

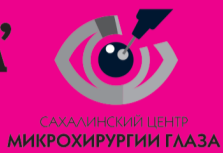
№4
(1224)
26 января
2022
среда

Телемир

TM
16+

Твоя любимая газета

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



САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ОЧКОВ!

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ

290-440, 266-220

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-65-01-001-257
выдана 20.03.2019 ТО Росздравнадзора по Сахалинской области



"Мега Транс Сервис"
Транспортно-экспедиционная компания

г. Южно-Сахалинск

ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ

во все города - от 1 кг
России

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

ул. Пуркаева, 65

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



ПРАЧЕЧНАЯ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

с промышленным оборудованием

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

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



КОМПАНИЯ
ДОМИНАНТА
НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ



DOMINANTA65.RU
39-88-11

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ НА ДОМУ КОДИРОВАНИЕ

ежедневно до 21.00

☎ 25-81-55, 733-222

АНОНИМНО

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

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

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

Во Взморье расселили все аварийные дома

2



В селе Взморье сдали две новостройки на 24 и 36 квартир. В результате Взморье стало первым населенным пунктом в островном регионе, где по состоянию на 2021 год не осталось ни одного непригодного для проживания дома.

В 2020 году Сахалинская область первой в стране в полном объеме расселила жилье, признанное аварийным до 1 января 2017 года. На сегодняшний день в регионе действует новая программа. Благодаря ее реализации ключи от современных квартир получат еще 60 семей в селе Взморье Долинского района.

- По поручению губернатора Валерия Лимаренко идет активное переселение жителей из аварийных домов на территории всего региона, - отметила первый заместитель министра строительства Сахалинской области Татьяна Стаценко.

- В прошлом году по новой программе свои жилищные условия улучшили 3 тысячи сахалинцев и курильчан.

**На Итурупе
построена первая
в регионе
солнечная
электростанция**
стр. 2

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
- ЛЯГКИЕ ПРОТЕЗЫ
- ЦЕЛЬНОЛИТНЫЕ И МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ФРЕЗЕРОВАННЫЕ ПРОТЕЗЫ

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

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

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

СТОМАТОЛОГИЯ
«ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

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

- Терапия от 3 000 руб.
- Металлокерамика 9000 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

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ
ШКАФЫ-КУПЕ
САЛОН
КУХНИ

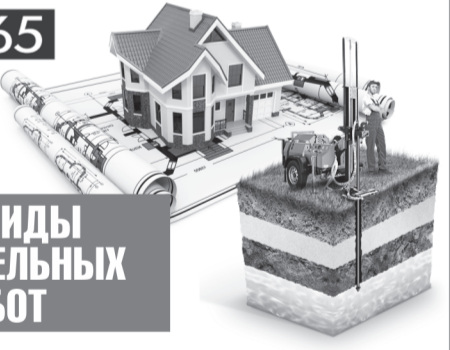


СКИДКИ от 5 до 10%*
Рассрочка платежа

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

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

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ САХАЛИНА

НОВЫЙ ACTV

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 **ACTV** – первый и единственный на Сахалине – запустил стриминговое вещание в сети Интернет - в том числе на портале **astv.ru** и в собственном мобильном приложении ACTV, доступном для скачивания в App Store и Google Play.

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

[ЗДОРОВЬЕ]

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Детские неврологи мануальные терапевты, остеопаты	Лечение последствий родовых травм, неврологических синдромов (гипотонус, гипертонус, гиперактивность, гиперинергия, плохой сон и т.д.), нарушения осанки (сколиоз, сутулость и т.д.)	735-999, 42-00-30 <small>Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. деп. здравоохран. Сах. обл.</small>
Программа АНТИТАБАК	Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглотерапии.	735-999, 42-00-30 <small>Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. деп. здравоохран. Сах. обл.</small>
Неврологи, мануальные терапевты, остеопаты, массажисты	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 <small>Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. деп. здравоохран. Сах. обл.</small>
Врач-онколог высшей категории	Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями.	735-999, 42-00-30 <small>Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. деп. здравоохран. Сах. обл.</small>

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ

анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00

ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич

Т.: 41-86-86, 8-984-184-45-25

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

[СТРОЙКА]

ПИЛОМАТЕРИАЛ ТЫМОВСКИЙ ЛЕС

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

267-789

www.pilomat.tonsakh.ru

Мегapolis

ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"

■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

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

В ТЦ «Океан» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ

Ул. Ленина, 131
Т. 72-19-88

В ТЦ «Панорама» сдаются в аренду

торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны

39-12-66

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, водостведение, проведение электропроводки, проектирование объектов

СКИДКИ

Индивидуальный подход

Пр. Мира, 57, оф. 213. Тел.: 444-777

Отдел рекламы «Телемира»

49 16 31

ТМ

В регионе построили первую солнечную электростанцию

Для ее размещения выбрали самый крупный курильский остров – Итуруп. Новый энергообъект расположен в районе села Рейдово и оснащен современным оборудованием отечественного производства. Станция будет питать электроэнергией местную сеть и, по расчетам, позволит ежегодно экономить для местного бюджета около 15 миллионов рублей за счет сокращения закупок дизельного топлива.



фото: sakhalin.gov.ru

- Появление первой солнечной электростанции без преувеличения – знаковое событие для Курил, - отметил губернатор Валерий Лимаренко. - Мы впервые в нашем регионе будем использовать возобновляемую энергию солнца для получения электричества в таких объемах. Это особенно важно для островных, изолированных энергосистем и позволит не только сохранить бюджетные средства, сберечь уникальную островную природу, но и повысить надежность электроснабжения курильчан. Поздравляю жителей Итурупа с этим замечательным событием.

солнечной электростанции ушло около четырех месяцев. Ее установленная мощность – 250 кВт. Такой объем энергии вырабатывают 620 солнечных батарей. Энергообъект подключат к общей сети дизельных электростанций Рейдово напрямую, без накопителей. В результате традиционная генерация после запуска новой станции станет работать меньше и экономить топливо, а в окружающую среду будет выбрасываться меньше вредных веществ.

- Мы уже провели первые проверки, тестовые запуски электростанции – всё прошло успешно, - рассказал инженер компании «ДальЭнергоИнвест» Дмитрий Леонтьев. - Сейчас

ожидаем приезда специалистов Ростехнадзора. После того как они подготовят заключение, станция, ориентировочно в феврале, начнет свою работу в плановом режиме, будет подключена к общей энергосети села Рейдово.

Отметим, на Итуруп дизельное топливо доставляют с материка. При этом на курильском острове есть ряд альтернативных источников энергии, потенциал которых пока используется далеко не в полной мере. Например, до того, как была построена новая электростанция, солнечную энергию в небольших объемах для собственных нужд использовали местные компании, а также жители.

Во Взморье расселили все аварийные дома

В селе Взморье сдали две новостройки на 24 и 36 квартир. В результате Взморье стало первым населенным пунктом в островном регионе, где по состоянию на 2021 год не осталось ни одного непригодного для проживания дома.



фото: sakhalin.gov.ru

В 2020 году Сахалинская область первой в стране в полном объеме расселила жилье, признанное аварийным до 1 января 2017 года. На сегодняшний день в регионе действует новая программа. Благодаря ее реализации ключи от современных квартир получают еще 60 семей в селе Взморье Долинского района.

- По поручению губернатора Валерия Лимаренко идет активное переселение жителей из аварийных домов на территории всего региона, - отметила первый заместитель министра строительства Сахалинской области Татьяна Стаценко. - В прошлом году по новой программе свои жилищные условия улучшили 3 тысячи сахалинцев и курильчан. В этом с учетом федеральных средств планируется расселить уже более пяти тысяч человек.

Новостройки во Взморье сданы полностью с чистойвой отделкой. Рядом с домами есть вся необходимая инфраструктура: новая дорога, аптека, магазины.

- До заселения жители смогли посмотреть свои квартиры и высказать замечания, - прокомментировал глава

Долинского района Александр Тугарев. - Было несколько вопросов к качеству линолеума и кафеля, конденсату на окнах. Все они успешно решены. Если семьи обнаружат недостатки во время проживания, застройщик готов их устранить в течение гарантийного срока.

В числе новоселов – жительница Взморья Алла Скворцова. Женщина получила квартиру такой же площади, что и в аварийном доме – 71 кв. метр.

- Старый дом стоит прямо около моря, - поделилась впечатлениями Алла. - Мы все боялись, что однажды его просто

смоет водой. Так что я очень рада, что переезжаю. Новая квартира светлая, чистая. У дома хороший двор, подъезды. А какой здесь потрясающий вид! Уже не терпится заехать и обставить квартиру на свой вкус.

Напомним, в 2021 году на территории Сахалинской области введены рекордные 500 тысяч кв. метров жилья. Это более 1 кв. метра на душу населения, в то время как в среднем по России этот показатель составляет 0,5 кв. метра на человека. Валерий Лимаренко поставил задачу сохранить такой темп и в 2022 году.

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

СТРАННИК

РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ!

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

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА»

49-16-08



Гороскоп на неделю

с 31 января по 6 февраля



Овен. Не скупитесь на проявление чувств к своей второй половине. Почему бы не устроить романтический вечер, признаться в любви? Всех Овнов ждут насыщенные выходные. Хлопоты будут приятными и полезными.



Весы. Хорошее настроение будет преследовать вас в данный период. Пользуйтесь случаем и решайте вопросы, устраивайте встречи. Может быть, даже влюбитесь в это время - шансы велики!



Телец. В эти дни вам категорически нельзя спешить. Делайте все размеренно, не обращайтесь за помощью к посторонним, есть риск совершить ошибку.



Скорпион. Все ваше внимание сейчас должно быть направлено на здоровье! С ним все в порядке, но профилактика не будет лишней! Выделите время на врачей. На работе постарайтесь не брать за важные проекты.



Близнецы. В ближайшие дни вы будете как никогда обидчивы. Постарайтесь сдерживать себя, насколько это возможно. Сейчас можно ставить новые цели и думать над путями их реализации.



Стрелец. Отношения с родственниками будут оставлять желать лучшего. Поменяйте свое отношение к ним - и изменится ситуация! Сейчас важно не брать деньги в долг, иначе это будет вас тяготить.



Рак. Непростой период: вас явно хотят обмануть. Сведите к минимуму общение с малознакомыми людьми. Не тратьте деньги на пустые желания, потом пожалеете. Благоприятно избавляться от вредных привычек.



Козерог. Планирование будущего пока отложите: уж слишком насыщенным окажется настоящее! Будьте готовы к гонке на работе и к серьезным, но приятным домашним задачам. Будьте внимательнее за рулем.



Лев. Положительные перемены ждут вас в ближайшем будущем. Правда, для этого придется приложить немного усилий. Обратитесь за помощью к близкому другу, если она потребуется.



Водолей. Если вы собирались садиться на диету для похудения, перенесите планы на другое время. В противном случае сил затратите много, а результат радости не принесет. В понедельник вас ждет важная встреча.



Дева. Проведите серьезный анализ своего прошлого - ошибок, событий. На основе этого придется провести корректировку настоящего. Не подавайте эмоции, особенно если вас будут на них выводить.



Рыбы. На рабочем месте вас ожидают не самые приятные сюрпризы. Не открывайте пока с коллегами. Обратите внимание на собственную семью - они нуждаются в вашей любви и заботе. Но и о себе не забывайте!

понедельник, 31 января

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.10 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.05 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.05 Давай поженемся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Цыпленок жареный» (16+) 23.25 Вечерний Ургант (18+) 00.15 Познер (16+) 01.20 Время покажет (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Тайны госпожи Кирсановой» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Склифосовский» (12+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.25 Сериал «Пыльная работа» (12+) 04.00 Сериал «Семейный детектив» (12+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие (16+) 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Невский. Охота на архитектора» (16+) 00.15 Сегодня 00.35 Сериал «Пёс» (16+) 04.25 Сериал «Стройка» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 18.10, 19.07, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 08.00 Наш день (16+) 15.00 Наш день (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+)	05.05 Сериал «Ладoga» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Фильм «Живет такой парень» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 14.05 Сериал «Естественный отбор» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Сталинградская битва». Док. сериал (16+) 19.40 Скрытые угрозы (16+) 20.25 Загадки века (12+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «День командира дивизии» (12+) 01.30 Легенды армии (12+) 02.10 Сериал «Сыщик с плохим характером» (12+) 03.55 Сериал «Естественный отбор» (16+)	07.30 6 кадров (16+) 07.50 По делам несовершеннолетних (16+) 09.55 Давай разведемся! (16+) 10.55 Тест на отцовство (16+) 13.10 Понять. Простить (16+) 14.15 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 17.05 Сериал «Женская интуиция» (16+) 20.00 Сериал «Корзина для счастья» (16+) 00.00 Сериал «Женский доктор» (16+) 02.00 Понять. Простить (16+) 03.00 Порча (16+) 03.30 Знахарка (16+) 03.55 Верну любимого (16+) 04.20 Тест на отцовство (16+) 06.00 6 кадров (16+) 06.15 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Чужой район-2» (16+) 07.10 Сериал «Чужой район-2» (16+) 07.55 Сериал «Чужой район-2» (16+) 08.55 Сериал «Чужой район-2» (16+) 09.50 Сериал «Чужой район-2» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Чужой район-2» (16+) 11.15 Сериал «Чужой район-2» (16+) 12.05 Сериал «Чужой район-2» (16+) 13.10 Сериал «Чужой район-2» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Чужой район-2» (16+) 14.35 Сериал «Чужой район-2» (16+) 15.35 Сериал «Чужой район-2» (16+) 16.35 Сериал «Чужой район-2» (16+) 17.25 Сериал «Чужой район-2» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.35 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 04.20 Известия (16+) 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

Приглашаем на службу в полицию. Подробная информация на официальном сайте УМВД России по Сахалинской области по адресу 65.мвд.рф. Контактные телефоны: 789-236, 780-267.

Аттестат о среднем образовании № 65АА 0004835, выданный школой № 16 Южно-Сахалинска на имя Ковалёвой Евгении Васильевны, прошу считать недействительным в связи с утерей.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПОКУПКА

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

- хрущевку) 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.

УСЛУГИ

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

Отдел информации «Телемира»

49-16-06

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31

вторник, 1 февраля

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>09.10 Доброе утро</p> <p>09.50 Жить здорово! (16+)</p> <p>10.55 Модный приговор (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.05 Время покажет (16+)</p> <p>15.00 Новости</p> <p>15.05 Давай поженимся! (16+)</p> <p>16.00 Мужское/Женское (16+)</p> <p>17.00 Время покажет (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости</p> <p>18.40 На самом деле (16+)</p> <p>19.45 Пусть говорят (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.30 Сериал «Цыпленок жареный» (16+)</p> <p>23.25 Вечерний Ургант (16+)</p> <p>00.00 К юбилею Льва Лещенко. «Все, что в жизни есть у меня» (12+)</p> <p>01.10 Время покажет (16+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.30 Утро России. Сахалин-Курилы</p> <p>09.55 О самом главном (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Судьба человека (12+)</p> <p>12.40 60 минут (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.55 Сериал «Тайны госпожи Кирсановой» (12+)</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 Сериал «Склифосовский» (12+)</p> <p>23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)</p> <p>02.20 Сериал «Пыльная работа» (12+)</p> <p>04.00 Сериал «Семейный детектив» (12+)</p>	<p>05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+)</p> <p>07.30 Утро. Самое лучшее (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>15.00 Место встречи (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.45 За гранью (16+)</p> <p>18.50 ДНК (16+)</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>21.00 Сериал «Невский. Охота на архитектора» (16+)</p> <p>00.15 Сегодня</p> <p>00.35 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>04.25 Сериал «Стройка» (16+)</p>	<p>07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды</p> <p>07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 18.10, 19.07, 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 Сахалин в цифрах (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>20.38 Южно-Сахалинск сейчас (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>08.00 Наш день (16+)</p> <p>15.00 Наш день (16+)</p> <p>19.00 Наш день. Коротко (16+)</p> <p>19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Наш день (16+)</p> <p>21.00 Наш день (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p> <p>Солнце ТВ</p> <p>07.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>13.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>РОССИЯ 24</p> <p>09.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>09.15 Интервью</p> <p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>16.15 Интервью</p> <p>19.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>19.15 Интервью</p>	<p>05.20 Сериал «Естественный отбор» (16+)</p> <p>07.00 Сегодня утром (12+)</p> <p>09.00 Новости дня (16+)</p> <p>09.20 Специальный репортаж (16+)</p> <p>09.40 Фильм «Мы жили по соседству» (12+)</p> <p>11.20 Открытый эфир (12+)</p> <p>13.00 Новости дня (16+)</p> <p>14.05 Сериал «Естественный отбор» (16+)</p> <p>18.00 Новости дня (16+)</p> <p>18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+)</p> <p>18.30 Специальный репортаж (16+)</p> <p>18.50 «Сталинградская битва». Док. сериал (16+)</p> <p>19.40 Легенды армии (12+)</p> <p>20.25 Улика из прошлого (16+)</p> <p>21.15 Новости дня (16+)</p> <p>21.25 Открытый эфир (12+)</p> <p>23.05 Между тем (12+)</p> <p>23.40 Фильм «Ждите связного» (12+)</p> <p>01.15 Фильм «Мы жили по соседству» (12+)</p> <p>02.25 Сериал «Сыщик с плохим характером» (12+)</p> <p>03.55 Сериал «Естественный отбор» (16+)</p>	<p>07.30 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>10.05 Давай разведемся! (16+)</p> <p>11.05 Тест на отцовство (16+)</p> <p>13.20 Понять. Простить (16+)</p> <p>14.25 Порча (16+)</p> <p>14.55 Знахарка (16+)</p> <p>15.30 Верну любимого (16+)</p> <p>16.05 Сериал «Забывая женщину» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Два сердца» (16+)</p> <p>00.20 Сериал «Женский доктор» (16+)</p> <p>02.20 Понять. Простить (16+)</p> <p>03.20 Порча (16+)</p> <p>03.45 Знахарка (16+)</p> <p>04.10 Верну любимого (16+)</p> <p>04.35 Тест на отцовство (16+)</p> <p>06.15 6 кадров (16+)</p> <p>06.20 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>ПЯТНИЦА!</p> <p>06.00 Орел и решка (16+)</p> <p>06.50 Орел и решка (16+)</p> <p>07.40 Пятница News (16+)</p> <p>08.00 На ножах (16+)</p> <p>09.00 На ножах (16+)</p> <p>10.10 На ножах (16+)</p> <p>11.10 На ножах (16+)</p> <p>12.10 На ножах (16+)</p> <p>13.20 Молодые ножи (16+)</p> <p>14.30 Кондитер (16+)</p> <p>16.00 Кондитер (16+)</p> <p>17.20 Кондитер (16+)</p> <p>18.40 Кондитер (16+)</p> <p>20.00 Кондитер (16+)</p> <p>21.10 Кондитер (16+)</p> <p>22.50 Вундеркинды (16+)</p> <p>00.10 Вундеркинды (16+)</p> <p>01.30 Сериал «Шерлок» (16+)</p> <p>03.30 Пятница News (16+)</p> <p>03.50 Адская кухня (16+)</p> <p>05.20 Пятница News (16+)</p>	<p>06.00 Известия (16+)</p> <p>06.30 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>07.15 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>08.00 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>09.00 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>10.00 Известия (16+)</p> <p>10.25 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>11.20 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>12.20 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>13.15 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>14.00 Известия (16+)</p> <p>14.25 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>14.40 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>15.35 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>16.35 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>17.25 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>18.30 Известия (16+)</p> <p>18.45 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</p> <p>19.45 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</p> <p>20.40 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.35 Сериал «След» (16+)</p> <p>22.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+)</p> <p>01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)</p> <p>01.30 Сериал «След» (16+)</p> <p>02.15 Сериал «След» (16+)</p> <p>03.00 Сериал «След» (16+)</p> <p>03.40 Сериал «След» (16+)</p> <p>04.15 Известия (16+)</p> <p>04.25 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>04.55 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.30 Сериал «Детективы» (16+)</p>

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Женщина 40 лет познакомится с мужчиной (русским или корейцем) старше 40 лет.
Для встреч.
600-969

среда, 2 февраля

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>09.10 Доброе утро</p> <p>09.50 Жить здорово! (16+)</p> <p>10.55 Модный приговор (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.05 Время покажет (16+)</p> <p>15.00 Новости</p> <p>15.05 Давай поженимся! (16+)</p> <p>16.00 Мужское/Женское (16+)</p> <p>17.00 Время покажет (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости</p> <p>18.40 На самом деле (16+)</p> <p>19.45 Пусть говорят (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.30 Сериал «Цыпленок жареный» (16+)</p> <p>22.30 Док-ток (16+)</p> <p>23.25 Вечерний Ургант (16+)</p> <p>00.00 Лихая музыка атаки (12+)</p> <p>01.15 Время покажет (16+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.30 Утро России. Сахалин-Курилы</p> <p>09.55 О самом главном (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Судьба человека (12+)</p> <p>12.40 60 минут (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.55 Сериал «Тайны госпожи Кирсановой» (12+)</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 Сериал «Склифосовский» (12+)</p> <p>23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)</p> <p>02.20 Сериал «Пыльная работа» (12+)</p> <p>04.00 Сериал «Семейный детектив» (12+)</p>	<p>05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+)</p> <p>07.30 Утро. Самое лучшее (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>15.00 Место встречи (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.45 За гранью (16+)</p> <p>18.50 ДНК (16+)</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>21.00 Сериал «Невский. Охота на архитектора» (16+)</p> <p>00.15 Сегодня</p> <p>00.35 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>04.30 Сериал «Стройка» (16+)</p>	<p>07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды</p> <p>07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 18.10, 19.07, 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>20.38 Южно-Сахалинск сейчас (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>08.00 Наш день (16+)</p> <p>15.00 Наш день (16+)</p> <p>19.00 Наш день. Коротко (16+)</p> <p>19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Наш день (16+)</p> <p>21.00 Наш день (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p> <p>Солнце ТВ</p> <p>08.00 Репортаж (16+)</p> <p>08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Репортаж (16+)</p> <p>20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.00 Репортаж (16+)</p> <p>21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>РОССИЯ 24</p> <p>09.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>09.15 Интервью</p> <p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>16.15 Интервью</p> <p>19.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>19.15 Интервью</p>	<p>05.20 Сериал «Естественный отбор» (16+)</p> <p>07.00 Сегодня утром (12+)</p> <p>09.00 Новости дня (16+)</p> <p>09.20 Фильм «Мы с вами где-то встречались» (12+)</p> <p>11.20 Открытый эфир (12+)</p> <p>13.00 Новости дня (16+)</p> <p>14.05 Сериал «Снайпер. Офицер СМЕРШ» (16+)</p> <p>18.00 Новости дня (16+)</p> <p>18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+)</p> <p>18.30 Специальный репортаж (16+)</p> <p>18.50 «Сталинградская битва». Док. сериал (16+)</p> <p>19.40 Главный день. Песни Победы в Берлине (16+)</p> <p>20.25 Секретные материалы (16+)</p> <p>21.15 Новости дня (16+)</p> <p>21.25 Открытый эфир (12+)</p> <p>23.05 Между тем (12+)</p> <p>23.40 Фильм «Горячий снег» (12+)</p> <p>01.40 Сериал «Сыщик с плохим характером» (12+)</p> <p>03.15 «Финансовые битвы Второй мировой». Док. фильм (12+)</p> <p>04.00 Сериал «Внимание, говорит Москва!» (12+)</p>	<p>07.30 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>10.15 Давай разведемся! (16+)</p> <p>11.15 Тест на отцовство (16+)</p> <p>13.30 Понять. Простить (16+)</p> <p>14.35 Порча (16+)</p> <p>15.05 Знахарка (16+)</p> <p>15.40 Верну любимого (16+)</p> <p>16.15 Сериал «Какой она была» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Сильная женщина» (16+)</p> <p>00.45 Сериал «Женский доктор» (16+)</p> <p>02.40 Понять. Простить (16+)</p> <p>03.35 Порча (16+)</p> <p>04.00 Знахарка (16+)</p> <p>04.25 Верну любимого (16+)</p> <p>04.50 Тест на отцовство (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>ПЯТНИЦА!</p> <p>06.00 Орел и решка (16+)</p> <p>06.50 Орел и решка (16+)</p> <p>07.40 Пятница News (16+)</p> <p>08.00 На ножах (16+)</p> <p>09.00 На ножах (16+)</p> <p>10.10 На ножах (16+)</p> <p>11.10 На ножах (16+)</p> <p>12.10 На ножах (16+)</p> <p>13.10 На ножах (16+)</p> <p>14.20 На ножах (16+)</p> <p>15.20 На ножах (16+)</p> <p>16.20 На ножах (16+)</p> <p>17.30 На ножах (16+)</p> <p>18.30 На ножах (16+)</p> <p>20.00 На ножах (16+)</p> <p>21.00 Молодые ножи (16+)</p> <p>22.20 Молодые ножи (16+)</p> <p>23.30 Белый китель (16+)</p> <p>00.40 Сериал «Шерлок» (16+)</p> <p>02.30 Пятница News (16+)</p> <p>03.00 Адская кухня (16+)</p> <p>04.30 Пятница News (16+)</p> <p>05.00 Орел и решка (16+)</p> <p>05.50 Пятница News (16+)</p>	<p>06.00 Известия (16+)</p> <p>06.25 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>07.05 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>07.55 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>08.50 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>09.50 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>10.00 Известия (16+)</p> <p>10.25 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>11.05 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>12.05 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>13.00 Сериал «Куба» (16+)</p> <p>14.00 Известия (16+)</p> <p>14.25 Сериал «Куба. Личное дело» (16+)</p> <p>15.25 Сериал «Куба. Личное дело» (16+)</p> <p>16.25 Сериал «Куба. Личное дело» (16+)</p> <p>17.25 Сериал «Куба. Личное дело» (16+)</p> <p>18.30 Известия (16+)</p> <p>18.45 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</p> <p>19.45 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</p> <p>20.40 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.35 Сериал «След» (16+)</p> <p>22.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+)</p> <p>01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)</p> <p>01.30 Сериал «След» (16+)</p> <p>02.15 Сериал «След» (16+)</p> <p>03.05 Сериал «След» (16+)</p> <p>03.45 Сериал «След» (16+)</p> <p>04.20 Известия (16+)</p> <p>04.30 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>04.55 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.20 Сериал «Детективы» (16+)</p>

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

четверг, 3 февраля

	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.10 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.05 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.05 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Цыпленок жареный» (16+) 22.30 Большая игра (16+) 23.25 Вечерний Ургант (16+) 00.00 Короли лыж. Кто получит золото Пекина? (12+) 01.15 Время покажет (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Тайны госпожи Кирсановой» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Склифосовский» (12+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Пыльная работа» (12+) 04.00 Сериал «Семейный детектив» (12+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Невский. Охота на архитектора» (16+) 00.15 Сегодня 00.35 ЧП. Расследование (16+) 01.15 Поздняков (16+) 01.30 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.25 Сериал «Стройка» (16+) 05.40 Их нравы (0+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 19.07, 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 Это Сахалин, детка (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+) 18.10 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+) 08.00 Наш день (16+) 15.00 Наш день (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+)	05.25 Сериал «Внимание, говорит Москва!» (12+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Фильм «Сыновья Большой Медведицы» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 14.05 Сериал «Операция «Тайфун». Задание особой важности» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Сталинградская битва». Док. сериал (16+) 19.40 Легенды науки (12+) 20.25 Код доступа (12+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Наградить (посмертно)» (12+) 01.25 Фильм «713-й просит посадку» (0+) 02.40 «Покер-45. Черчилль, Рузвельт, Сталин». Док. фильм (12+) 04.10 Фильм «Дом, в котором я живу» (12+) 05.45 «Оружие Победы». Док. сериал (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.05 Давай разведемся! (16+) 11.05 Тест на отцовство (16+) 13.20 Понять. Простить (16+) 14.25 Порча (16+) 14.55 Знахарка (16+) 15.30 Верну любимого (16+) 16.05 Сериал «Горизонты любви» (16+) 20.00 Сериал «Укус волчицы» (16+) 00.00 Сериал «Женский доктор» (16+) 01.55 Понять. Простить (16+) 02.55 Порча (16+) 03.25 Знахарка (16+) 03.50 Верну любимого (16+) 04.15 Тест на отцовство (16+) 05.55 6 кадров (16+) 06.05 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Куба» (16+) 07.05 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 08.00 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 09.00 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 10.55 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 11.55 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 12.55 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 15.25 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 16.25 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 17.25 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 19.45 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.35 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.00 Сериал «След» (16+) 04.15 Известия (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)
							

пятница, 4 февраля

	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+) 10.50 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.05 Время покажет (16+) 12.45 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. Фигурное катание. Командные соревнования. Мужчины (короткая программа). Танцы (ритм-танец). Пары (короткая программа) 18.00 Вечерние новости 18.40 Человек и закон (16+) 19.45 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.30 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине (0+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.25 Концерт Милен Фармер (12+) 02.40 Модный приговор (6+) 03.30 Давай поженимся! (16+) 04.10 Мужское/Женское (16+) 05.30 Россия от края до края (12+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 20.45 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Тайны госпожи Кирсановой» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.00 Возможно всё! (16+) 23.00 Церемония открытия XXV Зимних Олимпийских игр в Пекине 01.10 Фильм «Миллиард» (12+) 03.15 Сериал «Тайны госпожи Кирсановой» (12+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 12.00 Сериал «Ментовские войны» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Сериал «Ментовские войны» (16+) 17.00 Сегодня 17.45 ДНК (16+) 18.55 Жди меня (12+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Невский. Охота на архитектора» (16+) 00.20 Своя правда 02.15 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 02.50 Квартирный вопрос (0+) 03.45 Сериал «Стройка» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 18.10, 19.07, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.38 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+) 08.00 Наш день (16+) 15.00 Наш день (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+)	06.00 «Битва оружейников. Автоматическое оружие. Калашников против Гарранда». Док. фильм (16+) 06.45 Сериал «Операция «Тайфун». Задание особой важности» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 Сериал «Операция «Тайфун». Задание особой важности» (16+) 11.25 Фильм «Зеленый фургон» (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 Фильм «Зеленый фургон» (12+) 15.45 Фильм «О нем» (16+) 17.30 Сериал «Снайпер. Офицер СМЕРШ» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Сериал «Снайпер. Офицер СМЕРШ» (16+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Сериал «Снайпер. Офицер СМЕРШ» (16+) 22.00 Кремль-9. «Ялта 45. Тайны дворцовых переговоров» (12+) 23.10 Десять фотографий (12+) 00.00 Фильм «Сыновья Большой Медведицы» (12+) 01.45 Фильм «Контрабанда» (12+) 03.10 Фильм «Наградить (посмертно)» (12+) 04.35 «Хроника Победы». Док. сериал (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.55 Давай разведемся! (16+) 10.55 Тест на отцовство (16+) 13.10 Понять. Простить (16+) 14.15 Порча (16+) 14.45 Знахарка (16+) 15.20 Верну любимого (16+) 15.55 Сериал «Ноты любви» (16+) 20.00 Сериал «Воспитание чувств» (16+) 23.55 Сериал «Женский доктор» (16+) 01.50 Понять. Простить (16+) 02.50 Порча (16+) 03.20 Знахарка (16+) 03.45 Верну любимого (16+) 04.10 Тест на отцовство (16+) 05.50 По делам несовершеннолетних (16+) 07.15 Предсказания. 2022 (16+)		06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 07.10 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 08.00 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 08.55 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 11.20 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 12.20 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 13.20 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 14.45 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 15.45 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 16.40 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 17.40 Сериал «Куба. Личное дело» (16+) 18.40 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 19.40 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.25 Сериал «След» (16+) 22.15 Сериал «След» (16+) 23.05 Сериал «След» (16+) 00.45 Светская хроника (16+) 01.45 Сериал «След» (16+) 02.35 Сериал «След» (16+) 03.20 Сериал «След» (16+) 03.55 Сериал «След» (16+) 04.35 Сериал «След» (16+) 05.10 Сериал «След» (16+) 05.50 Сериал «След» (16+)
								

суббота, 5 февраля

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце ТВ	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>06.00 Доброе утро. Суббота</p> <p>09.00 Умницы и умники (12+)</p> <p>09.45 Слово пастыря (0+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.10 К юбилею Льва Лещенко. «Все, что в жизни есть у меня» (12+)</p> <p>11.20 Видели видео? (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.10 Видели видео? (6+)</p> <p>13.20 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине (0+)</p> <p>15.00 Лихая музыка атаки (12+)</p> <p>16.10 Кто хочет стать миллионером? (12+)</p> <p>17.45 Сегодня вечером (16+)</p> <p>19.45 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. Биатлон. Смешанная эстафета</p> <p>21.20 Время</p> <p>21.40 Юбилейный концерт Льва Лещенко «Созвездие Льва» (12+)</p> <p>00.25 Фильм «Отель «Гранд Будапешт» (16+)</p> <p>02.10 Наедине со всеми (16+)</p> <p>02.55 Модный приговор (6+)</p> <p>03.45 Давай поженимся! (16+)</p>	<p>05.00 Утро России. Суббота</p> <p>08.00 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>08.20 Местное время. Суббота (12+)</p> <p>08.35 Формула еды (12+)</p> <p>09.00 Пятеро на одного</p> <p>09.50 Сто к одному</p> <p>10.45 Вести</p> <p>11.15 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+)</p> <p>12.15 Сериал «Девять жизней» (16+)</p> <p>16.45 Привет, Андрей! (12+)</p> <p>18.45 XXV Зимние Олимпийские игры в Пекине. Лыжные гонки. Женщины 7, 5 км / 7, 5 км Скиатлон</p> <p>19.45 Вести в субботу</p> <p>20.45 Фильм «Не оглядывайся назад» (12+)</p> <p>01.00 Фильм «Слишком красивая жена» (12+)</p>	<p>06.00 ЧП. Расследование (16+)</p> <p>06.25 Фильм «Молодой» (16+)</p> <p>08.20 Смотр (0+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 Готовим (0+)</p> <p>09.50 Поедем, поедим! (0+)</p> <p>10.25 Едим дома (0+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 Главная дорога (16+)</p> <p>12.00 Живая еда (12+)</p> <p>13.00 Квартирный вопрос (0+)</p> <p>14.05 Однажды... (16+)</p> <p>15.00 Своя игра (0+)</p> <p>16.00 Сериал «Пять минут тишины. Возвращение» (12+)</p> <p>20.00 Центральное телевидение</p> <p>21.20 Ты не поверишь! (16+)</p> <p>22.20 Секрет на миллион. Анжелика Агурбаш (16+)</p> <p>00.25 Международная пилорама (16+)</p> <p>01.20 Квартирник НТВ у Маргулиса. Группа «Пилот» (16+)</p> <p>02.35 Дачный ответ (0+)</p> <p>03.25 Сериал «Стройка» (16+)</p>	<p>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 Прогноз погоды</p> <p>07.05, 07.30, 08.05, 08.30, 09.05, 09.30, 10.05, 10.30, 11.05, 11.30, 12.05, 12.30, 13.05, 13.30, 14.05, 14.30, 15.05, 15.30, 16.05, 16.30, 17.05, 17.30, 18.05, 18.30, 19.05, 19.30, 20.05, 20.30, 21.05, 21.30, 22.05, 22.30, 23.05, 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 Готовим просто (0+)</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 Готовим просто (0+)</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 Готовим просто (0+)</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 Готовим просто (0+)</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 Готовим просто (0+)</p> <p>21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.00 Репортаж (16+)</p> <p>22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.00 Репортаж (16+)</p> <p>23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.37 Мои острова (16+)</p> <p>23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>РОССИЯ 24</p> <p>16.00 Дальний Восток</p> <p>Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31</p> <p>ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06</p>	<p>05.00 Фильм «Когда деревья были большими» (12+)</p> <p>06.40 Фильм «Царевич Проша» (6+)</p> <p>08.00 Новости дня (16+)</p> <p>08.15 Фильм «Царевич Проша» (6+)</p> <p>008.40 Морской бой (6+)</p> <p>09.45 Круиз-контроль (12+)</p> <p>10.15 Легенды музыки (12+)</p> <p>10.45 Загадки века (12+)</p> <p>11.35 «Война миров». Док. сериал (16+)</p> <p>12.30 Не факт! (12+)</p> <p>13.00 Новости дня (16+)</p> <p>13.15 СССР. Знак качества (12+)</p> <p>14.05 Легенды кино (12+)</p> <p>14.40 Сериал «МУР есть МУР!» (16+)</p> <p>18.00 Новости дня (16+)</p> <p>18.15 Задело! (16+)</p> <p>18.30 Сериал «МУР есть МУР!» (16+)</p> <p>00.00 Фильм «Хозяин тайги» (12+)</p> <p>01.30 Фильм «Пропаж свидетеля» (6+)</p> <p>03.00 Фильм «Предварительное расследование» (6+)</p> <p>04.30 Фильм «О нем» (16+)</p>	<p>07.30 Предсказания. 2022 (16+)</p> <p>08.05 Сериал «У причала» (16+)</p> <p>11.50 Сериал «Объятия лжи» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Великолепный век» (16+)</p> <p>00.25 Сериал «Укус волчицы» (16+)</p> <p>04.00 Сериал «Объятия лжи» (16+)</p> <p>07.10 Сериал «Корзина для счастья» (16+)</p> <p>ПЯТНИЦА!</p> <p>06.00 Орел и решка (16+)</p> <p>06.50 Орел и решка (16+)</p> <p>07.30 Орел и решка (16+)</p> <p>08.30 Гастротур (16+)</p> <p>10.00 Орел и решка (16+)</p> <p>11.00 На ножах (16+)</p> <p>12.00 На ножах (16+)</p> <p>13.00 На ножах (16+)</p> <p>14.00 На ножах (16+)</p> <p>15.10 Мир наизнанку (16+)</p> <p>16.10 Мир наизнанку (16+)</p> <p>17.10 Мир наизнанку (16+)</p> <p>18.20 Мир наизнанку (16+)</p> <p>19.30 Мир наизнанку (16+)</p> <p>20.40 Мир наизнанку (16+)</p> <p>21.50 Мир наизнанку (16+)</p> <p>22.50 Мир наизнанку (16+)</p> <p>23.50 Мир наизнанку (16+)</p> <p>00.50 Дикари (16+)</p> <p>01.40 Дикари (16+)</p> <p>02.20 Дикари (16+)</p> <p>03.40 Дикари (16+)</p> <p>04.30 Мир бесплатно (16+)</p>	<p>06.00 Сериал «След» (16+)</p> <p>06.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>07.00 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+)</p> <p>07.40 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+)</p> <p>08.25 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+)</p> <p>09.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+)</p> <p>10.00 Светская хроника (16+)</p> <p>11.00 Сериал «Свои-2» (16+)</p> <p>11.55 Сериал «Свои-2» (16+)</p> <p>12.40 Сериал «Свои-2» (16+)</p> <p>13.35 Сериал «Свои-2» (16+)</p> <p>14.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>15.15 Сериал «След» (16+)</p> <p>16.00 Сериал «След» (16+)</p> <p>16.50 Сериал «След» (16+)</p> <p>17.40 Сериал «След» (16+)</p> <p>18.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>19.15 Сериал «След» (16+)</p> <p>20.05 Сериал «След» (16+)</p> <p>20.55 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.40 Сериал «След» (16+)</p> <p>22.35 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>00.05 Сериал «След» (16+)</p> <p>01.00 Известия. Главное (16+)</p> <p>01.55 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>02.55 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>03.40 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>04.25 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>05.10 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>05.55 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p>

воскресенье, 6 февраля

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце ТВ	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>04.45 Сериал «Галка и Гамаюн» (16+)</p> <p>06.00 Новости</p> <p>06.10 Сериал «Галка и Гамаюн» (16+)</p> <p>06.50 Игрый, гармонь любимая! (12+)</p> <p>07.35 Часовой (12+)</p> <p>08.10 Здоровье (16+)</p> <p>09.20 Непутевые заметки (12+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.10 Дневник Олимпийских зимних игр 2022 г. в Пекине (0+)</p> <p>11.10 Видели видео? (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.10 Видели видео? (6+)</p> <p>13.40 Угадай мелодию (12+)</p> <p>14.20 Страна Советов. Забытые вожди (16+)</p> <p>16.25 Концерт Максима Галкина (12+)</p> <p>17.50 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. Лыжные гонки. Мужчины. 15 км / 15 км. Скиатлон</p> <p>20.00 Две звезды. Отцы и дети (12+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>22.00 Две звезды. Отцы и дети (12+)</p> <p>22.50 Сериал «Хрустальный» (16+)</p> <p>01.05 Наедине со всеми (16+)</p> <p>01.50 Модный приговор (6+)</p> <p>02.40 Давай поженимся! (16+)</p> <p>03.20 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>04.30 Когда все дома</p> <p>05.25 Утренняя почта</p> <p>06.10 Сто к одному</p> <p>07.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели</p> <p>07.35 Сериал «Девять жизней» (16+)</p> <p>12.00 Вести</p> <p>12.30 XXV Зимние Олимпийские игры в Пекине. Фигурное катание. Командные соревнования. Женщины. Короткая программа. Мужчины. Произвольная программа (I)</p> <p>15.40 Вести</p> <p>15.55 Петросян-шоу (16+)</p> <p>17.50 Танцы со звездами. Новый сезон (12+)</p> <p>20.00 Вести недели</p> <p>22.00 Москва. Кремль. Путин</p> <p>22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)</p> <p>01.30 Фильм «Частный детектив Татьяна Иванова. Дорогая моя служанка» (12+)</p> <p>03.15 Фильм «Частный детектив Татьяна Иванова. Долгие вита по-русски» (12+)</p>	<p>05.45 Фильм «Беглец» (16+)</p> <p>07.35 Центральное телевидение (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 У нас выигрывают! (12+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 Первая передача (16+)</p> <p>12.00 Чудо техники (12+)</p> <p>13.00 Дачный ответ (0+)</p> <p>14.00 НашПотребНадзор (16+)</p> <p>15.00 Своя игра (0+)</p> <p>16.00 Следствие вели... (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 Следствие вели... (16+)</p> <p>19.00 Новые русские сенсации (16+)</p> <p>20.00 Итоги недели</p> <p>21.10 Звезды сошлись (16+)</p> <p>22.40 Основано на реальных событиях (16+)</p> <p>02.20 Сериал «Стройка» (16+)</p> <p>05.35 Их нравы (0+)</p>	<p>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 Прогноз погоды</p> <p>07.05, 07.30, 08.05, 08.30, 09.05, 09.30, 10.05, 10.30, 11.05, 11.30, 12.05, 12.30, 13.05, 13.30, 14.05, 14.30, 15.05, 15.30, 16.05, 16.30, 17.05, 17.30, 18.05, 18.30, 19.05, 19.30, 20.05, 20.30, 21.05, 21.30, 22.05, 22.30, 23.05, 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 Готовим просто (0+)</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 Готовим просто (0+)</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 Готовим просто (0+)</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 Готовим просто (0+)</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 Готовим просто (0+)</p> <p>21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.00 Репортаж (16+)</p> <p>22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.00 Репортаж (16+)</p> <p>23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.37 Мои острова (16+)</p> <p>23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>АСТВ 12 ТВК</p> <p>20.00 Репортаж АСТВ (16+)</p> <p>20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>РОССИЯ 24</p> <p>16.00 События недели</p> <p>16.30 Интервью</p> <p>Согласно ФЗ РФ №436 от 29.12.10 г. «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», ТВ-программа содержит знаки об ограничении распространения информационной продукции (ИП) среди детей. 0+ - ИП для детей, не достигших 6 лет; 6+ - ИП для детей, достигших 6 лет, и старше; 12+ - ИП для детей, достигших 12 лет, и старше; 16+ - ИП для детей, достигших 16 лет, и старше; 18+ - ИП, запрещенная для детей. Перепечатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ».</p> <p>Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31</p>	<p>06.00 Фильм «Два бойца» (12+)</p> <p>07.35 Фильм «Экипаж машины боевой» (12+)</p> <p>09.00 Новости недели (16+)</p> <p>09.25 Служу России (12+)</p> <p>09.55 Военная приемка (12+)</p> <p>10.45 Скрытые угрозы (16+)</p> <p>11.30 Секретные материалы (16+)</p> <p>12.20 Код доступа (16+)</p> <p>13.10 Специальный репортаж (16+)</p> <p>13.30 Сериал «Без права на ошибку» (16+)</p> <p>18.00 Главное (16+)</p> <p>19.25 «Легенды советского сыска». Док. сериал (16+)</p> <p>22.45 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+)</p> <p>23.00 Фетисов (12+)</p> <p>23.45 Фильм «Зеленый фургон» (12+)</p> <p>02.20 «Шарль де Голль. Его Величество Президент». Док. фильм (12+)</p> <p>03.10 «Оружие Победы». Док. сериал (12+)</p> <p>03.20 Сериал «Без права на ошибку» (16+)</p>	<p>07.30 Сериал «Корзина для счастья» (16+)</p> <p>10.50 Сериал «Два сердца» (16+)</p> <p>15.05 Сериал «Сильная женщина» (16+)</p> <p>19.45 Пять ужинов (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Великолепный век» (16+)</p> <p>00.15 Сериал «Воспитание чувств» (16+)</p> <p>03.50 Сериал «Объятия лжи» (16+)</p> <p>07.00 Домашняя кухня (16+)</p> <p>07.25 6 кадров (16+)</p> <p>ПЯТНИЦА!</p> <p>06.00 Орел и решка (16+)</p> <p>06.50 Пятница News (16+)</p> <p>07.10 Орел и решка (16+)</p> <p>08.00 Орел и решка (16+)</p> <p>09.00 Гастротур (16+)</p> <p>10.00 Орел и решка (16+)</p> <p>11.00 Орел и решка (16+)</p> <p>12.00 Фильм «Пункт назначения» (16+)</p> <p>14.00 Фильм «Пункт назначения-2» (16+)</p> <p>15.50 Фильм «Пункт назначения-3» (16+)</p> <p>17.50 Фильм «Пункт назначения-4» (16+)</p> <p>19.40 На ножах (16+)</p> <p>20.40 На ножах (16+)</p> <p>21.50 На ножах (16+)</p> <p>22.50 На ножах (16+)</p> <p>23.50 На ножах (16+)</p> <p>00.50 Секретный миллионер (16+)</p> <p>02.00 Секретный миллионер (16+)</p> <p>03.30 Дикари (16+)</p> <p>04.20 Мир бесплатно (16+)</p>	<p>06.00 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>06.35 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>07.25 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>08.10 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>09.10 Сериал «Кома» (16+)</p> <p>10.05 Сериал «Кома» (16+)</p> <p>11.05 Сериал «Кома» (16+)</p> <p>12.00 Сериал «Кома» (16+)</p> <p>13.00 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>14.00 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>14.55 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>15.55 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>16.50 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>17.50 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>18.45 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>19.40 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>20.40 Сериал «Чужой район-3» (16+)</p> <p>21.40 Сериал «Чужой район-3» (16+)</p> <p>22.35 Сериал «Чужой район-3» (16+)</p> <p>23.25 Сериал «Чужой район-3» (16+)</p> <p>00.25 Сериал «Кома» (16+)</p> <p>01.20 Сериал «Кома» (16+)</p> <p>02.15 Сериал «Кома» (16+)</p> <p>03.10 Сериал «Кома» (16+)</p> <p>03.50 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>04.35 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>05.15 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p>

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31

Сахалинку хотели ограбить в подъезде

21 января вечером в УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 34-летней местной жительницы о нападении. Потерпевшая уточнила, что в период времени с 19.20 до 19.40 на лестничной площадке в подъезде её дома, расположенного по проспекту Мира, на нее было совершено нападение с целью хищения денег.

Сотрудники управления уголовного розыска во взаимодействии с коллегами из городского управления МВД в ходе проведения комплекса оперативно-разыскных мероприятий установили личность подозреваемого.

Как выяснилось, к содеянному оказался причастен 31-летний, ранее судимый южносахалинец. Установлено, что он приметил заявительницу еще на улице, когда она вышла из автобуса и направилась к своему дому. Зайдя следом за ней в подъезд, подозреваемый напал на девушку сзади. Он одной рукой закрыл ей рот, а вторую руку, имитируя оружие, прислонил к её голове, требуя отдать находящиеся при ней денежные средства. Завершить задуманное налётчику помешал вышедший в этот момент из квартиры сосед, который спугнул злоумышленника, скрывшегося с места преступления бегством.

Возбуждено уголовное дело.

Серийный вор задержан в Южно-Сахалинске

Сотрудники уголовного розыска УМВД России по городу Южно-Сахалинску установили местонахождение подозреваемого в совершении трёх краж.

Как выяснилось, в октябре прошлого года 33-летний местный житель, проживавший на тот момент в съёмной комнате квартиры дома по улице Пуркаева, зашел в соседнюю комнату, где спала её хозяйка. Воспользовавшись этим обстоятельством, он похитил сотовый телефон и скрылся.

Спустя неделю злоумышленник, будучи дома у 66-летнего южносахалинца, согласился оказать ему помощь. Пенсионер обратился к нему с просьбой помочь посмотреть наличие пенсии на банковском счёте с помощью телефона. Подозреваемый вместо обещанного перевел на счет своего знакомого денежные средства пожилого мужчины, сообщив ему при этом, что пенсия не поступила. После его ухода заявитель обнаружил списание денежных средств с банковской карты в сумме 17 тысяч рублей.

В начале декабря указанный гражданин находился в гостях, где в большой компании употреблял алкогольные напитки. Улучив подходящий момент, он похитил сотовый телефон, принадлежащий 33-летней гражданке. Вместе с чужим гаджетом он покинул жилище. Своими действиями он причинил владельцу ущерб на сумму более 11 тысяч рублей.

В дальнейшем похищенные гаджеты он продал неизвестным лицам, а вырученные от их продажи деньги потратил на личные нужды.

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

В областном центре с машины срезали катализатор

В дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 34-летнего жителя областного центра. Выяснилось, что в ночь с 17 на 18 января неизвестные срезали катализатор с его внедорожника, который был припаркован недалеко от дома.

Сотрудники уголовного розыска провели ряд оперативно-разыскных мероприятий и вышли на след подозреваемого. Им



оказался 33-летний безработный житель областного центра, ранее неоднократно судимый. Выяснилось, мужчина не имеет постоянного источника дохода и занимается сбором металлолома, который впоследствии сдаёт.

Подозреваемый, прогуливаясь по улице, приметил данный автомобиль, который не был оборудован сигнализацией, и срезал с него металлическую деталь, от продажи которой выручил 17 тысяч рублей. Сумма ущерба же составила около 164 тысяч рублей.

Возбуждено уголовное дело.

В Ногликах мужчина украл кабель

Следственным отделением ОМВД России по городскому округу «Ногликский» окончено расследование уголовного дела в отношении 25-летнего жителя Приморского края и 38-летнего жителя Красноярского края, обвиняемых в краже.

В ходе следствия установлено, что в июне 2020 года житель Приморского края был трудоустроен на должность подсобного рабочего вахтовым методом в организацию, расположенную на территории Ногликского района. За время работы он подружился со вторым фигурантом, с которыми они проживали в одной комнате общежития. Прибыв на очередную вахту, мужчины вступили в преступный сговор и решили похитить из электроцеха медные кабели. Чтобы осуществить задуманное, один из фигурантов познакомился с водителем мусоровоза, которому сообщил, что у него имеется медь, которую тот хотел бы сдать в пункт приема металла, но возможности ее вывезти с территории нет. Мужчины договорились, что водитель будет забирать медь и сдавать её в пункт приема металла, а деньги переводить ему на карту, при этом некоторую часть оставлять себе. Обвиняемый заверил водителя, что «с медью все в порядке», и в свои преступные планы последнего посвящать не стал.

Осуществляя задуманное, около 11 часов вечера мужчины зашли в помещение, где выбрали несколько кабелей, срезали с них изоляцию и упаковали в мусорные мешки, которые поставили к мусорным бакам. Таким же способом обвиняемые совершили ещё несколько краж. Всего мужчины выручили не менее 100 тысяч рублей. Сумма ущерба при этом составила более 374 тысяч рублей.

Житель Макарова отправится под суд за угрозу убийством

Следственным отделением ОМВД России по Макаровскому городскому округу окончено расследование уголовного дела в отношении 49-летнего жителя села Горного, обвиняемого в угрозе убийством.

В ходе следствия установлено, что фигурант и его товарищ-односельчанин вместе всю ночь распивали спиртные напитки.

Утром мужчина проснулся и обнаружил, что при нем нет его сотового телефона и банковской карты. Фигурант подумал, что его обокрал его товарищ, и отправился к нему домой, чтобы разобраться и вернуть свои вещи. С порога мужчина решил выяснить отношения на повышенных тонах и обвинил товарища в воровстве. В ходе ссоры он схватил со стола кухонный нож и стал размахивать им перед потерпевшим и его сожительницей. После он приставил острое лезвие ножа последнему к горлу и требовал вернуть похищенные вещи, угрожая при этом. Затем обвиняемый воткнул нож в стену и направился к себе домой. Когда к мужчине приехали полицейские по заявлению потерпевшего, то на столе фигурант обнаружил свой сотовый телефон и карту.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Островитяне продолжают попадаться на уловки мошенников

21 января в дежурную часть ОМВД России по Корсаковскому городскому округу поступило заявление от 58-летней жительницы села Соловьевка. Пенсионерка сообщила, что в период с 11 по 20 января неизвестные путем обмана похитили у неё более 105 тысяч рублей.

Заявительница состояла в мессенджере в одной из групп, в которой увидела информацию о том, что можно заработать путем покупки криптовалюты. Женщина написала одному из участников сообщества, а он в свою очередь сообщил ей реквизиты для перевода. На протяжении четырех дней женщина осуществляла переводы денежных средств, а затем решила вывести свои деньги на карту. Для этого она сообщила реквизиты карты, а также защитный код на обратной стороне, после чего с карты списалось 58 тысяч рублей.

51-летнему жителю села Третья Падь позвонила женщина и представилась сотрудницей сайта «Госуслуги». Гражданка сообщила, что от имени заявителя поступила заявка на смену номера, зарегистрированного на его странице. Далее женщина сообщила, что отменила заявку и перевела телефонный разговор на якобы сотрудника службы безопасности банка. Мужчина представился и сообщил, что были взломаны персональные данные и на заявителя оформлен кредит в сумме более 597 тысяч рублей, а также совершена оплата при помощи кредитки на сумму более 70 тысяч рублей. Звонивший сообщил, что денежные средства успели «перехватить и заморозить», и для того чтобы их срочно перевести на счет заявителя, необходимо сообщить коды, поступающие по смс. Потерпевший поверил и передал данные злоумышленникам. Сумма ущерба составила более 668 тысяч рублей.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

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

АРТ-ГРАНИТ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК
 Гранит - от 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

«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

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

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Плов, который всегда получается

Ингредиенты: мясо (можно любое, мы взяли курицу) - 1 кг, рис (длиннозерный пропаренный или другой рис) - 1 кг, морковь - 1 кг, лук репчатый - 4 шт., чеснок - 2 головки, перец острый свежий - 2 стручка, зира или другие пряности - по вкусу, соль - по вкусу, масло растительное - 250-300 мл.

Приготовление: мясо нарезаем кусочками. Лук режем кубиками, морковь - достаточно крупными брусочками.

В разогретом казане слегка обжариваем лук на растительном масле. Добавляем мясо, обжариваем почти до готовности. Засыпаем морковь, обжариваем. Солим, добавляем специи.

Рис хорошо промываем, засыпаем в казан, перемешиваем и заливаем кипятком, чтобы вода покрывала рис на 2-2,5 см. Доводим до кипения, не накрывая крышкой. Пробуем на соль и, если нужно, досаливаем.

Как только закипит, добавляем целые головки чеснока, очищенные от верхней шелухи, и стручки острого перца.



Уменьшаем огонь до минимума, накрываем крышкой и оставляем плов минут на 20.

Через 20 минут проверяйте: если рис еще сырой, а воды уже нет - долейте немного горячей воды и снова накройте крышкой. Готовый рис не должен быть слишком мягким.

Выключаем огонь и даем плову постоять минут 15-20.

Партнер  рубрики

БАЛОВЕНЬ
СУПЕРМАРКЕТ

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

ЦЕНА ВОПРОСА

540 рублей.

Курица - 325 руб.

Рис - 60 руб.

Морковь - 50 руб.

Лук репчатый - 40 руб.

Чеснок - 25 руб.

Масло растительное - 40 руб.

Перец острый, приправы и соль - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Мамалыга по-абхазски

Ингредиенты: крупа кукурузная - 1 стакан, вода - 3 стакана, масло сливочное - 30 г, сыр сулугуни - 150 г, соль - по вкусу, зелень - для подачи.

Приготовление: кукурузную крупу пересыпьте в казан или толстостенную кастрюлю.

Влейте кипятком, непрерывно перемешивая крупу.

Доведите жидкость до кипения и варите кашу на медленном огне, постоянно перемешивая, до готовности. Время приготовления будет зависеть от крупы, мне понадобилось минут 20. Если сыр вы планируете добавить при подаче, кашу посолите в процессе варки.

В почти готовую мамалыгу добавьте сливочное масло. Если вы планируете готовить кашу вместе с сулугуни, нарежьте сыр кубиками и добавьте сейчас.

Перемешайте кашу и протомите, перемешивая, ещё пару минут на медленном огне.

Разложите мамалыгу в тарелки, сверху



выложите кусочки сулугуни и подайте блюдо к столу.

Мамалыга по-абхазски станет отличным гарниром к мясу.

Арахисовый смузи с творогом

Ингредиенты: молоко - 150 мл, арахис (обжаренный) - 50 г, творог - 50 г, мёд - 1 ст. л., корица молотая - 1-2 щепотки.

Приготовление: подготовьте необходимые ингредиенты. Я использовала жареный арахис. Если у вас сырой арахис, предварительно обжарьте его на сухой сковородке или просушите в духовке или в микроволновке.

Количество мёда можно корректировать по своему вкусу. При желании мёд можно заменить любым другим подсластителем на выбор - сахаром, арахисовой пастой или кленовым сиропом.

Обжаренный арахис очистите от шелухи. Пересыпьте ядра арахиса в чашу блендера. Короткими импульсами по 20-30 секунд измельчите арахис до максимально однородного состояния. Измельченный арахис должен стать похожим на очень мелкую крошку или



даже на муку.

Добавьте творог. Также добавьте мёд. Влейте молоко. Всыпьте молотую корицу.

Взбейте на высокой скорости блендера примерно 2-3 минуты до однородности.


Питательный смузи готов. Разлейте его по стаканам и подавайте к столу.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С этими и со многими другими рецептами вы можете ознакомиться на сайте АСТВ.РУ. Также можете опубликовать на сайте свои рецепты или поделиться ими (на заданную тему) для публикации в газете: telemir@astv.ru

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



БУДНИ
07.00 - 11.00 Обла-бла-стное шоу
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00
Новости
07.20, 07.40, 08.20, 08.40, 09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20
Прогноз погоды
07.10, 08.10, 09.10, 10.10
Гороскоп
07.15, 09.25 ЭкстраТрек
07.30, 17.15 ИнтерШум
07.50 Игра «Вот так факт»

16.40 (пт) МЭТР
16.50 (вт) Крупным планом
18.00 - 19.00 (чт) От первого лица
20.00 - 21.00 Алоха-чат
22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов

ВЫХОДНЫЕ
09.00 - 10.00 (вс), 15.00-16.00 (сб) Топ хит-чат
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20
Прогноз погоды
10.10, 11.10 Гороскоп
11.25, 17.25 Игра «Сорви маску»
12.43, 14.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (сб), 12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (вс) Легенда на радио АСТВ
13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00 Алоха-чат

«ТЕЛЕМИР», №4 (1224), 26.01.2022. УЧРЕДИТЕЛЬ - ООО ТКАСТВ. ИЗДАТЕЛЬ - ООО «ТЕЛЕМИР+». ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ИЛЬИН А.В. ТИРАЖ - 12 000 ЭКЗ. ЗАКАЗ № 295. Адрес редакции и издателя: г. Южно-Сахалинск, ул. Комсомольская, 213 Б. Распространяется бесплатно в торговых точках и организациях г. Южно-Сахалинска. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №15-0103 от 06.12.2000 г. Выдано ДВ окружным межрегиональным территориальным управлением МПТР. Печать - ОАО «Сахалинская областная типография», 693020 г. Южно-Сахалинск, ул. Дзержинского, 34. Подписано в печать: 25.01.2022, по графику - в 13.00, фактически - в 13.00. КОНТАКТЫ: Отдел рекламы: 49-16-31. Отдел информации: 49-16-06.

Кулинарные лайфхаки

1. Сделать ленивый полезный завтрак можно не только из овсяных хлопьев. Если оставить на ночь стакан гречневой крупы, залитый двумя стаканами воды, гречка разбухнет и станет съедобной, будучи сырой. Остается лишь добавить молока, ягод или орехов, корицы, кардамона - в общем, всего того, что придется вам по вкусу.
2. Дорогой винный уксус легко повторить дома из остатков неудачного вина. Достаточно перелить алкоголь в банку с широким горлом, затянуть его марлей и оставить примерно на месяц при комнатной температуре.
3. Если хотите самостоятельно настоять ароматные масла со свежими травами, перед тем как положить травы в бутылочку, выдержите их несколько часов в уксусе. Так на них не останется бактерий, и они не загниют со временем.
4. Если вам понадобилось немного цедры, а на сам лимон особых планов нет, приготовьте из него курд - нежный заварной крем с лимонным соком, который хорош и в качестве дополнения к тостам, блинам и оладьям, и как начинка для выпечки.
5. Для воздушных сырников всего-навсего надо протереть творог через мелкое сито. Хотите выйти на новый уровень - замените пшеничную муку рисовой, так сырники будут лучше держать форму, станут менее калорийными и получат аппетитную золотистую корочку.
6. Чтобы мясо в пельменях было сочным, положите на фарш перед лепкой немного измельченного ланспика - желированного бульона. Это прием из японской кухни, поэтому он идеально работает не только с нашими пельмешками, но и со всеми их восточными разновидностями.
7. Начинать варить мясо на бульон в холодной воде не стоит. Дело в том, что соки, которые отруб отдаст жидкости, при закипании коагулируются - ведь это же животный белок - и всплывут на поверхность неаппетитной пеной. Прозрачный и полезный бульон получают тогда, когда закладывают мясо в воду при температуре около 60°C, то есть когда в жидкости появляются первые мелкие пузырьки.

