXII Олимпиады 2020 г. в Токио. Велоспорт. Трек. Финалы</p> <p>20.45 Время</p> <p>21.15 <b>Сериал «Гадалка» (16+)</b></p> <p>23.20 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Легкая атлетика. Мужчины Баскетбол. Полуфиналы</p> <p>02.35 Ивар Калныньш. «Роман с акцентом» (12+)</p> <p>03.30 Время покажет (16+)</p>	<p>06.00 Утро России</p> <p>06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 22.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.35 60 минут(12+)</p> <p>11.00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Лёгкая атлетика. пляжный волейбол. 1/2 финала. Прыжки в воду. Полуфинал. Прыжки в воду. Вышка. Женщины. Финал. Волейбол. Мужчины. 1/2 финала. Лёгкая атлетика. Ходьба 20 км. Мужчины</p> <p>21.00 Вести</p> <p>22.20 <b>Сериал «Отражение звезды» (12+)</b></p> <p>02.10 <b>Сериал «Преступление» (16+)</b></p> <p>03.45 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+)</p>	<p>05.50 <b>Сериал «Лесник» (16+)</b></p> <p>07.30 Утро. Самое лучшее (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 <b>Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b></p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 <b>Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b></p> <p>12.20 <b>Сериал «Красная зона» (12+)</b></p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.20 Чрезвычайное происшествие</p> <p>15.00 Место встречи (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 <b>Сериал «Шеф» (16+)</b></p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.40 <b>Сериал «Шеф» (16+)</b></p> <p>23.50 Сегодня</p> <p>00.05 <b>Сериал «Десант есть десант» (16+)</b></p> <p>03.45 <b>Сериал «Адвокат» (16+)</b></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 Наш день (16+)</p> <p>07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>07.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.37 Мои острова (16+)</p> <p>08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.00 Наш день (16+)</p> <p>09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.00 Наш день (16+)</p> <p>10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.00 Наш день (16+)</p> <p>11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.37 Мои острова (16+)</p> <p>11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.00 Наш день. Коротко (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 Наш день. Коротко (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 Наш день. Коротко (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 Наш день (16+)</p> <p>15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.00 Наш день. Коротко (16+)</p> <p>16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.00 Наш день. Коротко (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 Наш день. Коротко (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 Наш день. Коротко (16+)</p> <p>19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Наш день (16+)</p> <p>20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.37 Мои острова (16+)</p> <p>21.00 Наш день (16+)</p> <p>21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p> <p>22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.00 Наш день (16+)</p> <p>23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.37 Мои острова (16+)</p> <p>23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+)</p> <p>07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.00 Наш день (16+)</p> <p>20.00 Наш день (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p>	<p>05.45 <b>Фильм «Их знали только в лицо» (12+)</b></p> <p>07.30 <b>Фильм «Государственный преступник» (0+)</b></p> <p>09.00 <b>Новости дня</b></p> <p>09.20 <b>Фильм «Государственный преступник» (0+)</b></p> <p>09.50 <b>Сериал «Вендетта по-русски» (16+)</b></p> <p>13.00 <b>Новости дня</b></p> <p>13.15 <b>Сериал «Вендетта по-русски» (16+)</b></p> <p>18.00 <b>Новости дня</b></p> <p>18.20 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)</p> <p>18.50 «История ВДВ». Док. сериал (12+)</p> <p>19.35 Код доступа (12+)</p> <p>20.25 Код доступа (12+)</p> <p>21.15 <b>Новости дня</b></p> <p>21.25 <b>Открытый эфир. Лучшее (12+)</b></p> <p>22.45 <b>Фильм «Один шанс из тысячи» (12+)</b></p> <p>00.35 <b>Фильм «Второй раз в Крыму» (6+)</b></p> <p>01.55 «Мария Захаркина». Драма-тургия высшего шпионажа. Док. фильм (12+)</p> <p>02.50 <b>Сериал «Новые приключения Ниро Вульфа и Арчи Гудвина» (12+)</b></p> <p>05.40 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>07.45 Реальная мистика (16+)</p> <p>08.50 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>10.25 Давай разведемся! (16+)</p> <p>11.30 Тест на отцовство (16+)</p> <p>13.40 Понять. Простить (16+)</p> <p>14.45 Порча (16+)</p> <p>15.15 Знахарка (16+)</p> <p>15.50 <b>Фильм «Ты только мой» (16+)</b></p> <p>20.00 <b>Сериал «Отдай мою мечту» (16+)</b></p> <p>00.05 <b>Сериал «Дыши со мной» (16+)</b></p> <p>03.05 Реальная мистика (16+)</p> <p>04.00 Порча (16+)</p> <p>04.25 Знахарка (16+)</p> <p>04.50 Понять. Простить (16+)</p> <p>05.40 Тест на отцовство (16+)</p> <p>07.20 6 кадров (16+)</p> <p><b>ОТВ-САХАЛИН</b></p> <p>07.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>07.25 Утро на ОТВ (12+)</p> <p>07.40 Мультфильмы (6+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>08.30 <b>Сериал «Вы все меня бесите» (16+)</b></p> <p>09.20 Живые символы планеты (12+)</p> <p>09.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+)</p> <p>10.35 <b>Сериал «Схватка» (16+)</b></p> <p>11.30 <b>Сериал «Проводница» (16+)</b></p> <p>12.20 Федерация-2020 (16+)</p> <p>12.45 Большой скачок (12+)</p> <p>13.15 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>13.30 Мультфильм (6+)</p> <p>14.00 <b>Сериал «Бабий бунт, или Война в Новоселково» (16+)</b></p> <p>14.55 «Волонтеры». Док. фильм (12+)</p> <p>15.40 <b>Сериал «Вы все меня бесите» (16+)</b></p> <p>16.30 Живые символы планеты (12+)</p> <p>17.00 Мультфильм (6+)</p> <p>17.05 <b>Сериал «Проводница» (16+)</b></p> <p>18.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>18.30 <b>Сериал «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+)</b></p> <p>19.30 Лимаренко. Главное (16+)</p> <p>19.40 Сахалин. Транспортные линии (16+)</p> <p>19.50 Черта (16+)</p> <p>20.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>20.30 <b>Фильм «Любовь без правил» (16+)</b></p> <p>22.05 <b>Фильм «Кроличья нора» (16+)</b></p> <p>23.40 Большой скачок (12+)</p> <p>00.35 Центр внимания. Сахалин (16+)</p>	<p>06.00 Известия (16+)</p> <p>06.25 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>07.10 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>07.55 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>08.50 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>09.50 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>10.00 Известия (16+)</p> <p>10.25 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>11.05 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>12.05 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>13.05 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>14.00 Известия (16+)</p> <p>14.25 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>14.30 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>15.25 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>16.25 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>17.25 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>18.30 Известия (16+)</p> <p>18.45 <b>Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b></p> <p>19.45 <b>Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b></p> <p>20.40 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>21.35 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>22.25 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>23.15 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>00.10 <b>Сериал «Свои-2» (16+)</b></p> <p>01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)</p> <p>01.30 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>02.15 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b></p> <p>03.00 <b>Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b></p> <p>03.50 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b></p> <p>04.20 Известия (16+)</p> <p>04.30 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b></p> <p>04.55 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b></p> <p>05.20 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b></p>

Отдел рекламы «Телемира»  
49-16-31

пятница, 6 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>05.00 Доброе утро</p> <p>09.00 Новости</p> <p>09.35 Жизнь здорово! (16+)</p> <p>10.30 Дневник игр XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио (0+)</p> <p>11.30 Игры XXXII Олимпиады 2020 г. в Токио. Гребля на байдарках и каноэ. Финалы. Пляжный волейбол. Женщины</p> <p>13.40 Модный приговор (6+)</p> <p>14.45 Время покажет (16+)</p> <p>15.00 Новости</p> <p>15.05 Время покажет (16+)</p> <p>16.55 Музыкальный фестиваль «Жара» в Москве. Юбилейный вечер Игоря Николаева (12+)</p> <p>18.00 Вечерние новости</p> <p>108.40 Музыкальный фестиваль «Жара» в Москве. Юбилейный вечер Игоря Николаева (12+)</p> <p>20.00 Время</p> <p>20.30 Игры XXXII Олимпиады 2020 г. в Токио. Воляная борьба. Финалы. Синхронное плавание. Команды. Техническая программа. Современное пятиборье. Женщины. Комбайн</p> <p>00.10 Стрелков. Елена последняя (12+)</p> <p>01.00 Наедине со всеми (16+)</p> <p>01.45 Модный приговор (6+)</p> <p>02.35 Давай поженемся! (16+)</p> <p>03.55 Мужское/Женское (16+)</p> <p>05.20 Россия от края до края (12+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.30 Утро России. Сахалин-Курилы</p> <p>09.45 Судьба человека (12+)</p> <p>10.35 60 минут (12+)</p> <p>11.55 <b>Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b></p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.55 <b>Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b></p> <p>17.00 Вести</p> <p>17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+)</p> <p>18.40 60 минут(12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.20 <b>Сериал «Отражение звезды» (12+)</b></p> <p>01.10 <b>Сериал «Преступление» (16+)</b></p>	<p>05.55 <b>Сериал «Лесник. Своя земля» (16+)</b></p> <p>07.30 Утро. Самое лучшее (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 <b>Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b></p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 <b>Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b></p> <p>12.20 <b>Сериал «Красная зона» (12+)</b></p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.20 Чрезвычайное происшествие</p> <p>15.00 Место встречи (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 <b>Сериал «Шеф» (16+)</b></p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.40 <b>Сериал «Шеф» (16+)</b></p> <p>23.50 <b>Фильм «Испанец» (16+)</b></p> <p>03.20 <b>Сериал «Адвокат» (16+)</b></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 Наш день (16+)</p> <p>07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>07.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.37 Мои острова (16+)</p> <p>08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.00 Наш день (16+)</p> <p>09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.00 Наш день (16+)</p> <p>10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.00 Наш день (16+)</p> <p>11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.37 Мои острова (16+)</p> <p>11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.00 Наш день. Коротко (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 Наш день. Коротко (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 Наш день. Коротко (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 Наш день (16+)</p> <p>15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.00 Наш день. Коротко (16+)</p> <p>16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.00 Наш день. Коротко (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 Наш день. Коротко (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 Наш день. Коротко (16+)</p> <p>19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Наш день (16+)</p> <p>20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.37 Мои острова (16+)</p> <p>21.00 Наш день (16+)</p> <p>21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p> <p>22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.00 Наш день (16+)</p> <p>23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.37 Мои острова (16+)</p> <p>23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+)</p> <p>07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.00 Наш день (16+)</p> <p>20.00 Наш день (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p>	<p>06.00 <b>Фильм «Юнга со шхуны «Колумб» (0+)</b></p> <p>07.30 <b>Фильм «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо» (0+)</b></p> <p>09.00 <b>Новости дня</b></p> <p>09.20 <b>Фильм «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо» (0+)</b></p> <p>09.55 <b>Фильм «Пятро с неба» (12+)</b></p> <p>11.55 «Польский след». Док. фильм (12+)</p> <p>13.00 <b>Новости дня</b></p> <p>13.20 «Польский след». Док. фильм (12+)</p> <p>14.25 <b>Сериал «При загадочных обстоятельствах» (16+)</b></p> <p>18.00 <b>Новости дня</b></p> <p>18.25 <b>Сериал «При загадочных обстоятельствах» (16+)</b></p> <p>21.15 <b>Новости дня</b></p> <p>21.25 <b>Сериал «При загадочных обстоятельствах» (16+)</b></p> <p>23.25 <b>Фильм «Вор» (16+)</b></p> <p>01.25 <b>Фильм «Гонимые» (12+)</b></p> <p>02.45 <b>Фильм «Государственный преступник» (0+)</b></p> <p>04.15 <b>Фильм «Второй раз в Крыму» (6+)</b></p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>07.45 Реальная мистика (16+)</p> <p>08.50 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>10.25 Давай разведемся! (16+)</p> <p>11.30 Тест на отцовство (16+)</p> <p>13.40 Понять. Простить (16+)</p> <p>14.45 Порча (16+)</p> <p>15.15 Знахарка (16+)</p> <p>15.50 <b>Фильм «Ноты любви» (16+)</b></p> <p>20.00 <b>Фильм «Письмо надежды» (16+)</b></p> <p>00.20 <b>Фильм «Случайных встреч не бывает» (16+)</b></p> <p>04.10 Реальная мистика (16+)</p> <p>05.05 Порча (16+)</p> <p>05.30 Знахарка (16+)</p> <p>05.55 Тест на отцовство (16+)</p> <p><b>ОТВ-САХАЛИН</b></p> <p>07.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>07.25 Утро на ОТВ (12+)</p> <p>07.40 Мультфильмы (6+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>08.30 <b>Сериал «Вы все меня бесите» (16+)</b></p> <p>09.20 Живые символы планеты (12+)</p> <p>09.45 «Волонтеры». Док. фильм (12+)</p> <p>10.30 <b>Сериал «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+)</b></p> <p>11.25 <b>Сериал «Проводница» (16+)</b></p> <p>12.20 Большой скачок (12+)</p> <p>13.15 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>13.30 Мультфильм (6+)</p> <p>14.00 <b>Сериал «Бабий бунт, или Война в Новоселково» (16+)</b></p> <p>14.50 «Волонтеры». Док. фильм (12+)</p> <p>15.40 <b>Сериал «Вы все меня бесите» (16+)</b></p> <p>16.30 Живые символы планеты (12+)</p> <p>16.55 Мультфильм (6+)</p> <p>17.10 <b>Сериал «Проводница» (16+)</b></p> <p>18.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>18.30 <b>Сериал «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (16+)</b></p> <p>19.25 Краеведы (12+)</p> <p>19.40 Free talk (16+)</p> <p>20.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>20.30 <b>Фильм «Ван Гог. На пороге вечности» (16+)</b></p> <p>22.25 <b>Фильм «Любовь без правил» (16+)</b></p> <p>00.05 Большой скачок (12+)</p> <p>00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)</p>	<p>06.00 Известия (16+)</p> <p>06.25 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>07.10 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>08.00 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>08.55 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>09.55 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>10.00 Известия (16+)</p> <p>10.25 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>11.20 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>12.20 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>13.20 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>14.00 Известия (16+)</p> <p>14.25 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>14.40 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>15.40 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>16.40 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>17.40 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>18.35 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>19.35 <b>Сериал «Глухарь» (16+)</b></p> <p>20.35 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>21.25 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>23.05 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>23.55 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>00.45 Светская хроника (16+)</p>

Отдел рекламы «Телемира»  
49-16-31

суббота, 7 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>06.00 Доброе утро. Суббота</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.15 Дневник игр XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио (0+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.10 Жизнь других (12+)</p> <p>12.55 Видели видео? (6+)</p> <p>14.30 Кто хочет стать миллионером? (12+)</p> <p>16.00 «Непобедимые русские русалки» (12+)</p> <p>17.00 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Прыжки в воду. Мужчины. Финал. Художественная гимнастика. Финал. Индивидуальный турнир</p> <p>20.00 Время</p> <p>20.25 Сегодня вечером (16+)</p> <p>22.30 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Футбол. Финал</p> <p>00.30 Мата Хари. Шпионка, которую предали (12+)</p> <p>01.20 Модный приговор (6+)</p> <p>02.10 Давай поженемся! (16+)</p> <p>03.30 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>03.00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Бокс. 1/2 финала. Финалы. Художественная гимнастика. Индивидуальное многоборье. Квалификация. Гандбол. Женщины. 1/2 финала</p> <p>06.50 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 Пятуро на одного</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.20 Смотреть до конца (12+)</p> <p>12.25 Доктор Мясников (12+)</p> <p>13.30 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Гребля на байдарках и каноэ. Финалы. Баскетбол. Мужчины. Финал</p> <p>15.45 Фильм «Простая девочка» (12+)</p> <p>18.00 Привет, Андрей! (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.00 Фильм «Волшебное слово» (12+)</p> <p>01.05 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Синхронное плавание. Команды. Произвольное. Финал. Борьба. Финалы. Волейбол. Мужчины. Финалы</p> <p>03.05 Фильм «Муж на час» (12+)</p>	<p>05.30 <b>Сериал «Лесник. Своя земля» (16+)</b></p> <p>08.20 Кто в доме хозяин? (12+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 Готовим (0+)</p> <p>09.45 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 Сегодня</p> <p>20.25 Фильм «Крысолов» (12+)</p> <p>23.30 Маска. Второй сезон (12+)</p> <p>02.15 <b>Сериал «Адвокат» (16+)</b></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>05.30 <b>Фильм «Вовочка» (0+)</b></p> <p>07.25 <b>Фильм «Живет такой парень» (0+)</b></p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.15 <b>Фильм «Живет такой парень» (0+)</b></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 <b>Фильм «Инспектор уголовного розыска» (0+)</b></p> <p>16.55 <b>Фильм «Будни уголовного розыска» (12+)</b></p> <p>18.00 Новости дня</p> <p>18.15 <b>Фильм «Будни уголовного розыска» (12+)</b></p> <p>19.00 <b>Фильм «Вабанк» (12+)</b></p> <p>21.05 <b>Фильм «Вабанк-2, или Ответный удар» (12+)</b></p> <p>23.00 <b>Фильм «Инспектор ГАИ» (12+)</b></p> <p>00.35 <b>Сериал «Без правил» (16+)</b></p> <p>03.35 <b>Фильм «Вор» (16+)</b></p> <p>05.05 «Морской дозор». Док. фильм (6+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>08.00 Пять ужинов (16+)</p> <p>08.15 <b>Фильм «Карнавал» (16+)</b></p> <p>11.25 <b>Сериал «Райский уголок» (16+)</b></p> <p>20.00 <b>Сериал «Чернобелая любовь» (16+)</b></p> <p>23.05 Скажи, подруга (16+)</p> <p>23.20 <b>Фильм «Другая женщина» (16+)</b></p> <p>03.15 <b>Сериал «Райский уголок» (16+)</b></p> <p>06.35 Гастарбайтерши (16+)</p> <p>07.25 6 кадров (16+)</p> <p><b>ОТВ-САХАЛИН</b></p> <p>07.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>07.30 Бионика (12+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>08.30 Мнимый больной (12+)</p> <p>09.25 <b>Сериал «Крыша мира» (16+)</b></p> <p>10.15 <b>Сериал «Бабий бунт, или Война в Новоселково» (16+)</b></p> <p>13.00 Медицина будущего (12+)</p> <p>13.30 <b>Сериал «Чисто английское убийство» (16+)</b></p> <p>15.10 Свидание для мамы (16+)</p> <p>16.05 «Планета на двоих». Док. фильм (16+)</p> <p>16.55 Мнимый больной (12+)</p> <p>17.50 <b>Фильм «Искусственный интеллект. Доступ неограничен» (16+)</b></p> <p>19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 <b>Фильм «Миа и белый лев» (6+)</b></p> <p>21.40 Пищевая эволюция (12+)</p> <p>22.05 Свидание для мамы (16+)</p> <p>23.00 <b>Сериал «Чисто английское убийство» (16+)</b></p> <p>00.40 Федерация-2020 (16+)</p>	<p>06.00 Светская хроника (16+)</p> <p>07.10 <b>Фильм «Неуловимые мстители» (12+)</b></p> <p>08.25 <b>Фильм «Новые приключения неуловимых» (12+)</b></p> <p>10.00 <b>Сериал «Свои» (16+)</b></p> <p>10.50 <b>Сериал «Свои» (16+)</b></p> <p>11.40 <b>Сериал «Свои» (16+)</b></p> <p>12.30 <b>Сериал «Свои» (16+)</b></p> <p>13.20 <b>Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b></p> <p>14.05 <b>Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b></p> <p>14.55 <b>Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b></p> <p>15.40 <b>Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b></p> <p>16.35 <b>Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b></p> <p>17.20 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>18.15 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>19.00 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>19.50 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>20.40 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>21.25 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>22.15 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>22.55 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>23.05 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>23.55 <b>Сериал «След» (16+)</b></p> <p>00.45 <b>Сериал «Великолепная пятерка» (16+)</b></p> <p>01.30 <b>Сериал «Великолепная пятерка» (16+)</b></p> <p>02.20 <b>Сериал «Великолепная пятерка» (16+)</b></p> <p>03.05 <b>Сериал «Великолепная пятерка» (16+)</b></p> <p>03.40 <b>Сериал «Непокорная» (12+)</b></p> <p>04.30 <b>Сериал «Непокорная» (12+)</b></p> <p>05.20 <b>Сериал «Непокорная» (12+)</b></p>

воскресенье, 8 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>05.10 <b>Фильм «Ответный ход» (12+)</b></p> <p>06.00 Новости</p> <p>06.10 <b>Фильм «Ответный ход» (12+)</b></p> <p>06.45 Непутевые заметки (12+)</p> <p>07.05 Игрый, гармонь любимая! (12+)</p> <p>07.50 Часовой (12+)</p> <p>08.20 Дневник игр XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио (0+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.10 Видели видео? (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.10 Видели видео? (6+)</p> <p>12.25 Ко дню рождения Леонида Якубовича. «Вращайте барабан!» (12+)</p> <p>13.35 Поле чудес. Тридцать лучших (16+)</p> <p>16.00 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Бокс. Финалы</p> <p>18.00 Колесо счастья (12+)</p> <p>19.25 Три аккорда. Лучшее (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>22.00 Три аккорда. Лучшее (16+)</p> <p>22.30 Дансе революция (12+)</p> <p>00.35 Непобедимые русские русалки (12+)</p> <p>01.25 Модный приговор (6+)</p> <p>02.15 Давай поженемся! (16+)</p> <p>02.55 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>06.00 Когда все дома</p> <p>07.00 Доктор Мясников (12+)</p> <p>08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели</p> <p>08.35 Устами младенца</p> <p>09.20 Сто к одному</p> <p>10.10 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+)</p> <p>11.00 Большая переделка</p> <p>12.00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Велоспорт. Финалы</p> <p>15.00 Парад юмора (16+)</p> <p>17.00 <b>Фильм «Движение вверх» (12+)</b></p> <p>20.00 Вести</p> <p>22.00 Церемония закрытия XXXII летних Олимпийских игр в Токио</p> <p>00.30 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)</p> <p>03.30 <b>Фильм «Домоправитель» (12+)</b></p>	<p>05.30 <b>Сериал «Лесник. Своя земля» (16+)</b></p> <p>08.20 Кто в доме хозяин? (12+)</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>15.05 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 Сегодня</p> <p>20.40 <b>Фильм «Крысолов» (12+)</b></p> <p>23.30 Маска. Второй сезон (12+)</p> <p>02.55 Их нравы (0+)</p> <p>03.20 <b>Сериал «Адвокат» (16+)</b></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>06.05 <b>Фильм «Правда лейтенанта Климова» (12+)</b></p> <p>07.55 <b>Фильм «Голубые молнии» (6+)</b></p> <p>09.00 Новости дня</p> <p>09.15 <b>55 Фильм «Голубые молнии» (6+)</b></p> <p>09.55 Военная приемка (6+)</p> <p>10.45 Скрытые угрозы (12+)</p> <p>11.30 Скрытые угрозы (12+)</p> <p>12.20 Код доступа (12+)</p> <p>13.10 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+)</p> <p>13.35 <b>Сериал «Кремень» (16+)</b></p> <p>18.00 Новости дня</p> <p>18.15 Легенды советского сыска (16+)</p> <p>23.30 «Польский след». Док. фильм (12+)</p> <p>01.25 <b>Фильм «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо» (0+)</b></p> <p>02.50 <b>Фильм «Вовочка» (0+)</b></p> <p>04.30 <b>Фильм «Юнга со шхуны «Колумб» (0+)</b></p> <p>05.40 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>08.50 <b>Фильм «По семейным обстоятельствам» (16+)</b></p> <p>11.35 <b>Фильм «Мама моей дочери» (16+)</b></p> <p>15.35 <b>Фильм «Письмо надежды» (16+)</b></p> <p>19.45 Скажи, подруга (16+)</p> <p>20.00 <b>Сериал «Чернобелая любовь» (16+)</b></p> <p>23.05 <b>Фильм «Ты только мой» (16+)</b></p> <p>03.00 <b>Сериал «Райский уголок» (16+)</b></p> <p>06.25 Гастарбайтерши (16+)</p> <p>07.15 6 кадров (16+)</p> <p><b>ОТВ-САХАЛИН</b></p> <p>07.00 Утро на ОТВ</p> <p>07.05 Все как у зверей-2 (12+)</p> <p>07.30 Про животных и людей (12+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>08.30 Про животных и людей (12+)</p> <p>09.00 На пределе. Испытания (12+)</p> <p>09.25 <b>Сериал «Крыша мира» (16+)</b></p> <p>10.20 <b>Сериал «Бабий бунт, или Война в Новоселково» (16+)</b></p> <p>12.10 «Клонирование. Хелло, Долли». Док. фильм (12+)</p> <p>13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>13.25 <b>Сериал «Чисто английское убийство» (16+)</b></p> <p>15.10 Свадебный размер (16+)</p> <p>16.05 «Клонирование. Хелло, Долли». Док. фильм (12+)</p> <p>16.50 Про животных и людей (12+)</p> <p>17.45 <b>Фильм «Миа и белый лев» (6+)</b></p> <p>19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 <b>Фильм «Гамбит» (16+)</b></p> <p>21.30 Eurogаах. Окно в Европу (16+)</p> <p>22.05 Свадебный размер (16+)</p> <p>22.55 <b>Сериал «Чисто английское убийство» (16+)</b></p> <p>00.40 Федерация-2020 (16+)</p>	<p>06.00 <b>Сериал «Непокорная» (12+)</b></p> <p>06.10 <b>Сериал «Непокорная» (12+)</b></p> <p>06.55 <b>Сериал «Непокорная» (12+)</b></p> <p>07.45 <b>Сериал «Непокорная» (12+)</b></p> <p>08.35 <b>Сериал «Непокорная» (12+)</b></p> <p>09.35 <b>Сериал «Непокорная» (12+)</b></p> <p>10.35 <b>Фильм «Высота 89» (16+)</b></p> <p>12.40 <b>Сериал «Взрыв из прошлого» (16+)</b></p> <p>13.40 <b>Сериал «Взрыв из прошлого» (16+)</b></p> <p>14.40 <b>Сериал «Взрыв из прошлого» (16+)</b></p> <p>15.35 <b>Сериал «Взрыв из прошлого» (16+)</b></p> <p>16.30 <b>Сериал «Условный мент-2» (16+)</b></p> <p>17.20 <b>Сериал «Условный мент-2» (16+)</b></p> <p>18.20 <b>Сериал «Условный мент-2» (16+)</b></p> <p>19.15 <b>Сериал «Условный мент-2» (16+)</b></p> <p>20.10 <b>Сериал «Условный мент-2» (16+)</b></p> <p>21.05 <b>Сериал «Условный мент-2» (16+)</b></p> <p>22.00 <b>Сериал «Условный мент-2» (16+)</b></p> <p>22.55 <b>Сериал «Условный мент-2» (16+)</b></p> <p>23.50 <b>Сериал «Условный мент-2» (16+)</b></p> <p>00.45 <b>Сериал «Условный мент-2» (16+)</b></p> <p>01.40 <b>Сериал «Взрыв из прошлого» (16+)</b></p> <p>02.30 <b>Сериал «Взрыв из прошлого» (16+)</b></p> <p>03.20 <b>Сериал «Взрыв из прошлого» (16+)</b></p> <p>04.05 <b>Сериал «Взрыв из прошлого» (16+)</b></p> <p>04.45 <b>Фильм «Неуловимые мстители» (12+)</b></p>

Отдел рекламы «Телемира»

49 16 31

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31



Однозначного мнения о пользе или вреде кофе для здоровья на сегодняшний день нет. С одной стороны, это эффективный тонизирующий напиток, но приносит ли он своей энергии или вызывает трату организмом энергетических резервов, пока не ясно. В остальном его воздействие на организм человека столь разнообразно, что разбирать необходимо каждый конкретный случай. Одно точно – среди пищевых продуктов это одно из самых древних и неоднозначных.

[ MYGENETICS.RU ]

## Химический состав и калорийность

Химический состав и калорийность зависят от множества факторов: о каком сорте идёт речь, растворимый он или натуральный, горький или сладкий, добавляется ли в него молоко, сливки или что-то другое.

Обжарка - настолько тонкий процесс, что почти невозможно обжарить зерна из разных партий одинаково. Во время обжарки образуется много новых химических соединений, которые влияют на вкус и калорийность. Поэтому были приняты усредненные химический состав и калорийность для всех сортов.

### Натуральный содержит в своём составе:

- минералы (натрий, калий, железо, фосфор, магний и калий);
- кофеин;
- ди- и моносахара;
- витамины PP, PP (ниациновый эквивалент), E, B1 (тиамин) и B2 (рибофлавин);
- насыщенные жирные и органические кислоты;
- алкалоиды;
- фенольные соединения;
- липиды;
- белки, жиры, углеводы, зола.

Энергетическая ценность натурального кофе составляет 331 ккал на 100 г зерен. Тогда как у растворимого этот показатель - всего 118,7 ккал на 100 граммов продукта.

Растворимый чаще всего изготавливается без применения натуральных ядер и только передаёт их вкус. В его состав входят:

- витамины PP, PP (ниациновый эквивалент), B2 (рибофлавин);
- белки, жиры, углеводы, зола;
- минералы (железо, фосфор, натрий и кальций);
- кофеин.

## Как влияет на организм

Кофейные отвары очень разнообразны по своему составу и химическим свойствам. А их влияние на организм человека также различно и зависит от многих факторов: вида кофейного дерева, его сорта, обжарки, помола и способа приготовления. Общим для большинства кофейных отваров является их сильное бодрящее воздействие на организм и иммунную систему.

## Вред от кофе

При умеренном употреблении натурального продукта вреда для организма человека выявлено не было. Не рекомендуется его употребление при заболеваниях пищеварительной системы, поскольку оно повышает кислотность желудочного сока. При беременности и кормлении грудью употребление кофейных продуктов вовсе противопоказано.

Одно из самых негативных свойств бодрящих ядер заключается в их способности вызывать привыкание. Зависимость возникает постепенно



и приводит к повышению суточной дозы. При передозировке или без периодического получения дозы, когда зависимость уже развилась, человек начинает чувствовать апатию, раздражительность, ослабление, сонливость, тошноту, головную боль, шум в ушах, боли в мышцах.

Систематическое употребление приводит к перевозбуждению и износу нервной системы. Постоянная чрезмерная нагрузка на неё приводит к истощению нервных клеток и нарушает слаженность работы всех органов и систем. Длительное перевозбуждение коры головного мозга повышает риск психозов, паранойи, немотивированных вспышек агрессии и эпилепсии.

Кофеин стимулирует работу сердца и заставляет его быстрее сокращаться, что приводит к повышению артериального давления. И хоть эффект этот кратковременный, частое употребление напитка значительно повышает риск развития ишемической болезни сердца и артериальной гипертензии. Напиток, приготовленный методом заваривания, более вреден для сердца, чем приготовленный в турке.

Злоупотребление им приводит к нарушению усвоения организмом магния, натрия, кальция, калия, витаминов B1 и B6. Нехватка микроэлементов приводит к возникновению остеопороза, порче зубов, вызывает боли в спине и шеи. Недостаток магния, витаминов B1 и B6 ведет к нарушению кровоснабжения всего организма. К симптомам нехватки магния и витаминов относятся нарушение сердечного ритма, раздражительность и головные боли.

Беременным женщинам кофеин противопоказан из-за своей способности стимулировать выработку надпочечниками гормонов кортизола и адреналина. Повышение их уровня приводит к гормональному дисбалансу и снижению гормона прогестерона, который необходим для благополучного окончания беременности. Употребление кофеиносодержащих продуктов во время беременности может привести к таким нарушениям развития плода, как поздний рост зубов, задержка в развитии, врожденная кофеиновая зависимость, сердечно-сосудистые патологии.

Повышенное содержание в крови гормона кортизола нарушает работу щитовидной железы, замедляет обмен веществ, снижает иммунитет и приводит к накоплению организмом жиров. Нарушение усвоения организмом человека микроэлементов, витаминов и гормональный

дисбаланс приводят к сухости кожи, ломкости ногтей и выпадению волос.

## Польза кофе

Нередко это является простым и доступным способом справиться с сонливостью, когда особенно необходимо: за рулем, при напряженном рабочем ритме, во время подготовки к экзаменам.

Присутствие в рационе кофеина снижает риск заболевания Паркинсона.

Исследования показали, что люди, употребляющие кофеин, реже подвержены онкологическим заболеваниям.

Кофеин стимулирует работу желчного пузыря, вызывает повышенную выработку желчи и защищает печень от цирроза.

Для путешественников и туристов пара чашек напитка в день поможет быстрее акклиматизироваться на новом месте.

Человек, больной гипотонией, может употреблять кофеин для быстрого повышения артериального давления.

Среди людей, которые употребляют бодрящий напиток на протяжении всей жизни, ниже уровень заболеваемости Альцгеймера.

Кофейные напитки обладают мочегонным эффектом. Это помогает нормализовать обмен веществ и ускорить выведение с мочой вредных соединений.

Вне зависимости от наличия кофеина, кофе предотвращает заболевание сахарным диабетом второго типа.

Также его употребление помогает от мигрени и менструальных болей.

## Дневная норма

Поскольку кофе можно приготовить различным по крепости, когда говорят, какая у него норма потребления, речь идёт в первую очередь о норме кофеина. Чтобы не навредить своему здоровью, рекомендуется не употреблять больше 100-200 мг кофеина за один раз. А в течение дня таких приёмов может быть не более двух или трёх.

## Виды и сорта кофе

Прежде чем говорить о видах и сортах, необходимо уточнить, что из всего многообразия выделяют четыре основных вида кофейных деревьев: арабику, робусту, либернику и эксельзу. Сорта же, полученные селекционным путем, это гибриды разных видов кофейных деревьев с

присущими только им уникальными свойствами.

**Арабика.** Это основной и древнейший вид кофейного дерева, которое широко распространено в Африке. Арабика имеет много подвидов, культивируемых человеком. Была завезена и успешно прижилась в Индии, Азии, Центральной и Южной Америке.

Арабика - самый популярный и культивируемый сорт в мире. Около 60% всех кофейных плантаций это арабика. В основном выращивается в тропических странах.

**Робуста.** Кофе конголезский, или робуста. Ещё один древнейший вид кофейных деревьев, соперничающий по популярности с арабикой. Родиной робусты также считается Африка. Его отличительная особенность в том, что это дерево менее прихотливо, чем арабика, и может выживать там, где арабика не приживается.

Сорт более устойчив к болезням и холодам, чем арабика, и даёт больше урожая. Однако в мировых объёмах выращивания он занимает всего около 20% от всех насаждений.

## Виды помола кофе

Всего существует три основных вида помола: это крупный помол, средний помол и самый мелкий помол. Чем мельче помол, тем аккуратнее необходимо его варить и тем больший букет вкуса будет у готового напитка.

## Сроки хранения

Существует несколько видов упаковки, которые значительно влияют на срок хранения:

- свежемолотые ядра лучше всего раскрывают свой вкус в готовом напитке, но начинает терять вкусовые свойства уже в первые часы после помола. Максимально он может храниться всего 10-14 дней;

- тканевые упаковки с пергаментом с внутренней стороны и четырехслойные бумажные упаковки способны сохранять помол до полугода;
- пакеты из плотного картона и бумажные пакеты с внутренним полимерным слоем сохраняют помол до девяти месяцев;

- дольше всего помол хранится в керамических или стеклянных банках с герметичной крышкой и в упаковке на основе фольги или алюминиевой пленки.

## Топ кофейных напитков

**По-ирландски:** содержит в своем рецепте

# Хорошо в меру!



немного шотландского или ирландского виски.

**Вьетнамский ледяной:** разливается в специальные чашки со льдом и сгущенным молоком.

**Фраппе:** ещё один ледяной напиток, который готовят из растворимого продукта.

**Кофейное молоко:** это почти то же самое, что и шоколадное молоко, но с кофейным сиропом вместо сиропа шоколадного.

**Марокканский:** состоит из эспрессо, какао-порошка и молочной пены.

**Эспрессо:** крепкий и горький для того, чтобы быстро взбодриться и отправиться по своим делам.

**Капучино:** готовится из эспрессо, горячего молока и горячей молочной пены.

**Фраппучино:** смесь капучино и фраппе.

**По-турецки:** готовится из кофейных ядер слабой обжарки, крупного помола и не процеживается от кофейной гущи, которая оседает на дно чашки с напитком.

## Кофе с молоком

Благодаря тому, что элементы, содержащиеся в молоке, не вступают в химические реакции с элементами в кофе, количество полезных веществ в таком бодрящем напитке больше, чем в обычном. Молоко добавляет к полезным свойствам следующие пункты:

- замедление старения;
- повышение активности головного мозга;
- препятствование вымыванию кальция и развитие онкологии.

Употребление кофеина с молоком противопоказано при сахарном диабете второго типа, при беременности и кормлении грудью, при мочекаменной болезни и заболеваниях сердца.

## Кофе с лимоном

Кофе с лимоном является действенным средством для похудения. А большое количество содержащейся в лимоне аскорбиновой кислоты нейтрализует действие кофеина, благодаря чему этот напиток можно пить даже гипертоникам. Помимо сжигания жира, напиток притупляет аппетит и заряжает организм бодростью.

Противопоказано при болезнях сердца, сосудов и желудка – о дозировке напитка в этих случаях следует проконсультироваться у специалиста.

## Кофе с корицей

Употребление кофе с корицей хорошо сказыва-

ется на пищеварении, его мочегонный эффект помогает организму вывести токсины и очистить печень. Также этот напиток укрепляет иммунитет и снижает подверженность простудным заболеваниям. В совокупности с физическими упражнениями сжигает лишние жиры.

## Кофе без кофеина

Открытие учёными вредных свойств кофеина огорчило многих заядлых его любителей. Но кофейные компании нашли выход и предложили потребителю «декаф» - сорта без кофеина. Безкофеиновыми эти сорта называются условно – кофеин в них все же содержится, но в небольшом количестве.

### Существует несколько способов декофеинизации:

- прямой метод – это первая изобретенная технология декофеинизации. Ещё этот метод называется «европейским». Суть метода в том, что зерна смачивают в горячей воде и погружают в растворитель (метилхлорид или этилацетат), где происходит частичное разрушение кофеина. После чего их промывают и высушивают. Основным минусом методики в том, что полностью растворитель не вымывается и остается в микродозах;

- швейцарский метод – разработан он был ещё в далеком 1979 году и на сегодняшний день остаётся самым эффективным методом, способным убрать до 99,9% всего кофеина. Методика заключается в том, что зерна заливают водой и отстаивают длительное время. В процессе отстаивания большая часть ароматических масел и алкалоидов переходит в воду. На втором этапе вода проходит очистку через фильтр, который удерживает кофеин и возвращается к зернам. Так весь процесс очистки повторяется несколько раз;

- непрямой метод – похож по своему принципу на прямой метод, но с тем отличием, что процедура замачивания продолжается немного дольше и на втором этапе очистки применяются более слабые растворители. Так зерна лучше сохраняют вкус и полезные свойства.

При этом это самый экологичный из всех сортов – для его выращивания требуется чистая почва без химических удобрений и пестицидов.

## С кардамоном

Приготовить кофе с кардамоном немного сложнее, чем сварить обычный. Если переборщить с содержанием в напитке приправы, то передозировка грозит обернуться диареей и обезвоживанием организма. В остальном добавление кардамона придаёт ряд полезных свойств и позволяет добиться высокого разнообразия вкусовых качеств.

## Правила приготовления кофе

Молоть зерна надо перед самым их приготовлением. После помола они быстро теряют свой аромат. Поэтому настоящему ценителю не помешает иметь дома кофемолку, чтобы не молоть сразу при покупке. Молоть можно по-разному: крупный помол подходит для приготовления в кофе-машине, а самый мелкий помол рекомендуется для приготовления в турке.

Также большое влияние на вкус оказывает обжарка. Во время обжарки ядра меняют свой цвет, объем и химический состав. Обычно выделяют 4 основные степени обжарки: от необжаренного зеленого до классического черного.

На сегодняшний день популярны два основных способа приготовления – в кофеварке (или в специальной машине) и приготовление в турке. Кофеварка это больше офисный атрибут для быстрого приготовления в перерывах между работой. Если точно следовать инструкции, в кофеварке можно приготовить все вполне вкусно. Но гурманы считают, что нет способа лучше раскрыть весь вкус, чем приготовить его в турке.

## История напитка

Происхождение черного кофе своими корнями уходит в историю Йеменской Республики, которая находится на юге Аравийского полуострова в Юго-Западной Азии. История этого древнейшего государства начинается в 4 веке до нашей эры. Кем и когда в этот период были открыты тонизирующие свойства кофеина, точно определить не представляется возможным.

Самые ранние из древних свидетельств о его употреблении относятся к пятнадцатому веку. Они были найдены в йеменских суфийских монастырях. Предположительно в начале шестнадцатого века, одно из кочевых племен с Аравийского полуострова - Оромо - пересекло Баб-эль-Мандебский пролив, который разделяет Красное море и Аденский залив, попало в Эфиопию и привезло с собой удивительные черные зерна. Примерно в это же время оно становится известно в Египте и дальше распространяется по всему Ближнему и Среднему Востоку, становится популярным в Индии.

В начале семнадцатого века Венеция отправляет в Египет посольство. Египтяне предложили посланцу чёрное горячее угощение, которое всем очень понравилось. И вскоре в Венеции открылись первые в Европе кофейни.

Поначалу, и вплоть до 1200 года, кофейные ядра сушили и делали из них кофейный отвар. Затем стали предварительно обжаривать на углях и засыпать в кипящую воду примерно на полчаса. Первыми, кто стал делать это на открытом огне, были турки в пятнадцатом веке. Они же изобрели далла, которая позднее стала туркой. Отвар из обжаренных зерен турки называли «кахва». Спустя всего два века именно это название трансформировалось в привычное для нас «кофе».

Метод немного дороже прямого, но и качество конечного продукта получается заметно выше;

- CO2 экстракция – по качеству конечного продукта метод сравним со швейцарским. На первом этапе очистки зерна обрабатываются паром для размягчения продукта. А после их отправляют в специальную камеру, где его под давлением промывают газом CO<sub>2</sub>. Углекислота вымывает из них только кофеин и оставляет ароматические масла нетронутыми. После очистки не остаётся посторонних примесей и химикатов.

## Зеленый кофе

Зелеными называют необжаренные ядра сортов арабика и робуста. Внешне они оливкового цвета. Свой классический цвет от темно-коричневого до чёрного зерна приобретают в процессе обжарки. Хороший зеленый кофе не должен иметь следов плесени, пятен и посторонних запахов.

Этот экзотический для нас продукт пользуется особой любовью бразильских ценителей. Немаловажной причиной такой популярности является возможность самостоятельной обжарки, что позволяет значительно влиять на вкусовые качества конечного отвара и делает приготовление ещё более сложным и разнообразным процессом.

Не секрет, что при термической обработке любого продукта часть его полезного состава теряется. Поэтому среди всех сортов в зеленом самое высокое содержание витаминов, антиоксидантов и других полезных веществ.

**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

**Памятники**  
 из природного камня  
**от 12 000 руб.**

- Изготовление, установка
- Художественные работы любой сложности
- Благоустройство мест захоронений

Вазы, столы, лавочки из гранита  
 Обработка портретов средством «Антидождь»  
 Скидки участникам ВОВ  
**Рассрочка платежа до 18 месяцев**  
 Наш адрес: ул. Колодезная, 8  
 тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

**ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ**

Отдел рекламы «Телемира»  
**49-16-31**

**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: столики - лавочки - вазы - облицовочная гранитная плитка. Художественные работы ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ - фото на керамике. Благоустройство захоронений.

**Тел. 500-639**  
 Ул. Сахалинская, 51, оф. 17. Тел.: 28-16-49.  
 Пн-пт - 10.00-18.00, сб - 10.00-15.00, вс - выходной.

- Бетонирование
- Отсыпка
- Плитка гранит и керамогранит
- Ограды гранитные
- Комплексы любой сложности

Отдел информации «Телемира»  
**49-16-06**

**«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

Отдел рекламы «Телемира»  
**49-16-31**

**Лосося мало, браконьеров - хватает**

Сотрудниками ДПС ГИБДД ОМВД России по Анивскому городскому округу на участке автодороги Анива-Таранай был остановлен микроавтобус. При проверке документов у водителя стражи порядка обратили внимание, что в багажнике иномарки находятся две ставные сети, резиновая лодка, рыбацкие костюмы, а также 58 особей рыбы лососёвых пород. Разрешения на вылов биоресурсов гражданин 1988 года рождения не имел.

На место происшествия была вызвана следственно-оперативная группа. Незаконный улов и запрещённые орудия лова изъяты и помещены на ответственное хранение. По данному факту возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного статьей 256 Уголовного кодекса Российской Федерации - не-

законная добыча (вылов) водных биологических ресурсов.

Аналогичное противоправное деяние изобличили и сотрудники ДПС Корсаковского городского округа. Находясь на маршруте патрулирования, они остановили для проверки документов транспортное средство под управлением 25-летнего местного жителя, у которого в багажнике обнаружили 45 экземпляров рыбы и незаконное орудие лова (ставная сеть).

Третий факт незаконного вылова ВБР установили сотрудники ОМВД России по Макаровскому городскому округу. Им поступила информация, что в селе Туманово на реке Горной установлены сети для незаконной добычи рыбы лососевых пород.

В ходе дальнейшей проверки был установлен и злоумышленник - молодой человек 2000 года рождения. При помощи запрещенного орудия лова он успел добыть 20 экземпляров водных биологических ресурсов, после чего был задержан полицейскими.

В настоящий момент по вышеописанным

фактам проводится проверка, по результатам которой будет принято процессуальное решение, сообщает пресс-служба УМВД РФ по Сахалинской области.

**«Агроном» из Корсакова культивировал не то, что нужно**

Сотрудниками уголовного розыска ОМВД России по городскому округу «Долинский» при поддержке бойцов ОМОН Управления Росгвардии по Сахалинской области задержан 25-летний ранее неоднократно судимый житель Корсакова, подозреваемый в незаконном культивировании наркосодержащих растений.

В ходе оперативно-разыскных мероприятий сотрудники полиции выяснили, что вышеуказанный гражданин высадил и ухаживал за рас-



тением рода конопля, расположенном на участке местности в селе Стародубском. В ходе осмотра обнаружено и изъято 36 кустов. По словам злоумышленника, он планировал изготовить из них наркотик для личного употребления.

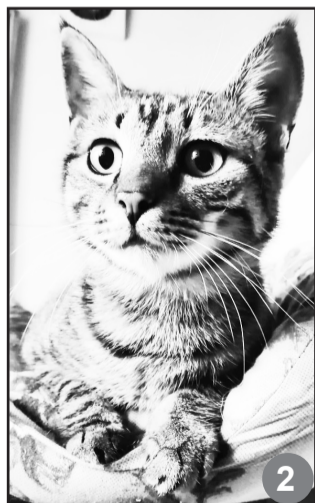
По данному факту возбуждено уголовное дело, в отношении подозреваемого избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде, сообщает пресс-служба УМВД РФ по Сахалинской области.

**ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ**

Найдите ДРУГА у нас!



1. В поисках своих хозяев красивая кошка Пряня. Застенчивая, скромная, одноглазая, но ласковая девчонка. Стерилизована, приучена к лотку. Возраст около семи месяцев. Тел. 8-924-284-47-97.



2. Первоклассный парень Коржик, игрун, красотун, отличный друг, готовится к переезду к любящим хозяевам. Его выразительные глаза никого не оставят равнодушным. Общительный, энергичный, около года, охотно общается со своими собратьями.



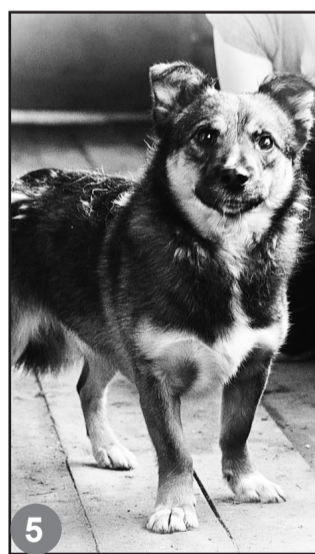
3. Немного поначалу будет стесняться, но быстро станет своим парнем. Кастрирован, ходит в лоток с наполнителем. Звонить на номер 8-962-123-58-53, Алина.

3. Ищем семью для нашего шикарного Шефа! Именно семья, а не на дачу и не на пожизненную цепь! Этот парень просто создан, чтобы быть другом и компаньоном! В приюте ему тоскливо без внимания. Он очень хочет домой! Несмотря на свой гроз-

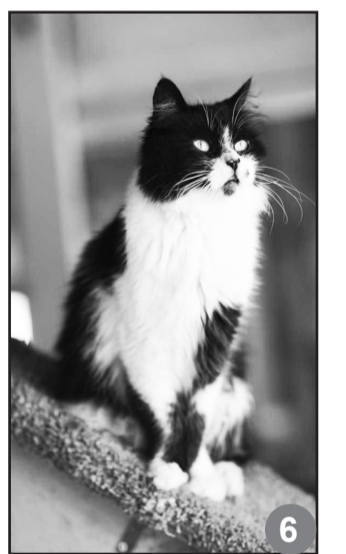


4. Красавчик Валентин очень стильный и добрый пёс, временно проживающий в приюте «Пёс и Кот», желает познакомиться с семьёй, которая готова принять нового члена семьи, и переехать в новый дом. Валентин обещает быть хорошим мальчиком и не только сопровождать вас на прогулках, но и составлять компанию тихими зимними вечерами, быть хорошим компаньоном на пикниках и поездках на море. Вы будете под надёжной защитой этого славного пёсика. Не против полежать на диване и подставить пузико под ласковую руку хозяина. Валентин молод, красив, кастрирован, приучен к выгулу. Если вам понравился Валентин, звоните по номеру телефона 8-924-190-87-07 (Катя).

5. Неужели Харитон всю жизнь проведет в приюте? Харитон (он же Жук) очень



застенчив, и, может быть, именно поэтому он все еще не нашел дом. А может, ему просто не везет. И только сам Харитон знает, как очень хочет обрести семью, которая поможет ему побороть свою застенчивость, которая сможет дать Харитону то, чего у него никогда не было - свою собственную лежанку, свой мячик, свой дом. Именно любящий человек позволит ему в один прекрасный момент стать обычным домашним песиком и залиvisto лаять и гордо идти рядом со своим человеком, радостно бежать, встречая хозяина после работы. Но пока вокруг приютские стены и грустный песик, теряющий надежду на дом. Харитонша - маленький песик, больше не вырастет, кастрирован. Если у вас хватит терпения и вы готовы подарить Харитону любовь и разделить с ним кров, звоните, пишите. Т. 8-924-484-91-59.



6. Подарите дом замечательному Котофею!!! Профессор, как и положено взрослому умудренному опытому коту, спокоен, выдержан и строг. Но в то же время он очень добрый, нежный мальчик, который очень нуждается в своём человеке и в своём доме. И хотя он старожил приюта «Пёс и Кот», но все ещё надеется, что одним прекрасным днём он уедет в свой дом, где у него будет свой уголок в доме и в сердце своего единственного человека. Котофей обследован, патологий не обнаружено, ему нужно хорошее питание, контроль, и всё... нет, пожалуй, не всё. Очень нужны любовь и внимание. Он чистоплотен (все делишки только в лоток), кастрирован. Если вы хотите впустить этого замечательного малыша в своё сердце и в свой дом, звоните на номер +7 (962) 106-69-09, Марина.



# Просто вкусно!

## Блюда на каждый день

### Томатный суп с рисом

**Ингредиенты:** рис - 150 г, томат-паста - 3 ст.л., перец болгарский - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., картофель - 3-4 шт., смесь перцев - 0,5 ч.л., соль - по вкусу, вода - 2 л, зелень - по вкусу, растительное масло - 2 ст. л., чеснок - 2 зуб., лавровый лист - 1-2 шт.

**Приготовление:** вымыть рис до прозрачности воды. Залить водой и поставить на огонь.

Очистить картофель, нарезать крупными кубиками и добавить в кастрюлю к рису. Довести до кипения, уменьшить огонь и снять пену. Варить 10 минут.

Лук обжарить на растительном масле до прозрачности. Морковь очистить, нарезать кубиками, добавить к луку. Тушить вместе 3 минуты.

Перец очистить от семян и плодоножки, нарезать кубиками, обжарить вместе с луком и морковью пару минут.

Добавить томатную пасту, добавить нарезанный тонко чеснок, всыпать все специи. Тушить зажарку еще минуты 2.

Добавить в суп зажарку, посолить по вкусу. Варить томатный суп с рисом еще 5-7 минут.

В конце добавить в томатный суп с рисом рубленую зелень.



### Хлебные котлеты с варёными яйцами

**Ингредиенты:** хлеб белый или батон - 100 г, яйца - 3 шт., молоко - 50 мл, масло сливочное - 1 ст. л., сухари панировочные - 1-1,5 ст. л., соль и черный молотый перец - по вкусу.

**Приготовление:** два из трёх яиц отварить вкрутую (примерно 8 минут после закипания). Затем остудить варёные яйца в холодной воде, очистить от скорлупы и нарезать произвольными кусочками.

Хлеб порезать или просто разломать на кусочки и замочить в молоке на пару минут.

Соединить в чаше блендера хлеб (отжимать не нужно, молока там будет немного) и оставшееся сырое яйцо. Посолить и поперчить. Блендер облегчит приготовление фарша, но использовать его не обязательно - мягкую массу можно просто тщательно растереть вилкой. Измельчённые варёные яйца можно добавить уже в перебитый хлебный фарш, чтобы кусочки яиц были заметны в разрезе готовых котлет. А чтобы добиться более однородной структуры котлет, нарезанные варёные яйца нужно добавить на этом этапе.



Хорошо перебить яично-хлебный фарш до однородности. Смоченными в воде руками слепить плотные котлеты. Панировочные сухари высыпать в тарелочку, удобную для обваливания.

Запанировать котлеты в сухарях. Растопить сливочное масло на сковороде и выложить туда яично-хлебные котлеты. Жарить котлетки на среднем огне примерно по 2-3 минуты с каждой стороны.

Котлетки получаются с хрустящей корочкой.

### Рулетки из баклажанов с творогом, сыром и орехами

**Ингредиенты:** баклажаны - 2-3 шт., сыр твердый - 100 г, творог (жирность любая) - 150 г, чеснок - 3-4 зубчика, орехи грецкие - 50 г, зелень кинзы - 1 небольшой пучок, паприка молотая - 3 г, майонез или сметана - 2-3 ст. л., соль - по вкусу, масло растительное - для жарки.

**Приготовление:** баклажаны помыть и порезать вдоль пластинами толщиной 0,4-0,5 см. Баклажаны у меня молодые и у них ещё нет горечи, поэтому у их солю и сразу приступаю к жарке.

Баклажаны нужно обжарить с двух сторон до готовности в небольшом количестве масла. После обжаривания желательно выкладывать баклажаны на бумажное полотенце.

Подготовить ингредиенты для начинки. Сыр потереть на мелкой терке, орехи измельчить при помощи скалки, порубить зелень. Творог любой жирности размять вилкой, смешать с орехами.

Добавить сыр. Туда же - зелень, пропущенный через пресс чеснок, паприку. Для придания начинке однородности



добавить майонез или сметану и посолить при надобности. Все тщательно перемешать - начинка для рулетиков из баклажанов готова.

На пластинку баклажана выложить немного начинки и свернуть, формируя рулетик.

Готовые баклажанные рулетики выложить на блюдо горкой, посыпать рубленой кинзой и подавать.

## 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](mailto:telemir@astv.ru)

## Тема следующего номера - блюда на каждый день

Хотите, чтобы ваш рецепт опубликовали в газете, присылайте: ул. Комсомольская, 213Б, «Телемир», или на электронную почту [telemir@astv.ru](mailto: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  
12.10 «Тайник туриста», игра  
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»



Художественная гимнастика и синхронное плавание — любимые виды спорта русских мужиков.

Нашим телезвездам удалось опровергнуть тезис о том, что голые женщины никогда не выглядят глупыми.

Всё новые и новые модификации ковида-19: альфа, бета, гамма, дельта, лямбда... Такое ощущение, что на нас не коронавирус напал, а греческий алфавит!

1 монитор - обычный программист, 2 монитора - продвинутый программист, 3 монитора - системный программист, 4 монитора - охранник.

Среди баранов легче всего найти козла отпущения.

- Ты где со своим познакомились?
- В Интернете.
- Ну и как?
- Периодически куда-то пропадает.

Люди, вас обманывают - лампочки не горят, они светят!

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16



