

№29  
(1197)  
21 июля  
2021  
среда

# Телемир

TM

16+

Твоя любимая газета

## ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОЧКОВ?



САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР  
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ

БЫСТРО — БЕЗБОЛЕЗНЕННО — БЕЗОПАСНО

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА ПРЕДЛАГАЕТ:

- САМЫЙ БЫСТРЫЙ высокоточный эксимерный лазер ALLERGRETTO WaveLight EX500 последнего поколения, позволяющий работать в наиболее широком рефракционном диапазоне (близорукость, дальнозоркость, астигматизм);
- КОРОТКИЙ восстановительный период;
- ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ на современном офтальмологическом оборудовании;
- МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ, имеющий многолетний опыт работы в диагностике и лечении глазных заболеваний

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

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

Имеется противопоказание,  
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. Сах. обл.  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

## БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА

Остекление,  
отделка,  
расширение

УСТАНОВКА  
МЕЖКОМНАТНЫХ  
ДВЕРЕЙ

ЦЕНЫ НИЗКИЕ

КАЧЕСТВО

☎ 27-86-32

## «Мужчин-героев я могу размазать по тарелке...» 7



- Мужчин-героев я могу размазать по тарелке, осудить, а женщину я всегда пытаюсь оправдать при всех ее странных поступках, - говорит актер и режиссер Александр Цой.

Александр Цой покорила зрителей своей тонкой игрой в картине «Легенда о Коловрате», где он блестяще сыграл самого хана Батюгу. Но помимо актерской карьеры, Александр активно занимается режиссурой - создает успешные постановки в театре «Школа современной пьесы», снимает фильмы. Его дипломная работа на Высших режиссерских курсах «Лучшее... от первого лица» удостоилась множества наград на международных и всероссийских фестивалях, а также вошла в лонг-лист премии «Золотой орел». В июне дебютный полнометражный фильм Александра «Когда она приходит», разработываемый продюсерской компанией «ВГИК-Дебют», получил поддержку Министерства культуры РФ. В связи с этим редакция Moviestart поговорила с Александром о предстоящем фильме и о режиссуре.

Кондиционер:  
благо  
или зло?

Подробности на стр. 5

"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

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**  
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
- ЦЕАЛЬНЫЕ ДИОКСИД-ЦИРКОНИЕВЫЕ КОРОНКИ (БЕЗ СКОЛА КЕРАМИКИ)
- ВРЕМЕННЫЕ ДОЛГОСРОЧНЫЕ КОРОНКИ (КОМПОЗИТНЫЕ)
- БЮГЕЛЬНЫЕ ПРОТЕЗЫ
- ЛЯГКИЕ ПРОТЕЗЫ
- ЦЕАЛЬНОЛИТЫЕ 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

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

на дачах и приусадебных  
участках



Телефоны:  
40-80-80  
40-80-40

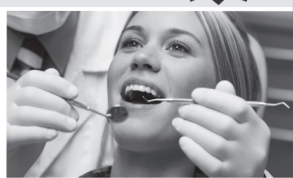


СТОМАТОЛОГИЯ  
«ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

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

- Терпия 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](http://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**.



## СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

**Детский невролог-остеопат**  
**Бобровникова Тамара Валентиновна** 72-00-30, 735-999  
 Лечение последствий родовых травм, различных неврологических нарушений (тонусные нарушения, гиперактивность и т.д.).  
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

**Детский мануальный терапевт-остеопат**  
**Соколова Елена Анатольевна** 72-00-30, 735-999  
 Лечение последствий родовых травм, различных нарушений осанки (жесткость, сутулость и т.д.).  
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

**Программа АНТИТАБАК**  
 Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглорефлексотерапии.  
 Гарантийная поддержка один месяц.  
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Лиц. №0502 № 000155 от 25.11.2011 г., вид. Ден. здрав. Сах. обл.

**ООО «ВИРГО»**  
**ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ.**  
**ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ**

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.  
 ул. Тихоокеанская, 29, оф. 3  
 Т.: 22-08-79, 46-82-50  
 E-mail: virgo\_sakh@mail.ru

**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**

**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. №77-01-001395 от 15.08.2008 г.  
 Вид. Ден. здрав. Сах. обл.

**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**  
**САЛОН КУХНИ**

**Стиль 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 Те Ю. Д.)

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

**В ТЦ «Океан» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ**

Ул. Ленина, 131  
**Т. 72-19-88**

**В ТЦ «Панорама» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ**

торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны

**488-424**

**КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ**

**ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ**

**ПРОДАНО**

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

**Мегapolis** **ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"**  
 Подлежит обязательной сертификации

■ 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

# Сборная России по теннису готовилась к Олимпиаде на сахалинских кортах



Сборная команда России по теннису прошла тренировки в Южно-Сахалинске в рамках подготовки к летней Олимпиаде в Японии, которая стартует 23 июля.

Команда в составе девяти спортсменов мировой величины под руководством не менее именитого тренерского состава готовилась к приближающимся соревнованиям на кортах гостиничного комплекса «Санта Резорт Отель».

Как рассказал заслуженный тренер СССР и РФ Шамиль Тарпищев, все теннисисты остались довольны подготовкой. Сахалин командой был выбран не только из-за соседнего с Японией часового пояса, что позволяет акклиматизироваться, но и из-за условий. Покрытие, используемое на местных теннисных кортах аналогично японскому.

- Хочу сказать спасибо островному региону, у вас отличная спортивная база для

подготовки. Ну а нам сейчас остаётся просто работать и готовиться к стартам, - отметил Шамиль Аняярович. - Все мы знаем, что сейчас сложный период из-за пандемии. Но в любом случае ребята на ходу, по текущей квалификации мы во второй мировой десятке, и я уверен, что медали будут. Во многом всё будет зависеть от жеребьевки - в теннисе очень важно, кто на кого попадёт, потому что есть удобные и неудобные соперники.

Среди спортсменов, тренировавшихся на острове - Андрей Рублёв, седьмая ракетка мира.

- Мне очень нравится местная природа, надеюсь, выдаться свободное время, и я смогу поехать, изучить вашу красоту, - рассказал Андрей. - Что касается акклиматизации - для нас это привычное дело. В течение года мы ездим на турниры в Австралию, Америку, так что для нас это не в новинку.

Некоторые из теннисистов прибыли на Сахалин практиче-

ски напрямик с соревнований. Так, Вероника Кудерметова несколько дней назад вернулась с Уимблдона в Лондоне, два дня провела в Москве, откуда и отправилась на острова.

- Здесь для нас всё очень здорово организовали, - поделилась эмоциями Вероника. - И корт, и питание, и гостиница - всё отлично. Это нам должно очень помочь, потому что часовой пояс и климат у Сахалина и Японии примерно одинаковые. Надеюсь, нам это всем пойдёт на пользу и мы покажем хорошие результаты.

В паре с ней выступала в Лондоне, а также будет отстаивать честь России в Японии бывшая первая ракетка мира, трёхкратная победительница турниров Большого шлема, чемпионка Олимпиады-2016 в парном разряде Елена Веснина.

- Новость о том, что я буду играть в паре с Вероникой, восприняла очень позитивно, потому что мы с ней сыграли

финал Уимблдона и поэтому такой результат посчитали успешным. Я думаю, это было правильное решение, что нас заявили вместе с Вероникой в Токио, - рассказала Елена. - Мы впервые на Сахалине и очень рады быть здесь. Прекрасный остров, замечательная атмосфера, отличные теннисные корты. Тренируемся теми мячами, с которыми будем выступать в Токио. Мы получаем огромное удовольствие и полностью концентрируемся на тренировочном процессе, потому что все понимаем, зачем мы сюда приехали и что нас ждёт впереди. Огромное спасибо, что приютили нас и даёте возможность подготовиться к важному турниру. Это очень приятно, и мы это очень ценим.

Напомним, теннисисты отпраздновали в Японии 18 июля. Открытие XXXII летних Олимпийских игр состоится 23 июля, сообщает пресс-служба министерства спорта Сахалинской области.

## Более 1000 мест в детских садах создадут в этом году

Информация о доступности дошкольного образования на островах была озвучена министром образования Сахалинской области Анастасией Киктевой на совещании по анализу выполнения ключевых показателей эффективности членов областного правительства, которое провел губернатор Валерий Лимаренко.

- В первом полугодии 2021 года более 30 тысяч детей в возрасте от двух месяцев до восьми лет были обеспечены дошкольным образованием, - сказала министр. - Нам удалось создать 199 мест совместно с частным сектором. В следующем полугодии стоит задача ввести 826 мест. Это два детских сада в Новотроицком и Дальнем, а также 336 мест в частном секторе. Таким образом, по итогам года более 99 процентов детей будут охвачены дошкольным образованием, что выше среднероссийского значения.

Координатор регионального проекта «Крепкая семья» Светлана Бетнарская



считает, что введение новых мест в дошкольных учреждениях большое благо для островитян.

- Это помощь семьям, - отметила Светлана Бетнарская. - У мамы есть возможность выйти на работу, получить

дополнительный доход, иметь свободное время, чтобы заниматься любимым делом, спортом, творчеством. Надеюсь, что региональные власти и далее будут уделять этому вопросу большое внимание.





## 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)



## Новые объекты дорожной инфраструктуры могут появиться в Южном

В Южно-Сахалинске продолжается работа по повышению безопасности и эффективности организации дорожного движения. Центр развития городской среды совместно с ГИБДД и администрацией города прорабатывает вопрос реализации ряда инициатив. В частности, в городе могут появиться новые кольцевые развязки, островки безопасности и другие объекты дорожной инфраструктуры.

Как сообщили в Центре развития городской среды, в ближайшее время дорожные службы приступят к демонтажу столбиков безопасности на выделенной полосе для общественного транспорта по ул. Ленина. Напомним, столбики были временным решением: элементы установили с целью привыкания участников дорожного движения к новой разметке. Как и планировалось, следующим этапом столбики будут убраны. При этом организация дорожного движения с учетом выделенной полосы для автобусов, введенная на участке Ленина с июня, останется неизменной.

Муниципалитет рассматривает возможность реализации и других инициатив, призванных повысить безопасность и комфорт всех участников дорожного движения: автомобилистов, пешеходов, велосипедистов и т. д. Одно из новшеств - обустройство приподнятого пешеходного перехода в районе улицы 1-й Октябрьской. Отметим, что данный объект дорожной инфраструктуры способствует снижению скорости движения машин, а значит, уменьшает и риски возникновения ДТП. Практика введения приподнятых пешеходных

переходов успешно зарекомендовала себя в ряде российских и зарубежных городов - количество аварий в местах, где они были установлены, действительно сократилось. Отметим, что несколько таких «зебр» уже появилось в районе южносахалинских школ. В ближайшее время их обустраивают и в других точках города, где переходы наиболее востребованы, - рядом с образовательными учреждениями. Нововведения реализуются в рамках совместной программы Центра развития городской среды и ГИБДД «Добрая улица».

Также планируется организация кольцевого движения в районе пересечения улицы Горького - переуллка Алтайского и Коммунистического проспекта. На стадии экспертного и общественного обсуждения концепция транспортных кругов на нескольких участках улицы Комсомольской - в районе ее пересечения с улицами Сахалинской, Детской, Больничной, а также на перекрестке улиц Бумажной и Милицейской. Дорожные кольца во многих случаях показывают свою эффективность и являются оптимальным решением, поскольку, в частности, требуют меньшего финансирования, по сравнению с установкой светофоров. Кроме того, такие объекты быстрее в реализации.

В настоящее время с целью снижения загрузки транспортных потоков в часы-пик анализируется и прорабатывается возможность корректировки работы светофора (подбора оптимальных фаз) на перекрестке улиц Пограничной и Горького. Также до конца месяца должна появиться первая светодиодная консоль, дублирующая светофор на вызывном переходе возле школы № 26. Это позволит



сделать объект более заметным.

В Центре развития городской среды отмечают, что в этом году в городе появятся островки безопасности на всех нерегулируемых пешеходных переходах на участках с четырехполосным движением - на ул. Ленина, Холмском шоссе, ул. Железнодорожной. Кроме того, прорабатывается вопрос появления столбиков безопасности. На стадии согласования их установка на улице Пограничной у здания Дальневосточного таможенного управления, на ул. Чехова в районе здания областной прокуратуры, а также на одном из участков улицы Крайней - рядом с детским садом «Березка». Многочисленные обращения с просьбой оборудовать участки дороги столбиками поступили от жителей этих районов.

Добавим, что инициативы по корректировке дорожного движения, появления новых элементов, тестируются на практике, анализируются с учетом мнения горожан, экспертов в области строительства дорог и организации дорожного движения, представителей ГИБДД, администрации Южно-Сахалинска, общественных организаций и др. После внедрения дополнительно будет оцениваться эффективность принятых решений и целесообразность продолжения этой работы.

## В областном центре отремонтируют еще 37 дворов

На сегодня в областном центре отремонтировано 72 дворовых территории, устранено 4000 кв. метров



дефектов асфальтового покрытия. Подрядные организации ежедневно обрабатывают новые дворовые территории.

Напомним, работа по приведению в порядок территорий дворов усилена в рамках поручений губернатора Сахалинской области Валерия Лимаренко. До 1 августа все участки, где разрушения не превышают 30 процентов от общей площади (в остальных случаях требуется капитальный ремонт), будут отремонтированы.

В ближайшую неделю ремонтные бригады будут работать по следующим адресам:

- Байкальская, 10, 12, 3;
- Крымская, 13, 28, 12;
- Коммунистический проспект, 22;
- проспект Мира, 153, 47, 47а;
- Физкультурная, 10, 12, 12а, 14, 18;
- Авиационная, 78, 63, 74а, 61;
- 1-я Московская, 11, 13, 19, 21, 23, 25;
- Пограничная, 58а;
- Крымская, 4, 16;
- Чехова, 17а;
- Ленина, 321, 322, 323а, 325а, 329, 329а, 329б, 329.

Напомним, 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 городе состоялся форум «Управдом»

В Южно-Сахалинске состоялся первый форум «Управдом», главной темой которого стала работа и функции советов многоквартирных домов, в том числе в вопросах благоустройства и содержания жилищного фонда, капитального ремонта и др.



Участие в форуме приняли представители Государственной жилищной инспекции региона, администрации города, южносахалинских ТОСов, общественных организаций, председатели Советов многоквартирных домов, активные жители и др. С приветственным словом выступила министр ЖКХ Сахалинской области Наталия Куприна, которая отметила, что форум является эффективной площадкой для обмена мнениями, внесения предложений в вопросах обслуживания МКД. Мнение министра разделили и другие спикеры.

- В первую очередь мероприятие нацелено на то, чтобы информировать людей, повышать их правовую грамотность, - поделилась мнением председатель общественного совета города Алена Силачева. - Важно, чтобы собственники были знакомы с таким понятием, как совет дома, знали его полномочия. Деятельность советов и их председателей ни в коем случае не отменяет

ответственность управляющих компаний, ресурсоснабжающих организаций. Вместе с тем достижение эффективности управления домом возможно только при активном участии собственников.

Институт управдомов в Южно-Сахалинске в последние годы набирает популярность. Ряд неравнодушных жителей помогает управляющим организациям, органам местного самоуправления решать различные вопросы, выдвигает инициативы. Высокую эффективность показывает участие жителей в процессе подготовки и проведения капремонта и других процессах. Также реализовывать собственные идеи, призванные повысить комфортность пространства, могут члены ТОСов. В городе уже действует более 90 таких объединений. Их представители могут принять участие в конкурсе социальных проектов

по благоустройству дворовых территорий и получить финансирование на реализацию своих предложений до 500 тысяч рублей. Подробная информация о том, как создать ТОС, размещена на официальном сайте администрации города.

Отметим, что практика общественного контроля доказала свою эффективность неоднократно. Так, городские активисты помогли в составлении списков дефектов асфальтобетонного покрытия в рамках текущего ремонта дорог, участвовали в приемке выполненных работ. Сейчас общественники продолжают осуществлять контроль уже в рамках ремонта дворовых территорий. Эта деятельность проводится в том числе при поддержке волонтеров от партии «Единая Россия», общественного совета города и неравнодушных граждан.

- Жители заинтересованы в том, чтобы сделать свой город

более красивым и комфортным, - отметил директор департамента внутренней политики Дмитрий Хайбриев. - Безусловно, советы многоквартирных домов также призваны выполнять функцию звеньев, которые будут связывать управляющие организации, органы местного самоуправления и способствовать более результативной работе.

Один из вопросов, поднятых на форуме «Управдом», - работа системы ГИС ЖКХ. Как отметил директор департамента городского хозяйства Евгений Золотов, сервис имеет широкий функционал. С его помощью можно получить информацию о своем доме - технические характеристики, отчет о выполненных мероприятиях и др., проводить процедуру голосования собственников в онлайн формате, направлять обращения. Кроме того, ГИС ЖКХ может служить инструментом для передачи данных по индивидуальным приборам учета, а также как удобная площадка для обмена информацией среди жильцов. На текущий момент граждане регистрируются в системе недостаточно активно. Вместе с тем участники форума озвучили необходимость организации образовательной платформы, которая поможет освоить механизмы работы с государственной информационной системой.

## Мусор собираем отдельно!

Во дворах Южно-Сахалинска установили 400 контейнеров для раздельного сбора мусора. Размещенные сетчатые контейнеры - основа начавшихся изменений в сфере обращения с отходами в областном центре. В дальнейшем к этой практике присоединятся планировочные районы, входящие в состав городского округа.

Напомним, что переход на раздельный сбор мусора - одна из задач национального проекта «Экология». Специалисты отмечают, что, начав собирать отходы раздельно, можно сократить количество мусора, которое попадает на мусорные полигоны, как минимум в два раза.

Вместимость каждого контейнера - 1,1 кубических метра. Визуально они заметно отличаются от традиционных емкостей: синий короб с сеткой и информационной табличкой с описанием видов мусора. Это пластиковые бутылки, емкости от бытовой химии и алюминиевые банки. Отсортированный мусор с площадки направляется на сортировочную линию в Корсакове, откуда часть направляется на переработку на материк, часть - местным предприятиям. На сегодня заключены договоры на переработку пластика с заводом по производству пластиковых труб компании «Алмаз» и на переработку картона.

Муниципалитет установил 400 контейнеров, сейчас ведется обустройство площадок под их размещение. Планируется, что до конца года существующие площадки будут оснащены дополнительной секцией под контейнер для раздельного сбора мусора в местах, где это необходимо.

Вывоз раздельного мусора осуществляется раз в три-четыре дня. На период запуска проекта на территории города специалисты ДГХ ведут мониторинг их наполняемости, данные оперативно передаются регистратору, ответственному за вывоз мусора. С учетом поступающей информации график актуализируется. Уточнить детальную информацию по графику вывоза можно по номеру диспетчерской АО «Управление по обращению с отходами» 55-68-80.





# В Чапаево празднуют новоселье



В селе Чапаево торжественно вручили ключи от квартир жителям нового пятиэтажного дома. Его построили на улице Центральной в рамках областной программы переселения из аварийного жилья. Новосёлами стали 40 семей.

- От имени губернатора Валерия Лимаренко поздравляю вас с этим знаменательным событием, - обратился к новоселам министр строительства Сахалинской области Алексей Колеватых. - Пусть в вашем доме всегда царят уют и благополучие. По поручению главы региона сейчас мы активно строим жилье в районах области. Чтобы все семьи, которые живут в аварийном жилфонде, смогли получить новое жилье. В настоящее время программа, которая была рассчитана до 2017 года, уже завершена и сформирована новая, на пять лет - на 641 тысячу квадратных метров. В этом году мы планируем расселить 129 тысяч квадратных метров жилья по всей области, в частности, в Корсаковском районе - 30 тысяч квадратных метров.

Символическую красную ленту вместе с областным министром разрезали первый вице-мэр, директор департамента экономического развития администрации Корсаковского городского округа Яна Кирьянова, директор компании-подрядчика ООО «Восток-ДСМ» Иван Антосиев и шестилетняя жительница села Чапаево Алиса Бирюкова.

- Сегодня волнительный, долгожданный и торжественный день, - поздравила новоселов Яна Кирьянова. - Построен новый дом с просторными, красивыми квартирами.

Подрядчик приложил максимум усилий для того, чтобы вы всегда с радостью возвращались домой. Празднуйте новоселье! Обживайтесь! Создавайте уют! Растите детей и внуков! Живите долго и счастливо в своих новых квартирах.

Строительство многоквартирного дома в селе началось в июне прошлого года. На возведение современной пятиэтажки и благоустройство придомовой территории ушло меньше года. На выходе - 30 двухкомнатных и 10 трехкомнатных квартир, уютный двор, детская и спортивная площадки возле дома.

- Приложили все усилия, чтобы дом получился красивым, ярким, с большими и теплыми квартирами, - сказал директор компании-подрядчика ООО «Восток-ДСМ» Иван Антосиев. - Учли не только эстетический фактор, но и предусмотрели условия для маломобильных групп населения - в доме есть пандус.

Жители Чапаево по достоинству оценили комфорт новых квадратных метров. Среди переселенцев - Иван Стародубов, который живет в селе с восьми лет и с 2017 года находился в очереди на получение квартиры.

- До этого я жил в доме барачного типа, - рассказал мужчина. - Там никаких удобств, а здесь, конечно, красота! Хорошее напольное покрытие, удобное расположение комнат, застекленный балкон. Туалет и ванная комната в доме. Печку топить не нужно. Всегда сухо и тепло!

В этом году новоселье отметят жители еще нескольких домов в Корсаковском районе. Завершается строительство многоэтажек по улицам Гоголя и Калинина в Корсакове, а также дома в селе Озерском.



## Москва поможет построить спортивные объекты

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко и руководитель ведомства Олег Матыцин посетили строительные площадки легкоатлетического манежа и центра бокса в Южно-Сахалинске.

- Вижу перспективы развития спортивной инфраструктуры на Сахалине, - подчеркнул Олег Матыцин. - Побывали на ряде объектов, которые требуют внимания со стороны федерального правительства. Министерство спорта окажет максимальное содействие, чтобы они были введены в эксплуатацию. Самое главное, чтобы площадки были востребованы не только сборными командами, но и жителями Сахалина и всего Дальнего Востока.

- Объекты нужно достроить как можно скорее, - рассказал Валерий Лимаренко. - Они важны для сахалинцев, которые увлекаются физкультурой и спортом. А это - большая часть жителей. Уверен, новые спортивные площадки помогут добиться успехов в спорте многим поколениям.

Легкоатлетический манеж появится на улице Горького. Его строительство решит проблему нехватки больших площадок для тренировок и соревнований, особенно в зимний период.

Общая площадь застройки - более 12 тысяч квадратных метров. Здесь появятся шесть круговых дорожек на 200 метров, а также восемь прямых шестидесятиметровых дорожек и две стометровых. Предусмотрен сектор для прыжков в высоту, толкания ядра и метаний копь. Тренироваться на закрытой спортивной площадке смогут в том числе люди с ограниченными возможностями здоровья.

Возведение манежа стартовало в 2019 году. В значительном объеме подрядчик выполнил работы по устройству фундамента, проходных каналов и наружных канализационных сетей. Также в процессе - монтаж металлических конструкций, подпорных стен и наружных сетей водоснабжения.

Следующим объектом, который осмотрели губернатор области и министр спорта РФ, стал южносахалинский центр бокса. Его создание позволит вывести тренировки по этому виду спорта на новый уровень. Кроме того, здесь появится возможность проводить международные соревнования. В здании разместят сразу три зала для занятий, один из которых - универсальный. В центре бокса также будут проводить тренировки по волейболу, баскетболу и мини-футболу. Здесь уже полностью завершено устройство фундамента, железобетонного каркаса и наружных сетей водоснабжения. На финальной стадии - монтаж металлокаркаса.

На завершение строительства легкоатлетического манежа и центра бокса требуется 940 и 480 миллионов рублей соответственно. Сахалинская область рассчитывает на федеральную поддержку в финансировании работ.

## Мэрам - отчитаться!

Главы муниципальных образований должны публично выступить с подробными докладами о своей деятельности до конца июля.

Мероприятия необходимо организовать с соблюдением всех противоэпидемиологических мер. Об этом губернатор региона заявил в ходе совещания по анализу выполнения ключевых показателей эффективности руководителей районов Сахалина и Курильских островов.

- Жители должны знать, что происходит в их городских округах - где идут стройки, насколько эффективно ремонтируются дворы и дороги, какие социальные программы реализуются, что делается для обеспечения людей доступными и качественными продуктами питания, в том числе свежее выловленной рыбой, - подчеркнул губернатор области. - Решение многих вопросов зависит от участия региональных властей, поэтому на собраниях обязательно будут присутствовать профильные специалисты областного правительства.

В ходе совещания главы муниципальных образований отчитались перед Валерием Лимаренко о проделанной работе за полугодие. Лучшими по выполнению ключевых показателей эффективности признаны мэры Южно-Сахалинска, а также Анивского, Невельского и Макаровского районов. Эти муниципальные образования наиболее эффективно справились с работой по ликвидации несанкционированных свалок, ремонту дорог и придомовых территорий, улучшению транспортной доступности, предоставлению услуг ЖКХ и социальной сферы.

## Сахалинские пожарные получили пять новых машин

Пять новых машин поступило на вооружение сахалинских пожарных. Автомобили приобретены на средства областного бюджета и будут направлены в пожарные части сел Троицкое, Чехов и Новиково, а также в долинский и невелинский отряды.

- Мы регулярно пополняем спецпарк пожарных частей, - отметил губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко. - Сейчас это особенно актуально, поскольку в половине районов области из-за высоких температур объявлена высокая пожарная опасность. Современная техника наряду с профессионализмом - это то, что в первую очередь необходимо пожарным для выполнения задач.

Новые автоцистерны предназначены для доставки к месту пожара боевого расчета, пожарно-технического вооружения, запаса воды и пенообразователя. Машины могут эксплуатироваться в районах умеренного климата с годовым перепадом температур в пределах от -45°C до +40°C по дорогам всех видов и бездорожью. По сравнению с автомобилями предыдущего поколения в этих - цистерны и бак из пластика, которые не подвержены коррозии. Кроме того, четыре из пяти машин оборудованы электрогидравлическими аварийно-спасательными инструментами, которые по своим характеристикам на порядок превосходят предыдущее поколение.



- В прошлом году мы получили новенький «Урал Next» - замечательная машина, отлично себя проявила за время эксплуатации, - рассказал водитель пожарной части № 52 Евгений Ольчедай. - Теперь вот обновленные автоцистерны. Очень хорошее чувство, всегда приятно ездить на новой технике.

Отметим, на территории Ногликского, Тымовского, Александровск-Сахалинского, Смирновского, Долинского, Невельского, Курильского районов и в Южно-Сахалинске прогнозируется высокая пожарная опасность. В связи с установленными 4 классом пожарной опасности на территории Охинского района с 5 июля действует «особый противопожарный режим».

При обнаружении лесного пожара стоит незамедлительно сообщать информацию в региональную диспетчерскую службу по телефону 8(4242)73-55-16 или по единому номеру лесной охраны 8-800-100-94-00.

## Темпы не снижать!

Нуждающимися в текущем ремонте в Сахалинской области признаны более 850 придомовых территорий. Заасфальтировать предстоит около 60 тысяч квадратных метров полотна. Как выполняются работы в Южно-Сахалинске, губернатор проверил в ходе традиционного субботнего объезда.

- Мы видим, что набраны высокие темпы работ, - отметил Валерий Лимаренко. - Поставлена задача - отремонтировать дворы, которые не подлежат капитальной реконструкции, в сжатые сроки. Муниципалитеты, справившиеся с текущим ремонтом до 1 августа, получают субсидию из областного бюджета. После этого срока будут выполнять работу за свои средства.

По информации министра ЖКХ региона Натальи Куприной, текущий ремонт дворов уже в разгаре в половине муниципалитетов области. Остальные приступят к работам в понедельник. На Сахалине и Курилах уже отремонтировано 96 дворов. Наибольший объем работ предстоит выполнить в Южно-Сахалинске. В планах - преобразить 526 придомовых территорий.

- С управляющими компаниями заключено порядка 20 договоров, - рассказал вице-мэр Южно-Сахалинска Александр Гринберг. - Текущий ремонт выполнен в 65 дворах, новый асфальт положили на площади около 5 тысяч квадратных



метров. В работе задействованы 10 бригад.

- Конечно, результаты видны, - говорит житель дома № 131 по улице Пушкина Михаил. - Наш двор был разбит долгие годы. Теперь приятно и ехать, и идти по придомовой территории. Бригада рабочих очень оперативно справилась с задачей, мы довольны.

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

Отметим, большую помощь в формировании списков для ремонта оказали волонтеры, общественники и жители региона, которые направляют свои обращения на портал «Сахалин.Онлайн». По всему региону их поступило около 980.



В этом году на Сахалине июль жаркий как никогда. Сильная духота может оказать негативное влияние на физическое здоровье. Использование кондиционера может спасти нас от влажности воздуха и сильного тепла. Но в отношении систем кондиционирования воздуха есть и определенные риски, о которых важно заранее знать и учитывать при их использовании.

### Как он охлаждает

Кондиционер представляет собой систему, в которой теплый воздух удаляется из закрытых помещений и заменяется более холодным воздухом. Устройство использует химические вещества, которые быстро переходят из газа в жидкость и обратно. Наиболее часто используемыми хладагентами переменного тока являются гидрофторуглероды (ГХФУ), то есть фреон (R 22) и R 402A для бытовых и коммерческих систем кондиционирования воздуха. В самых современных системах используются гидрофторуглероды (ГФУ), то есть R-32 и R-410A.

Регулярное использование системы кондиционирования воздуха довольно опасно для здоровья человека. Обсудим возможные риски для здоровья.

### Старение кожи

Регулярное использование кондиционера может привести к сухости воздуха и потере влаги, что со временем приводит к сухости и морщинистости кожи. Постоянная сухость кожи дополнительно влияет на слои эпидермиса, провоцируя шелушение и зуд. Именно поэтому важно не забывать об увлажняющих кремах.

### Разница температур

Переходя из очень холодной комнаты в нагретую или наоборот, люди могут чувствовать себя некомфортно. Внезапный переход от двух экстремальных температур вызывает стрессовую реакцию организма. Постоянное использование кондиционера может нарушать способности к регулированию теплоотдачи. Частое пребывание в прохладном воздухе может нарушать переносимость жаркой погоды. Многие отмечают тяжелую переносимость температур при переходе из кондиционированной комнаты на жаркую улицу. Это может провоцировать тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы.

### Риск респираторных инфекций

Если устройство не обслуживается должным образом, оно может стать загрязненным и потенциально опасным. Фильтры и внутренние части кондиционера становятся домом для многих других бактерий и грибов. По данным экспертов, вода в кондиционерах, которая конденсируется в трубках, если она не циркулирует и не удаляется, может содержать бактерии, называемые легионеллами. Эти возбудители могут привести к болезни легионеров (атипичная пневмония), с такими симптомами, как высокая температура и кашель, одышка и недомогание.

Даже изменение температуры или влажности может раздражать носовые оболочки, которые вызывают насморк, чихание или заложенность носа. Застой в горле с сухостью, першением также может возникать при нахождении в кондиционированной комнате, если человек склонен к аллергии и комната не совсем чистая. Возможна и ангина от сухого воздуха в кондиционированном помещении, особенно – при переохлаждении ног или всего тела.

Именно поэтому важно постоянно следить за состоянием кондиционера,



чистить его (не только устройство, которое находится в помещении, но и ту часть, которая расположена на внешней стороне здания).

### Проблемы со зрением и самочувствием

Сухость глаз, зуд, напряжение может быть результатом длительного использования кондиционера в течение длительного времени. Устройство снижает влажность и может вызвать сухость в глазах в результате ускоренного испарения влаги со слизистых.

Было отмечено, что люди, которые постоянно используют кондиционеры, могут испытывать головные боли, боли в спине и усталость. Холодная температура стимулирует тройничный нерв, заставляя кровеносные сосуды мозга сжиматься и, таким образом, провоцировать головную боль.

Также наблюдаются проблемы с дыханием из-за резко охлажденного воздуха. Воздух не обменивается с внешней средой, он остается тем же, в нем становится меньше кислорода и влаги.

### Риск обострения артрита

Согласно исследованию, опублико-

ванному в 2013 году, установлено, что кондиционер является одной из основных причин неблагоприятного воздействия на тело и усиления артрита и болей в суставах у пациентов с ревматоидным артритом и остеоартритом.

### Влияние на давление

Артериальное давление обычно выше в холодную погоду, чем в теплую или жаркую, потому что низкие температуры вызывают сужение кровеносных сосудов и спазмы. Внезапное изменение температуры или влажности также влияет на кровяное давление. Согласно исследованию, опубликованному в Центральном африканском медицинском журнале, среднее систолическое артериальное давление при воздействии кондиционирования воздуха в течение часа было выше. Аналогично, диастолическое артериальное давление также было выше, чем при нормальной температуре.

Хотя в исследовании также упоминалось, что различия не были значительными, но результаты предполагают, что изучение влияния

кондиционеров на артериальное давление и пульс у пожилых людей или пациентов с артериальной гипертензией необходимо. Человек с сердечно-сосудистыми заболеваниями должен избегать таких экстремальных колебаний климата. Это упомянутые риски для здоровья от кондиционирования воздуха - возможны при интенсивном использовании и при очень низких температурах.

Если их исключить, остается много преимуществ использования кондиционера, так как он улучшает комфорт

и дает полноценный отдых, снижает риск обезвоживания за счет меньшего потоотделения, а также улучшает качество воздуха, если правильно обслуживается. Рекомендуется поддерживать температуру в помещении от 21 до 25 градусов по Цельсию.

### Проблемы старых кондиционеров

Если вашему кондиционеру уже более 5-7 лет, существует много рисков, связанных с работой устройства в вашем доме. В дополнение к тому, что старая система подвержена сбоям и снижению эффективности, она может навредить здоровью. Новый кондиционер может стать значительным финансовым вложением, поэтому большинство людей не хотят покупать новый, особенно если текущий не выглядит так уж плохо.

Мало того, что старый кондиционер будет работать с меньшей эффективностью, существуют значительные риски для здоровья, связанные с использованием старого блока.

Дождь и жара делают эти системы кондиционирования почвой для бак-



терий. Старые устройства имеют тенденцию накапливать бактерии, грибки и пыльцу с течением времени. Эти микроорганизмы продолжают размножаться в течение периода использования системы. Хотя не все виды грибов могут вызывать инфекции, существует множество опасных видов, которые попадают в воздухопровод. Чтобы свести к минимуму эти опасности, чистка и техническое обслуживание должны проводиться на регулярной основе.

Несмотря на то что многие люди имеют сильную, здоровую иммунную систему, не каждый может противостоять плохому качеству воздуха. Для людей, страдающих такими заболеваниями, как бронхит или астма, старый блок может представлять угрозу для их здоровья. Поскольку устройство направляет воздух по всему дому, бактерии легко распространяются. Если люди непрерывно вдыхают эти вредные токсины в течение длительного периода времени, это только ухудшит ранее существовавшие респираторные проблемы.

Если вы когда-нибудь заходили в здание и чувствовали, что оно вызывает у вас тошноту, вы испытывали явление, называемое «синдромом больного здания». Эта болезнь связана с рядом несвязанных симптомов, которые включают раздражение кожи, головные боли, проблемы с дыханием, заложенность носа и усталость. Синдром больного здания вызван скоплением воздушных микроорганизмов в кондиционерах. Некоторые люди более чувствительны к этим эффектам, чем другие, особенно если у них есть ранее существующие болезни.



# Как улучшить дикцию и четкость речи

Сегодня поговорим с вами о том, как улучшить дикцию и четкость речи, чтобы не было типа такого: «пасполт», «у вас есть муза?», – а муза у меня нет, вот такая в жизни зюпа!», «девушка, а вы любите кафку», – да, особенно грэфневую...» ну и тому подобное.

[LEVELSELF.RU]

Сначала разберемся, что же такое дикция и почему нам следует о ней позаботиться.

Дикция – четкое, ясное произношение, когда человек произносит слова и фразы понятно и разборчиво. Человек с хорошей речью не «страдает» шепелявостью, гнусавостью, заиканием.

Хорошая дикция – это не требование только к телеведущим и учителям. Она нужна в жизни и обиходе всем. Мы все устраиваемся на работу, общаемся среди своего круга знакомых, мы не знаем, в конце концов, куда нас «занесет», где и с кем будем взаимодействовать.

## Упражнения для улучшения четкости речи

Филологи исследовали вопрос о развитии дикции и пришли к выводу, что улучшать артикуляцию речи русскоговорящего населения нужно очень многим. Это связано с тем, что именно русский язык отличается «ленивой» артикуляцией, в отличие от английского, например.

Даже есть определенные способы проверить, хороша ли у вас артикуляция для четкой речи:

- возьмите зеркало и, глядя в него, произнесите гласные звуки (а, о, и, э, у, ы). Изменяют ли положение и форму ваши губы? Если они хорошо двигаются, изменяют форму, то вы на верном пути;

- для хорошей артикуляции важна подвижность языка. Сверните его трубочкой. Если не получается, это связано со слабостью мышц или врожденной особенностью. Но развить это можно;

- важно также хорошо открывать рот. Чтобы это проверить, приготовьте ладонь без большого пальца. Затем максимально откройте рот, продвиньте 4 пальца внутрь между верхней и нижней челюстью. Если вам удалось это сделать, то рот открывается без зажимов, а, значит, мышцы уже готовы к работе.

Итак, с диагностикой разобрались, теперь определимся, что делать для развития речи и улучшения артикуляции. Представляю вам несколько эффективных упражнений, помогающих вам достигнуть цели.

## Разминка

Возьмите ручку или карандаш в зубы, говорите любое предложение или фразу из 10–15 слов. При этом карандаш нужно сжимать со всех сил. Затем выньте канцелярский предмет и произнесите фразу опять. Вы сразу же услышите разницу! Весь артикуляционный аппарат настроится на правильное говорение, точное и аккуратное.

Разминку с помощью карандаша достаточно проводить до 5 минут перед упражнениями, это упражнение нужно



для «прокачки» мышц артикуляции.

Также вы можете разминаться с помощью орехов. Еще Демосфен в Древней Греции вывел уникальный метод тренировки речи камнями. Он на берегу моря набирал полный рот камней и кричал слова в бурю морскую, стараясь их четко произносить. Почти то же подразумевает тренировка с орехами. Вы набираете их в рот и стараетесь как можно лучше произнести слова, улучшающие речь.

## Скороговорки

В домашних условиях вы отлично сможете улучшить произношение речи, ведь карандаш и доступ к скороговоркам у всех имеется. Это минимальный набор развития артикуляции. Но идем дальше.

Скороговорки применяют для детей начиная с 4–6 лет. Это очень действенный способ. Скороговорки используют и для улучшения дикции взрослых, ниже я напишу самые эффективные из них. Кроме того, такими фразами вы улучшаете не только свою речь, но и словарный запас. Подбирайте нужные вам скороговорки, только делайте акцент на проработку всех букв и их сочетаний.

## Прослушайте запись своего голоса

О, свои записи я не очень люблю слушать. Помню, как один раз услышала свой детский и смешной голос на диктофоне, причем говорила я довольно серьезные вещи... Над записью посмеялась я и все мои знакомые.

Но для развития четкой и грамотной речи слушать свой голос на записи – очень полезное занятие. Почти каждому человеку захочется его изменить, поработать над дикцией. Делать это нужно так: вы берете какой-то отрывок из текста, затем четко стараетесь его читать, записывая на диктофон. Не понравилась запись – повторяете чтение. И так до тех пор, пока идеально не

отточите свое произношение.

То же самое можно делать, чтобы улучшить разговорную речь на английском. Можно еще и хорошего знакомого со знанием английского привлечь, чтобы «экспертное» мнение послушать.

## Тренировка диафрагмы

Для вокалистов, заикающихся людей, диафрагма – условие успешности. Кто бы мог подумать, что какой-то мостик над желудком определяет кучу денег в шоу-бизнесе! Но для правильной речи и пения нужна обязательная тренировка этой самой диафрагмы. Натренированная диафрагма дает возможность договорить фразу до конца, дотепь ее.

Тренировать ее можно таким способом: сделайте глубокий вдох, затем тяните гласный звук до момента, когда дыхания вообще не останется.

Когда вы достигнете 25–30 секунд такого «тяжения», изменяйте высоту голоса, старайтесь тянуть звук более тонким голосом.

Когда и при таком условии вы тянете гласную до 25–30 секунд, переходите к надуванию воздушных шариков. И организму полезно, и окружающих порадуете! Ну а если без шуток, надувание шариков очень хорошо развивает диафрагму и увеличивает объем легких.

## Сочетание разных звуков

Помимо скороговорок, поставить грамотную речь и дикцию можно с помощью специальных сочетаний звуков. В этих сочетаниях используются согласные и гласные. Повторяя их раз по пять, вы отработаете дикцию. Ну а грамотная речь добавляется опытом чтения разных книг (чуть ниже приведу список). Какие сочетания будут полезны:

- бги-пки, бга-пка, бгэ-пкэ;

- вздри-фстри, вздро-фстро, вздры-фстры;
- стри-зтри, стра-зтра, стро-зтро;
- гкру-хкру, гкро-хкро, гкра-хкра и т. д.

## Хорошая подборка

О важности скороговорок для развития идеальной дикции взрослого человека я писала выше. Отмечу только, что вы должны определиться после записи своего голоса, какие именно звуки речи вас не устраивают. Возможно, это будут шипящие или «л-р», или другие звуки. И в соответствии со своими наблюдениями подбирайте скороговорки, прорабатывающие именно их. А для профилактики можно их все потренировать:

- лигурийский регулировщик регулировал в Лигурии;
- протокол про протокол протоколом запротоколировал;
- не кури, турка, трубку, купи лучше кипу пик, лучше пик кипу купи;
- рассердившаяся вдова убрала в сарай дрова: раз дрова, два дрова, три дрова – не вместились все дрова, и два дровосека, два дровокола-дроворуба для расчувствовавшейся Варвары выдворили дрова вширь двора обратно на дровяной двор, где цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла;
- как все колокола не перекололовать, не перевыкололовать, так и всех скороговорок не перескороговорить, не перевыскороговорить, но попытка не пытка.

Ну и полегче что-нибудь:

- Расскажите про покупки, про какие про покупки, про покупки, про покупочки свои;
- бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка белая губа была тупая;
- рыла свинья белорыла, тупорыла, полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла;
- у рекламы ухватов – швах с охватом, а прихватки и без охвата расхватали;
- на мели мы лениво налима ловили,

- на мели мы ловили линя;
- их пестициды не перепестицидят наши по своей пестицидности;
- мы ели-ели ершей у ели, их елеле у ели доели;
- ценит цеп косец по косовице;
- у ежа – ежата, у ужа – ужата;
- от топота копыт пыль по полю летит.

## Книги, которые улучшают речь и словарный запас

Чтобы улучшить свою речь, нужно читать тексты на разные темы. При таком раскладе речь обогащается новыми словами, появляется логика в высказываниях, улучшается грамотность речи. Вы не найдете профессора, который бы не мог двух слов связать или говорил «здесь», «тама», «туда», «четверьг», «сЭрцЭ». Все потому, что книги улучшают риторику речи, помогают формулировать мысли.

Я сделала подборку книг, которые смогут стать для вас уроками русского языка, литературы, а также экскурса в лингвистику и другие филологические науки.

Вадим Храппа, «От адамова яблока до яблока раздора».

Корней Чуковский, «Живой как жизнь».

Ларри Кинг, «Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно». Найджел Браун, «Странности нашего языка».

Наталья Ром, «Хочу говорить красиво! Техники речи».

Виктория Володина, «Альбом по развитию речи».

Лев Успенский, «Слово о словах».

Эти книги помогут улучшить разговорную речь на русском, а также с их помощью вы определите, как малознакомые слова использовать по назначению.

## Как улучшить речь ребенка

Улучшение речи ребенка в четыре года и старше – действительно проблема многих родителей. Мы не будем обсуждать причины, механизмы и разные нюансы этой темы, просто скажу, что нужно хорошо постараться, чтобы улучшить устную речь дошкольников и подростков. Для этого есть логопеды.

А в домашних условиях ваша задача состоит в том, чтобы научить малышек выговаривать все звуки, а школьники – формулировать свои мысли и общаться полными предложениями.

Правильное произношение звуков – задача для многих не из легких. Здесь на помощь придут артикуляционные упражнения, гимнастики, массажи, песенки и развитие мелкой моторики рук – это, кстати, еще и развивает память и внимание. Способов на самом деле очень много.

Уже к 5 годам малыши должны выговаривать все звуки. Старшим детям уже нужна помощь логопеда или психолога. Улучшить речь ребенка в 6 лет и старше в смысле запаса слов, высказываний своих мыслей вы сможете только книгами и общением. Ведь никакие гаджеты не заменят живое общение, внезапные вопросы и их разъяснения, представления героев из художественных книг и их описание вслух.





I Александр Цой

I Кадр из фильма «Легенда о Коловрате»

# Мужчин-героев я могу размазать по тарелке...

**- Мужчин-героев я могу размазать по тарелке, осудить, а женщину я всегда пытаюсь оправдать при всех ее странных поступках, - говорит актер и режиссер Александр Цой.**

Александр Цой покорила зрителей своей тонкой работой в картине «Легенда о Коловрате», где он блестяще сыграл самого хана Батыя. Но помимо актерской карьеры, Александр активно занимается режиссурой - создает успешные постановки в театре «Школа современной пьесы», снимает фильмы.

Его дипломная работа на Высших режиссерских курсах «Лучшее... от первого лица» удостоилась множества наград на международных и всероссийских фестивалях, а также вошла в лонг-лист премии «Золотой орел». В июне дебютный полнометражный фильм Александра «Когда она приходит», разрабатываемый продюсерской компанией «ВГИК-Дебют», получил поддержку Министерства культуры РФ. В связи с этим редакция Moviestart поговорила с Александром о предстоящем фильме и о режиссуре.

## Мы шли на уступки друг другу

**- Саша, расскажи, пожалуйста, о пути «от идеи фильма до Министерства культуры».**

- Сама идея фильма появилась у меня в тот момент, когда я начал учиться на Высших курсах сценаристов и режиссеров, примерно на третий месяц обучения. В то время я уже познакомился с оператором Никитой Карменом, рассказал ему эту затею, она ему нравилась. Но я не понимал, что это такое, что это за форма. Это просто было «прикольно». Не было никакой структуры, было лишь ощущение. В первый год обучения я встречался со сценаристами, думал, что мы вместе начнем как-то это развивать, но ничего такого не случилось. Честно скажу, меня это расстраивало. Я хотел закончить писать полный метр к концу обучения, но не получилось. Но тогда у меня уже было явное ощущение, что это может быть интересное кино, и в голове появилась приблизительная форма. С моим дипломом «Лучшее... от первого лица» мы стали кататься по фестивалям, что-то выигрывать. На фестивале ВГИК оператор фильма Никита Кармен получил награду за лучшую операторскую работу. Спустя какое-то время мне позволили из «ВГИК-Дебют» и сказали, что Федор Максимович Попов очень хочет встретиться. Я, конечно, сразу приехал, Федор Максимович рассказал, что они видели фильм, он жутко

понравился и спросил, есть ли у меня идеи полнометражных фильмов. Я предложил пару идей, и среди них была та самая - «Когда она приходит». Кстати, название тогда было другое, это название появилось уже почти под конец, в третьем-четвертом драфте сценария, и мне оно очень нравится. На следующей встрече в офисе «ВГИК-Дебют» мы встретились уже и с редактором Женей Гуциным. А я как раз перед встречей думал: «Вот бы мне студента «Арабовского» какого-нибудь!» На встрече при обсуждении сценария Женя начал жестко и смело обрушивать концы и всю мою надежду. Меня удивило в тот момент, что меня это не обидело. Обычно после критики я пару дней собираю себя в кучу. Я выслушал Женю, Федор Максимович сказал, что идея ему нравится, и я предложил Жене стать соавтором. Я понимал, что он знает структуру, хорошо понимает в жанровом и зрительском кино, мне бы это очень помогло. Он согласился. Отношения у нас были непростые. Я лукавил. Женя говорил: «Так нельзя». Я соглашался, но делал по-своему. Естественно, он это видел, но гнул свою линию, потому что мы изначально договорились, что нам нужно зрительское кино. Мы шли на уступки друг другу и написали за удивительно короткий срок сценарий. Конечно, сейчас там много над чем еще нужно работать, мы это понимаем. Я очень благодарен «ВГИК-Дебют» за их веру в нас. Ведь мы все, Никита Кармен, Женя Гуцин, я - дебютанты.

## О светлых и темных сторонах

**- О чем ваш фильм?**

- В какой-то момент меня стало интересовать, если я стану вдруг супербогатым и супервлиятельным человеком, какая из моих сторон активизируется, темная или светлая. Что будет? Я начну делать хорошие дела, помогать бедным, буду благодетелем или же я стану «сволочью» и в этом буду себе нравиться и буду позволять себе все? Будет ли у меня шанс вырваться, если все пойдет плохо. В целом фильм о наших светлых и темных сторонах. У главного героя появляется возможность стать великим и очень быстро стать влиятельным. В нем просыпается ненависть к тем, кто его обижал. Он начинает мстить. Мне интересно показать, до какого предела наша темная сторона может быть темной. В фильме две главные женские роли и одна мужская.

**- Где будут проходить съемки?**

- Это столичная история. Причем меня это не пугает. Многие говорят, что в Москве уже все

сняли, хочется чего-то новенького. Меня это, наоборот, привлекает. Здесь много красивого и все это можно использовать. Мы с Никитой, не сговариваясь, уже сошлись во мнении, в какой части Москвы это происходит.

**- Когда планируются съемки?**

- Я пока думаю, что это весна-лето следующего года.

**- Вы еще не проводили кастинг?**

- Кастинга еще не было. Мне очень нравится актриса Сирша Ронан, это такой дрим-каст на главную женскую роль. Я уверен, среди российских актрис такие есть, и мы ее найдем.

**- Сам не будешь сниматься?**

- Мне предложили написать под себя роль. Не то, чтобы мне эта затея не понравилась. Я просто не понимаю, кто я в этой истории. Там есть одна эпизодическая роль, если никого не найдем, сам попробую сыграть.

## Режиссура привлекала с детства

**- У тебя первое образование актерское, как ты пришел в режиссуру?**

- Я восемь лет проработал в Молодежном театре Узбекистана в Ташкенте. У многих актеров спустя время появляется чувство, что ты уже что-то понимаешь в режиссуре. Это очень заманчиво. И то, что актеры уходят в режиссуру - нормальная практика. Просто у кого-то получается, у кого-то - не очень. У меня было ощущение, что я могу слегка притронуться к этому делу. Мой художественный руководитель и мастер в Ташкенте Наби Абдурахманов прекрасный режиссер-постановщик театральный, восемь лет с ним - сплошной мастер-класс, который только усилил желание создавать самому.

Вообще, режиссура меня привлекала с детства. В 7 классе я целое лето провел у бабушки и нашел в доме рабочую дядину камеру Panasonic. Я спросил у бабушки, можно ли ее использовать - она разрешила. И пошло. Я заставлял своих двоюродных братьев и сестер играть в моих этюдах, я находил анекдоты, и они их разыгрывали, а я все снимал. Мой брат хорошо лепил из пластилина, и мы даже сделали мультфильм про пластилинового человечка. К 9 классу я уже выпросил у родителей камеру, сам монтировал на двух видеомагнитофонах, мог делать это днями и ночами.

Но на тот момент в школе мне больше нравилось выступать. Я опаздывал на уроки, а на репетиции никогда не опаздывал.

Интерес к режиссуре вернулся уже в театре.

Я даже поставил один спектакль-концерт и поступил в театральный институт в Ташкенте. Но на гастролях в Серпухове встретился со своим будущим мастером и наставником Иосифом Леонидовичем Райхельгаузом, который позвал меня в ГИТИС и в театр. Это был офигенный шанс, и я согласился. Считаю, что это была огромная удача для меня! Но желание рассказывать истории и создавать не отпускало и не отпускает по сей день. Пройдя немаленький этап в личной жизни, окончив ГИТИС, я вдруг подумал, что, если нравится, если чувствуешь, что можешь поспорить со своим мастером по режиссуре, надо идти и пробовать. «А я бы так сделал» стало часто проявляться. Оно может пойти в негатив, а может - в продуктивность. Я решил поступать в ВКСР в мастерскую Владимира Ивановича Хотиненко, Павла Константиновича Финна и Владимира Алексеевича Фенченко. А следом (параллельно) подкрепил успех степенью магистра в ГИТИСе по театральной режиссуре. Сейчас я - педагог ГИТИСа в мастерской И. Л. Райхельгауза.

**- Исходя из твоих учебных работ, можно предположить, что тебе интересны героини-женщины. Это так?**

- Мне нравятся женщины, это я скрывать не буду. Мне кажется, что про себя, как мужчину, я все знаю. А про женщин - ничего. Я могу только угадывать, и мне нравится это исследовать. Что касается героини в моем дипломном фильме, то задачей там было: преклонить перед Женщиной колено. Мужчин-героев я могу размазать по тарелке, осудить, а женщину я всегда пытаюсь оправдать при всех ее странных поступках. Женщины намного интереснее мужчин.

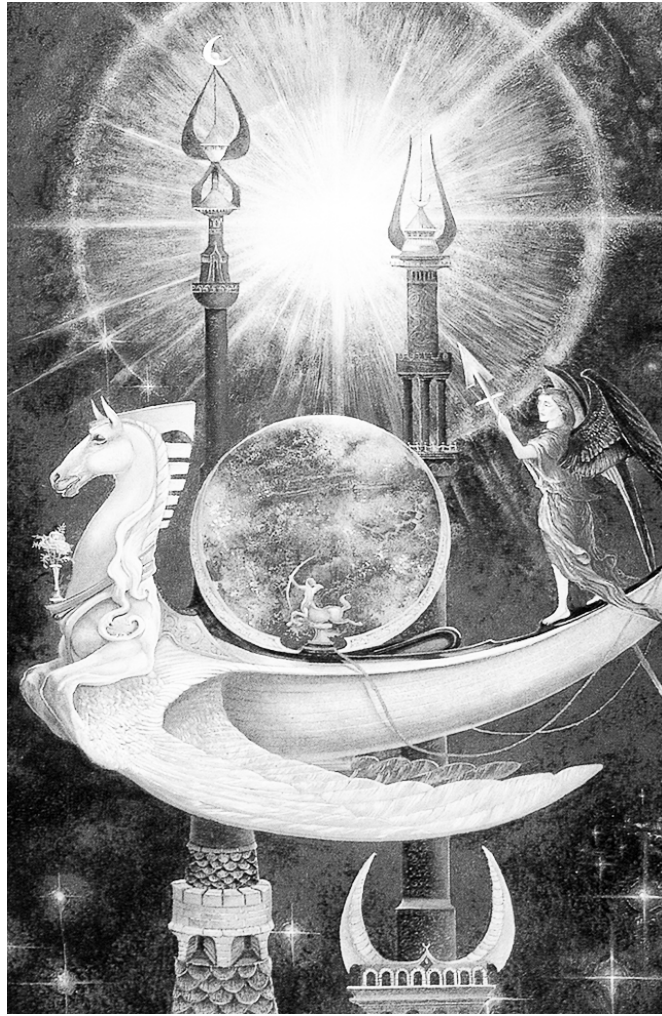
**- Какие самые главные выводы ты сделал для себя на сегодняшний момент?**

- Мне нравится формулировка - «чистота намерений». Это когда ты точно понимаешь, чего ты хочешь, без приукрашиваний или сомнений. Если тебе не нравится здесь быть - не будь здесь. Это в хорошем смысле определенная бескомпромиссность. Если хочешь подойти к человеку и спросить - подойди и спроси. Если чувствуешь, что тебе что-то где-то надо заканчивать - заканчивай. Не надо тратить время. Хотя я часто сам трачу время на ерунду. Я оттягиваю некоторые моменты из-за неуверенности, вежливости, воспитанности. Не то, чтобы я мучаюсь от этого, но понимаю, что можно было все быстрее сделать. Я радуюсь, что в свои 33 года отдаю себе отчет в том, кто я есть, я знаю свои светлые и темные стороны. Если у вас наступил такой момент, надо этому радоваться.



# Гороскоп на неделю

с 26 июля по 1 августа



**Овен.** В целом вас ожидает благоприятный период без лишних тревог. Но и сюрпризов ждать не стоит. Проведите это время спокойно, как можно больше внимания уделяя отдыху. Возможны денежные поступления.



**Весы.** Меньше говорите - больше делайте, советуют вам звезды сейчас. Период может быть очень продуктивным, если вы не будете лениться. Появится возможность повысить доход - не упустите ее.



**Телец.** Данный период благоприятен для налаживания отношений. Сейчас важно разобраться со старыми проблемами. Старайтесь не задерживаться на работе: дома вы нужны в эти дни. Уделите время своей внешности.



**Скорпион.** На этой неделе занимайтесь самообразованием и повышайте квалификацию. Возможны перепады настроения и апатия. Займитесь любимым делом, которое отвлечет вас от грустных мыслей.



**Близнецы.** Следите за своими мыслями. В эти дни они будут иметь сильное влияние на происходящие с вами события. В конце недели сделайте перерыв в работе: вам надо отдохнуть. Идеальным вариантом будет короткий отпуск с любимыми людьми.



**Стрелец.** Постарайтесь максимально показать, на что вы способны на работе. Руководство заметит ваши старания и наградит должным образом. Не перетруждайте себя. Повышен риск простудных заболеваний.



**Рак.** Ссоры сейчас могут возникать на пустом месте. Старайтесь избегать конфликтов, насколько это возможно. На время откажитесь от шумных компаний. Период благоприятен для работы на дачном участке.



**Козерог.** Вы почувствуете вдохновение, захотите сделать что-то особенное. Дайте волю фантазии! Некоторые Козероги, возможно, переживут предательство друга. Держите себя в руках.



**Лев.** Многие предметы и техника могут ломаться, вероятнее всего, потому что вы слишком напряжены. Расслабьтесь и успокойтесь. В выходные днями лучше не разбрасываться. Вскоре они могут понадобиться.



**Водолей.** Идеальное время для того, чтобы начать воплощать мечты в реальность. Начните с составления списка целей на ближайшее время. Вам будет сложно противостоять соблазнам.



**Дева.** Одной из Дев стоит озаботиться поиском второй половинки. Сейчас благоприятное время для этого! Семейным представителям знака желательно в выходные провести время с домочадцами.



**Рыбы.** Отношения с коллегами будут натянутыми, причем по вашей вине. Не бойтесь лишней раз извиниться, чтобы потом не корить себя за ошибки. Будьте благосклонны к детям, меньше ругайте их.

## понедельник, 26 июля

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.25 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Модный приговор (6+) 10.05 Дневник игр XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио (0+) 11.05 Время покажет (16+) 12.00 Новости 12.05 Время покажет (16+) 13.00 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Волейбол. Россия - США. Мужчины 15.00 На самом деле (16+) 17.00 Новости 17.30 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Водное поло. Россия - Венгрия. Женщины 19.00 Пусть говорят (16+) 20.00 Время 20.30 Сериал «Презумпция невиновности» (16+) 22.35 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Фехтование. Сабля. Женщины. Рапира. Мужчины 01.20 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Фехтование 02.05 Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Вместе навсегда (12+) 03.00 Мужское/Женское (16+)	05.20 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 08.00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Баскетбол. 3x3. Женщины. Россия - Румыния. Мужчины. Россия - Япония. Плажный волейбол. Мужчины. Россия - Австралия 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 12.50 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Спортивная гимнастика. Мужчины. Команды. Плавание. Предварительные, 1/2 финала 15.55 Сериал «Дуэт по праву» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Ведьма» (12+) 00.40 Сериал «Доктор Анна» (12+) 02.45 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Волейбол. Женщины. Россия - Аргентина	<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 <b>14.50 Сериал «Ментовские войны» (16+)</b> 17.00 Сегодня <b>17.20 Сериал «Ментовские войны» (16+)</b> 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Ментовские войны» (16+)</b> 23.40 Сегодня <b>00.00 Сериал «Внутреннее расследование» (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 Уримал Бансон	<b>06.05 Фильм «Золотая мина» (0+)</b> 09.00 Новости дня 09.20 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) <b>09.35 Сериал «Следователь Протасов» (16+)</b> 13.00 Новости дня <b>13.15 Сериал «Следователь Протасов» (16+)</b> 18.00 Новости дня 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 18.50 «Ограниченный суверенитет». 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 «Слушать в отсеках» (12+)</b> 01.35 «1941-й. Накануне». Док. фильм (12+) <b>02.25 Сериал «Следователь Протасов» (16+)</b>	07.30 6 кадров (16+) 07.35 Реальная мистика (6+) 08.35 По делам несовершеннолетних (16+) 10.10 Давай разведемся! (16+) 11.15 Тест на отцовство (16+) 13.25 Понять. Простить (6+) 14.30 Порча (6+) 15.00 Знахарка (6+) <b>15.35 Фильм «В одну реку дважды» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «В отражении тебя» (16+)</b> <b>00.25 Сериал «Женский доктор-4» (16+)</b> 02.20 Реальная мистика (6+) 03.20 Порча (6+) 03.45 Знахарка (6+) 04.10 Понять. Простить (6+) 05.00 Тест на отцовство (16+) 06.40 По делам несовершеннолетних (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>08.25 Сериал «Два отца и два сына» (16+)</b> 09.15 Магия вкуса (12+) 09.45 «Сверхспособности». Док. фильм (12+) <b>10.30 Сериал «Практика-2» (12+)</b> <b>11.20 Сериал «Станица» (16+)</b> 12.15 Мультфильм (6+) 12.40 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 «Сверхспособности». Док. фильм (12+) <b>15.45 Сериал «Два отца и два сына» (16+)</b> 16.35 Магия вкуса (12+) <b>17.00 Сериал «Станица» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>18.30 Сериал «Практика-2» (12+)</b> 19.25 Федерация-2020 (16+) 19.50 Семейные ценности (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>20.30 Фильм «Притворись моим парнем» (16+)</b> <b>22.05 Фильм «Чтец» (16+)</b> 00.10 Большой скачок (12+) 00.35 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) <b>06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+)</b> <b>06.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+)</b> <b>07.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+)</b> <b>08.05 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+)</b> <b>09.05 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+)</b> 10.00 Известия (16+) <b>10.25 Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b> <b>11.20 Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b> <b>12.20 Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b> <b>13.15 Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) <b>14.25 Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b> <b>14.40 Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b> <b>15.35 Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b> <b>16.35 Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b> <b>17.30 Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b> 18.30 Известия (16+) <b>18.45 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>19.45 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>20.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.15 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> 04.20 Известия (16+) <b>04.30 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, 27 июля

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 Жить здорово! (16+)</p> <p>10.10 Дневник игр XXXII Олимпиады. 2020 г. в Токио (0+)</p> <p>11.10 Время покажет (16+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.05 Время покажет (16+)</p> <p>12.30 Игры XXXII Олимпиады. 2020 г. в Токио. Плавание. Финалы</p> <p>14.30 Давай поженимся! (16+)</p> <p>15.15 Мужское/Женское (16+)</p> <p>17.00 Новости</p> <p>17.25 На самом деле (16+)</p> <p>18.15 Пусть говорят (16+)</p> <p>19.00 Игры XXX Олимпиады. 2020 г. в Токио. Дзюдо</p> <p>20.00 Время</p> <p>20.30 <b>Сериал «Презумпция невиновности» (16+)</b></p> <p>22.35 Игры XXXII Олимпиады. 2020 г. в Токио. Плавание. 1/2 финала</p> <p>01.20 Игры XXXII Олимпиады. 2020 г. в Токио. Плавание. 1/2 финала</p> <p>02.05 К 85-летию Мариса Липы. «Невыносимая легкость бытия» (12+)</p> <p>03.00 Мужское/Женское (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, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Синхронные прыжки в воду. Женщины</p> <p>10.00 О самом главном (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 60 минут (12+)</p> <p>12.30 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Фехтование. Шпага. Команды. Женщины. Тхэквондо</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 «Ведьма» (12+)</b></p> <p>00.40 <b>Сериал «Доктор Анна» (12+)</b></p> <p>02.45 <b>Сериал «Тайны следствия» (12+)</b></p>	<p>05.55 <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>14.50 <b>Сериал «Ментовские войны» (16+)</b></p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 <b>Сериал «Ментовские войны» (16+)</b></p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.40 <b>Сериал «Ментовские войны» (16+)</b></p> <p>23.40 Сегодня</p> <p>00.00 <b>Сериал «Внутреннее расследование» (16+)</b></p> <p>03.35 <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>09.30 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>11.37 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>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>05.30 <b>Сериал «Следователь Протасов» (16+)</b></p> <p>09.00 Новости дня</p> <p>09.20 <b>Сериал «Следователь Протасов» (16+)</b></p> <p>09.35 <b>Сериал «Следователь Протасов» (16+)</b></p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.15 <b>Сериал «Следователь Протасов» (16+)</b></p> <p>18.00 Новости дня</p> <p>18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+)</p> <p>18.50 «Ограниченный суверенитет». Док. сериал (12+)</p> <p>19.35 Улика из прошлого (16+)</p> <p>20.25 Улика из прошлого (16+)</p> <p>21.15 Новости дня</p> <p>21.25 Открытый эфир. Лучшее (12+)</p> <p>22.45 <b>Фильм «Сильные духом» (12+)</b></p> <p>02.15 «Последняя миссия «Охотника». Док. фильм (12+)</p> <p>03.05 «Хроника Победы». Док. сериал (12+)</p> <p>03.30 <b>Сериал «Следователь Протасов» (16+)</b></p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>07.50 Реальная мистика (6+)</p> <p>08.55 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>10.30 Давай разведемся! (16+)</p> <p>11.35 Тест на отцовство (16+)</p> <p>13.45 Понять. Простить (6+)</p> <p>14.55 Порча (6+)</p> <p>15.25 Знахарка (6+)</p> <p>16.00 <b>Фильм «Возмездие» (16+)</b></p> <p>20.00 <b>Фильм «Сколько живет любовь?» (16+)</b></p> <p>00.15 <b>Сериал «Женский доктор-4» (16+)</b></p> <p>02.15 Реальная мистика (6+)</p> <p>03.20 Порча (6+)</p> <p>03.45 Знахарка (6+)</p> <p>04.10 Понять. Простить (6+)</p> <p>05.00 Тест на отцовство (16+)</p> <p>06.40 По делам несовершеннолетних (16+)</p>	<p>06.00 Известия (16+)</p> <p>06.35 <b>Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b></p> <p>07.20 <b>Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b></p> <p>08.05 <b>Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b></p> <p>09.00 <b>Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b></p> <p>10.00 Известия (16+)</p> <p>10.25 <b>Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b></p> <p>11.20 <b>Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b></p> <p>12.20 <b>Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b></p> <p>13.20 <b>Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b></p> <p>14.00 Известия (16+)</p> <p>14.25 <b>Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b></p> <p>14.40 <b>Сериал «Брат за брата-2» (16+)</b></p> <p>15.35 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>16.35 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>17.30 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>18.30 Известия (16+)</p> <p>18.45 <b>Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b></p> <p>19.45 <b>Сериал «Морские дьяволы-5» (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>02.55 <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>05.05 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b></p> <p>05.30 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b></p>

**ТРЕБУЕТСЯ**

**\* ВОДИТЕЛЬ**

**категории С и Е**

**☎ 286554**

**На автокомплекс в Луговом требуются**

**\*мойщики автомобилей,**

**\*мастер кузовного ремонта,**

**\*автослесарь, \*сторожа**

**☎ 286554**

среда, 28 июля

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 Жить здорово! (16+)</p> <p>10.15 Модный приговор (6+)</p> <p>11.00 Дневник игр XXXII Олимпиады. 2020 г. в Токио (0+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.05 Время покажет (16+)</p> <p>13.30 Давай поженимся! (16+)</p> <p>16.15 На самом деле (16+)</p> <p>17.00 Новости</p> <p>17.25 На самом деле (16+)</p> <p>17.45 Пусть говорят (16+)</p> <p>19.00 Игры XXXII Олимпиады. 2020 г. в Токио. Дзюдо</p> <p>20.00 Время</p> <p>20.30 <b>Сериал «Презумпция невиновности» (16+)</b></p> <p>22.40 Игры XXXII Олимпиады. 2020 г. в Токио. Спортивная гимнастика. Мужчины</p> <p>02.25 Князь Владимир - креститель Руси (12+)</p> <p>03.20 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>04.30 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Плавание. Финалы</p> <p>06.35 Утро России</p> <p>07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Синхронные прыжки в воду. 3 м трамплин. Мужчины</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 <b>Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b></p> <p>16.00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Пляжный волейбол. Мужчины. Россия - Норвегия</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 «Ведьма» (12+)</b></p> <p>00.40 <b>Сериал «Доктор Анна» (12+)</b></p> <p>02.45 <b>Сериал «Тайны следствия» (12+)</b></p>	<p>05.55 <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>14.50 <b>Сериал «Ментовские войны» (16+)</b></p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 <b>Сериал «Ментовские войны» (16+)</b></p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.40 <b>Сериал «Ментовские войны» (16+)</b></p> <p>23.40 Сегодня</p> <p>00.00 <b>Сериал «Внутреннее расследование» (16+)</b></p> <p>03.40 <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>09.30 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>11.37 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>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>05.05 <b>Сериал «Следователь Протасов» (16+)</b></p> <p>09.00 Новости дня</p> <p>09.20 <b>Сериал «Следователь Протасов» (16+)</b></p> <p>11.00 <b>Сериал «Под прикрытием» (16+)</b></p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.15 <b>Сериал «Под прикрытием» (16+)</b></p> <p>18.00 Новости дня</p> <p>18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+)</p> <p>18.50 «Ограниченный суверенитет». Док. сериал (12+)</p> <p>19.35 Секретные материалы (12+)</p> <p>20.25 Секретные материалы (12+)</p> <p>21.15 Новости дня</p> <p>21.25 Открытый эфир. Лучшее (12+)</p> <p>22.45 <b>Фильм «Убийство свидетеля» (16+)</b></p> <p>00.25 «Последний бой Николая Кузнецова». Док. фильм (12+)</p> <p>01.20 <b>Сериал «Из пламя и света...» (16+)</b></p> <p>04.55 «Маресьев: продолжение легенды». Док. фильм (12+)</p> <p>05.45 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>07.35 Реальная мистика (6+)</p> <p>08.35 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>10.10 Давай разведемся! (16+)</p> <p>11.15 Тест на отцовство (16+)</p> <p>13.25 Понять. Простить (6+)</p> <p>14.30 Порча (6+)</p> <p>15.00 Знахарка (6+)</p> <p>15.35 <b>Фильм «В отражении тебя» (16+)</b></p> <p>20.00 <b>Фильм «Живая вода» (16+)</b></p> <p>00.05 <b>Сериал «Женский доктор-4» (16+)</b></p> <p>02.05 Реальная мистика (6+)</p> <p>03.05 Порча (6+)</p> <p>03.35 Знахарка (6+)</p> <p>04.00 Понять. Простить (6+)</p> <p>04.50 Тест на отцовство (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>07.20 6 кадров (16+)</p>	<p>06.00 Известия (16+)</p> <p>06.35 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>07.20 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>08.05 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>09.00 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>10.00 Известия (16+)</p> <p>10.25 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>11.20 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>12.20 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>13.15 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>14.00 Известия (16+)</p> <p>14.25 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>14.40 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>15.35 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>16.35 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>17.25 <b>Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b></p> <p>18.30 Известия (16+)</p> <p>18.45 <b>Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b></p> <p>19.45 <b>Сериал «Морские дьяволы-5» (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>04.15 Известия (16+)</p> <p>04.25 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b></p> <p>04.55 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b></p> <p>05.30 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b></p>

**Отдел рекламы «Телемира»**

**49-16-31**



четверг, 29 июля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Жить здорово! (16+) 09.55 Модный приговор (6+) 11.00 Дневник игр XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио (0+) 12.00 Новости 12.05 Время покажет (16+) 14.15 Давай поженемся! (16+) 15.00 Мужское/Женское (16+) 16.25 На самом деле (16+) 17.00 Новости 17.25 На самом деле (16+) 18.00 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Волейбол. Россия - Китай. Женщины 20.10 Время 20.40 Сериал «Презумпция невиновности» (16+) 22.45 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Гандбол. Россия - Венгрия. Женщины. Фехтование. Рапира. Команды. Женщины 01.15 К 70-летию Натальи Белохвостиковой. «Все слова о любви» (12+) 02.05 Модный приговор (6+) 02.55 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 08.30 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Стрельба стендовая. Трап. Женщины. Стрельба стендовая. Трап. Мужчины 10.15 Вести 11.00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Дзюдо. Женщины-78 кг. Мужчины-100 кг. Спортивная гимнастика. Женщины. Абсолютное первенство 15.55 Сериал «Дуэт по праву» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Ведьма» (12+) 00.40 Сериал «Доктор Анна» (12+) 02.45 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Академическая гребля	<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 <b>14.50 Сериал «Ментовские войны» (16+)</b> 17.00 Сегодня <b>17.20 Сериал «Ментовские войны» (16+)</b> 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Ментовские войны» (16+)</b> 23.40 Сегодня <b>00.00 Сериал «Внутреннее расследование» (16+)</b> <b>03.30 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+) 09.00 Наш день (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+) 23.30 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 Спецрепортаж 19.00 Вести. Сахалин - Курилы 19.15 Интервью	06.00 Легенды безопасности (16+) <b>06.50 Фильм «Сильные духом» (12+)</b> 09.00 Новости дня <b>09.20 Фильм «Сильные духом» (12+)</b> <b>11.00 Сериал «Под прикрытием» (16+)</b> 13.00 Новости дня <b>13.15 Сериал «Под прикрытием» (16+)</b> 18.00 Новости дня 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 18.50 «Ограниченный суверенитет». Док. сериал (12+) 19.35 Код доступа (12+) 20.25 Код доступа (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир. Лучшее (12+) <b>22.45 Фильм «Черные береты» (12+)</b> <b>00.25 Фильм «Двойной обгон» (12+)</b> <b>01.55 Фильм «Контрабанда» (12+)</b> <b>03.20 Фильм «Аттракцион» (16+)</b>	07.30 6 кадров (16+) 07.35 Реальная мистика (6+) 08.35 По делам несовершеннолетних (16+) 10.15 Давай разведемся! (16+) 11.20 Тест на отцовство (16+) 13.30 Понять. Простить (6+) 14.35 Порча (6+) 15.05 Знахарка (6+) <b>15.40 Фильм «Сколько живет любовь» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «Будь что будет» (16+)</b> <b>00.05 Сериал «Женский доктор-4» (16+)</b> 02.05 Реальная мистика (6+) 03.10 Порча (6+) 03.40 Знахарка (6+) 04.05 Понять. Простить (6+) 04.55 Тест на отцовство (16+) 06.35 По делам несовершеннолетних (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 «Сверхспособности». Док. фильм (12+) <b>10.35 Сериал «Практика-2» (12+)</b> <b>11.30 Сериал «Станица» (16+)</b> 12.25 Федерация-2020 (16+) 12.45 Большой скачок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильм (6+) <b>14.00 Сериал «Бабий бунт, или Война в Новоселково» (16+)</b> 14.55 «Сверхспособности». Док. фильм (12+) <b>15.45 Сериал «Вы все меня бесите» (16+)</b> 16.35 Магия вкуса (12+) <b>17.00 Сериал «Станица» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>18.30 Сериал «Практика-2» (12+)</b> 19.40 Free talk (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>20.30 Фильм «Запрос в друзья» (16+)</b> <b>22.05 Фильм «Ханна. Совершенное оружие» (16+)</b> 00.00 Большой скачок (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) <b>06.30 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>07.15 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>08.05 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>09.00 Сериал «Брат за брата-3» (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>12.15 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>16.30 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> <b>17.25 Сериал «Брат за брата-3» (16+)</b> 18.30 Известия (16+) <b>18.45 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>19.45 Сериал «Морские дьяволы-5» (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**

пятница, 30 июля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Жить здорово! (16+) 09.55 Модный приговор (6+) 11.00 Дневник игр XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио (0+) 12.00 Новости 12.05 Время покажет (16+) 14.30 Давай поженемся! (16+) 15.15 Мужское/Женское (16+) 16.45 На самом деле (16+) 17.00 Новости 17.25 На самом деле (16+) 18.00 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Водное поло. Россия - США. Женщины 20.00 Время 20.30 Музыкальный фестиваль «Жара» в Москве. Юбилейный вечер Олега Газманова (12+) 22.05 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Фехтование. Шпага. Команды. Мужчины. Плавание. 1/2 финала 01.20 Виталий Смирнов. Властелин колец (12+) 02.10 Наедине со всеми (16+) 02.55 Модный приговор (6+) 03.45 Давай поженемся! (16+) 04.25 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 14.20, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 05.30 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Женщины. Россия - Новая Зеландия (II) 06.00 Утро России 08.50 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Прыжки на батуте. Женщины. Финал. Синхронные прыжки в воду. Женщины 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести <b>14.45 Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b> 15.45 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Волейбол. Мужчины. Россия - Франция 17.30 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести <b>21.20 Сериал «Ведьма» (12+)</b> <b>01.40 Фильм «Ты заплатишь за все» (12+)</b>	<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 <b>14.50 Сериал «Ментовские войны» (16+)</b> 17.00 Сегодня <b>17.20 Сериал «Ментовские войны» (16+)</b> 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Ментовские войны» (16+)</b> <b>23.40 Сериал «Стажеры» (16+)</b> <b>03.30 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+) 09.00 Наш день (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+) 23.30 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 Уримал Бансон	<b>05.05 Сериал «Узник замка Иф» (12+)</b> 09.00 Новости дня <b>09.20 Сериал «Узник замка Иф» (12+)</b> <b>09.45 Сериал «Дело следователя Никитина» (16+)</b> 13.00 Новости дня <b>13.20 Сериал «Дело следователя Никитина» (16+)</b> 18.00 Новости дня <b>18.25 Фильм «Классик» (12+)</b> 20.45 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 21.15 Новости дня <b>21.25 Фильм «Кулак ярости» (16+)</b> <b>23.35 Фильм «Новый кулак ярости» (16+)</b> <b>01.10 Фильм «Королевская регата» (6+)</b> <b>02.35 Сериал «Одинокое небо» (12+)</b>	07.30 6 кадров (16+) 07.50 Реальная мистика (6+) 08.50 По делам несовершеннолетних (16+) 10.25 Давай разведемся! (16+) 11.30 Тест на отцовство (16+) 13.40 Понять. Простить (6+) 14.45 Порча (6+) 15.15 Знахарка (6+) <b>15.50 Фильм «Живая вода» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «О чем не расскажет река» (16+)</b> <b>00.05 Фильм «В одну реку дважды» (16+)</b> 04.00 Реальная мистика (6+) 04.50 Порча (6+) 05.15 Знахарка (6+) 05.40 Тест на отцовство (16+) 06.30 По делам несовершеннолетних (16+) 07.20 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 «Сверхспособности». Док. фильм (12+) <b>10.35 Сериал «Практика-2» (12+)</b> <b>11.30 Сериал «Станица» (16+)</b> 12.20 Федерация-2020 (16+) 12.40 Большой скачок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильм (6+) <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 «Станица» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>18.30 Сериал «Схватка» (16+)</b> 19.25 Большой скачок (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>20.30 Фильм «Кокко до Шанель» (16+)</b> <b>22.20 Фильм «Запрос в друзья» (16+)</b> 23.55 Эксперименты (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) <b>06.25 Сериал «Консультант» (16+)</b> <b>07.15 Сериал «Консультант» (16+)</b> <b>08.05 Сериал «Консультант» (16+)</b> <b>09.05 Сериал «Консультант» (16+)</b> 10.00 Известия (16+) <b>10.25 Сериал «Консультант» (16+)</b> <b>10.40 Сериал «Консультант» (16+)</b> <b>11.40 Сериал «Консультант» (16+)</b> <b>12.40 Сериал «Консультант» (16+)</b> <b>13.45 Сериал «Консультант» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) <b>14.25 Сериал «Консультант» (16+)</b> <b>15.25 Сериал «Консультант» (16+)</b> <b>16.25 Сериал «Консультант» (16+)</b> <b>17.25 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>18.25 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>19.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>20.15 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.00 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.55 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.20 Сериал «След» (16+)</b> 01.10 Сериал «След» (16+) <b>01.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>03.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>03.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>04.50 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>05.45 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b>

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



суббота, 31 июля

1	РОССИЯ 1	ТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро. Суббота 08.20 Дневник игр XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио (0+) 10.00 Новости 10.10 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.10 Видели видео? (6+) 12.25 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Плавание. Финалы. Прыжки на батуте. Мужчины 17.15 Новости 17.45 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Пляжный волейбол. Россия - Чехия. Мужчины. Дзюдо. 3-е место и финал. Плавание. Финалы 22.00 Время 22.20 Международный музыкальный фестиваль «Белые ночи Санкт-Петербурга». Хиты «Русского радио. Часть 2 (12+) 03.15 Суровое море России (12+) 04.55 Наедине со всеми (16+)	05.00 Утро России. Суббота 07.30 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Стрельба стендовая. Трап. Смешанные команды. Гандбол. Женщины. Россия - Франция. Стрельба. Винтовка из 3-х положений. Женщины 11.00 Вести 11.25 Пятеро на одного 12.10 Сто к одному 13.00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Лёгкая атлетика <b>16.00 Фильм «Несмешная любовь» (12+)</b> 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести <b>21.00 Фильм «Без колебаний» (12+)</b> <b>01.10 Фильм «Дочки-матери» (16+)</b>	<b>05.50 Сериал «Лесник» (16+)</b> 08.20 Кто в доме хозяин? (12+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.45 Поедем, поедим! (0+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.00 НашПотребНадзор (16+) 15.10 Физруки. Будущее за настоящим (6+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Сегодня <b>20.25 Сериал «Стажеры» (16+)</b> 23.30 Маска (12+) <b>02.40 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 Репортаж (16+) 07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Репортаж (16+) 09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.25 Держи краба (16+) 09.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.25 Держи краба (16+) 11.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Репортаж (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Репортаж (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Репортаж (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.25 Держи краба (16+) 16.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.25 Держи краба (16+) 19.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.25 Держи краба (16+) 21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Дальний Восток  <b>ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06</b>	<b>05.40 Фильм «Как Иванушка-дурачок за чудом ходил» (0+)</b> <b>07.25 Фильм «Екатерина Вороница» (12+)</b> 08.00 Новости дня <b>08.15 Фильм «Екатерина Вороница» (12+)</b> 09.45 Круиз-контроль (6+) 10.15 Легенды музыки (6+) 10.45 Загадки века (12+) 11.35 Улика из прошлого (16+) 12.30 Не факт! (6+) 13.00 Новости дня 13.15 СССР. Знак качества (12+) 14.05 Легенды кино (6+) <b>15.00 Сериал «Десантура. Никто, кроме нас» (16+)</b> 18.00 Новости дня <b>18.15 Сериал «Десантура. Никто, кроме нас» (16+)</b> <b>00.30 Сериал «Узник замка Иф» (12+)</b> <b>04.20 Фильм «Вторжение» (6+)</b>	07.30 Пять ужинов (16+) <b>07.45 Фильм «Я люблю своего мужа» (16+)</b> 12.00 Сериал «Если у вас нету тети...» (16+) 20.00 Сериал «Чернобелая любовь» (16+) <b>22.55 Фильм «Стрекоза» (16+)</b> <b>03.30 Сериал «Если у вас нету тети...» (16+)</b> 06.35 Гастарбайтерши (16+) 07.25 6 кадров (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультфильм (6+) 07.30 Бионика (12+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Мнимый больной (12+) <b>09.25 Сериал «Крыша мира» (16+)</b> <b>10.15 Сериал «Бабий бунт, или Война в Новоселково» (16+)</b> <b>13.05 Сериал «Найти мужа в большом городе» (16+)</b> 14.55 Свидание для мамы (16+) 15.50 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 16.40 Мнимый больной (12+) <b>17.40 Фильм «Слова» (16+)</b> 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) <b>20.00 Фильм «Тайное влечение» (16+)</b> 21.55 Бионика (12+) 22.20 Свидание для мамы (16+) <b>23.15 Сериал «Найти мужа в большом городе» (16+)</b>	<b>06.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>06.40 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>07.30 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>08.25 Фильм «Морозко» (6+)</b> <b>10.00 Сериал «Свои» (16+)</b> <b>10.55 Сериал «Свои» (16+)</b> <b>11.40 Сериал «Свои» (16+)</b> <b>12.30 Сериал «Свои» (16+)</b> <b>13.20 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b> <b>14.05 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b> <b>14.55 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b> <b>16.25 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b> <b>17.15 Сериал «След» (16+)</b> <b>18.05 Сериал «След» (16+)</b> <b>18.55 Сериал «След» (16+)</b> <b>19.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>20.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.10 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.00 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.50 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.40 Сериал «Великопеленная пятёрка» (16+)</b> <b>01.25 Сериал «Великопеленная пятёрка» (16+)</b> <b>02.10 Сериал «Великопеленная пятёрка» (16+)</b> <b>03.00 Сериал «Великопеленная пятёрка» (16+)</b> <b>03.40 Сериал «Григорий Р.» (12+)</b> <b>04.25 Сериал «Григорий Р.» (12+)</b> <b>05.10 Сериал «Григорий Р.» (12+)</b> <b>05.55 Сериал «Григорий Р.» (12+)</b>


**АВТОШКОЛА «За рулем»**  
подготовка водителей категорий **A, B, C, SE, D**  
**27-24-64, 40-66-03**



воскресенье, 1 августа

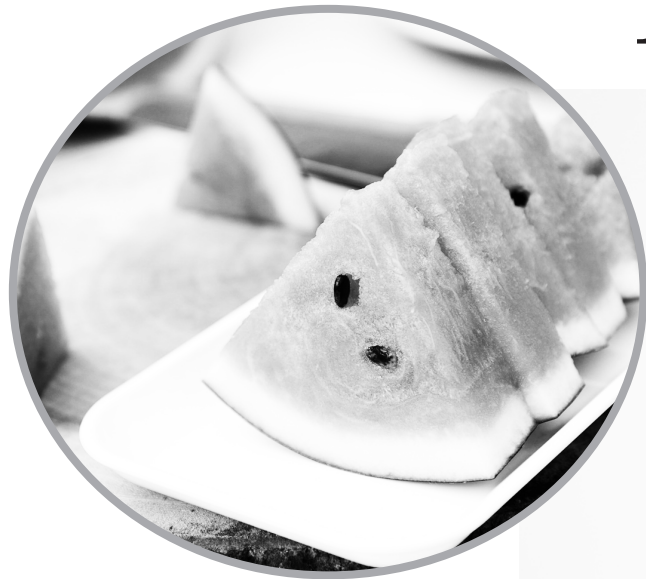
1	РОССИЯ 1	ТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<b>05.40 Фильм «Случай в квадрате 36-80» (12+)</b> 06.00 Новости <b>06.10 Фильм «Случай в квадрате 36-80» (12+)</b> 07.05 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.50 Часовой (12+) 08.20 Дневник игр XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио (0+) 10.00 Новости 10.10 Жизнь других (12+) 10.55 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.10 Видели видео? (6+) 13.15 К 95-летию Инны Макаровой. «Судьба человека» (12+) <b>14.20 Фильм «Женщины» (6+)</b> 16.20 Игры XXXII Олимпиады, 2020 г. в Токио. Волейбол. Россия - Тунис. Мужчины. Спортивная гимнастика. Финалы 18.30 Виталий Смирнов. Властелин колец (12+) 19.25 Три аккорда. Новый сезон. Финал (16+) 21.00 Время 22.00 Три аккорда. Новый сезон. Финал (16+) 22.25 Данс революция (12+)	04.30 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Плавание. Финалы. Борьба. Квалификация 07.00 Доктор Мясников (12+) 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Устами младенца 09.20 Когда все дома 10.10 Сто к одному 11.00 Большая переделка 12.00 Вести 12.15 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Борьба. Полуфинал. Фехтование. Рапира. Команды. Мужчины 15.00 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+) <b>16.05 Фильм «Ради твоего счастья» (12+)</b> 20.00 Вести 22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) <b>01.00 Фильм «Дама пик» (16+)</b> 03.00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Лёгкая атлетика	<b>05.45 Сериал «Лесник» (16+)</b>  08.20 Кто в доме хозяин? (12+) 09.00 Сегодня 09.20 У нас выигрывают! (12+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Поезд будущего (12+) 13.00 Дачный ответ (0+) 14.00 НашПотребНадзор (16+) 15.05 Однажды... (16+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Стажеры» (16+)</b> 23.30 Маска (12+) <b>02.45 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 Репортаж (16+) 07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Репортаж (16+) 09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.25 Держи краба (16+) 09.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.25 Держи краба (16+) 11.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Репортаж (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Репортаж (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Репортаж (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.25 Держи краба (16+) 16.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.25 Держи краба (16+) 19.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Специальный Репортаж (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.25 Держи краба (16+) 21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) <b>АСТВ 12 ТВК</b> 20.00 Специальный репортаж АСТВ (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Вести. Сахалин – Курилы. События недели 16.30 Спецрепортаж Согласно ФЗ РФ №436 от 29.12.10 г. «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», ТВ-программа содержит знаки об ограничении распространения информационной продукции (ИП) среди детей. 0+ - ИП для детей, не достигших 6 лет; 6+ - ИП для детей, достигших 6 лет, и старше; 12+ - ИП для детей, достигших 12 лет, и старше; 16+ - ИП для детей, достигших 16 лет, и старше; 18+ - ИП, запрещенной для детей. Перепечатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ» <b>Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31</b>	06.00 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) <b>06.15 Фильм «Убийство свидетеля» (16+)</b> <b>07.50 Фильм «Фейерверк» (12+)</b> 09.00 Новости дня <b>09.15 Фильм «Фейерверк» (12+)</b> 09.55 Военная приемка (6+) 10.45 Скрытые угрозы (12+) 11.30 Секретные материалы (12+) 12.20 Код доступа (12+) 13.15 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) <b>13.30 Сериал «Паршивые овцы» (16+)</b> 18.00 Новости дня 18.15 Легенды советского сыска (16+) <b>20.50 Фильм «В зоне особого внимания» (0+)</b> <b>22.55 Фильм «Классик» (12+)</b> <b>01.05 Фильм «Мерседес» уходит от погони» (12+)</b> <b>02.20 Фильм «Екатерина Вороница» (12+)</b> <b>03.50 Фильм «Как Иванушка-дурачок за чудом ходил» (0+)</b> 05.15 «Легендарные самолеты. МиГ-21». Док. фильм (6+)	07.30 6 кадров (16+) <b>07.40 Фильм «Стрекоза» (16+)</b> <b>12.10 Фильм «Будь что будет» (16+)</b> <b>16.05 Фильм «О чем не расскажет река» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Чернобелая любовь» (16+)</b> <b>23.00 «Фильм «Я люблю своего мужа» (16+)</b> <b>03.15 Сериал «Если у вас нету тети...» (16+)</b> 06.25 Гастарбайтерши (16+) 07.15 6 кадров (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Утро на ОТВ 07.00 Все как у зверей-2 (12+) 07.30 Про животных и людей (12+) 08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 08.30 Про животных и людей (12+) 08.55 На пределе. Испытания (12+) <b>09.25 Сериал «Крыша мира» (16+)</b> <b>10.15 Сериал «Бабий бунт, или Война в Новоселково» (16+)</b> 12.10 «Искусственный разум. Маршрут в будущее». Док. фильм (12+) 13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) <b>13.25 Сериал «Найти мужа в большом городе» (16+)</b> 15.15 Свадебный размер (16+) 16.10 Федерация-2020 (16+) 16.30 «Искусственный разум. Маршрут в будущее». Док. фильм (12+) <b>17.20 Фильм «Тайное влечение» (16+)</b> 19.15 Семейные ценности (16+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) <b>20.00 Фильм «Искусственный интеллект. Доступ неограничен» (16+)</b> 21.35 Euromaxx. Окно в Европу (16+) 22.05 Федерация-2020 (16+) 22.15 Свадебный размер (16+) <b>23.05 Сериал «Найти мужа в большом городе» (16+)</b>	<b>06.00 Сериал «Григорий Р.» (12+)</b> <b>06.45 Сериал «Григорий Р.» (12+)</b> <b>07.30 Сериал «Григорий Р.» (12+)</b> <b>08.20 Сериал «Григорий Р.» (12+)</b> <b>09.10 Сериал «Григорий Р.» (12+)</b> <b>10.00 Сериал «Последний день» (16+)</b> <b>10.55 Сериал «Последний день» (16+)</b> <b>11.55 Сериал «Последний день» (16+)</b> <b>12.50 Сериал «Последний день» (16+)</b> <b>13.40 Сериал «По следу зверя» (16+)</b> <b>14.35 Сериал «По следу зверя» (16+)</b> <b>15.35 Сериал «По следу зверя» (16+)</b> <b>16.35 Сериал «По следу зверя» (16+)</b> <b>17.25 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>18.20 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>19.15 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>20.15 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>21.05 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>22.05 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>23.00 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>23.55 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>00.55 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>01.45 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>02.35 Сериал «По следу зверя» (16+)</b> <b>03.25 Сериал «По следу зверя» (16+)</b> <b>04.10 Сериал «По следу зверя» (16+)</b> <b>04.55 Сериал «По следу зверя» (16+)</b>

**Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31**





# Арбуз: польза и



Арбуз - это большая и сладкая ягода, которую большинство людей любят за ее освежающий вкус. Но, кроме того, это необыкновенно полезный продукт. При правильном применении он поможет поправить здоровье и даже избавиться от лишних килограммов.

## Чем желтый отличается от красного

Желтый арбуз с биологической точки зрения относится к той же разновидности, что и обычный с красной мякотью. Он является плодом селекции, при которой скрещивали обыкновенный арбуз с его дикой разновидностью, обладающей желтой, но несладкой мякотью. Для фермеров он интересен своим более ранним созреванием.

Отличие его от красной разновидности заключается не только в цвете мякоти, но и в том, что в нем практически отсутствуют семена или их намного меньше. Кроме того, он отличается очень сухой и твердой коркой, из которой не получится варить цукаты или делать варенье. А стоит такой арбуз примерно вдвое дороже, чем обычный, — это скорее обусловлено его редкостью и маркетинговыми особенностями, но не качествами.

Нельзя ответить однозначно на вопрос, какой вид арбузов полезнее, поскольку у них примерно одинаковый химический состав. То есть желтый арбуз тоже содержит клетчатку, витамины, незаменимые аминокислоты и минералы. Однако в нем чуть больше волокон. И, кроме того, мякоть этого арбуза отличается экзотическими вкусовыми нотками — она может напоминать манго, ананас или цитрусовые (правда, иногда и тыкву). С учетом этого некоторые люди считают желтый арбуз более полезным, так как из-за быстрого созревания меньше риск использования в процессе выращивания нитратов.

С другой стороны, в нем мало семян, да и его корка не содержит тех полезных элементов, что имеются в красном арбузе. Так что с точки зрения полезности можно считать их одинаковыми.

## Состав и калорийность

Арбуз — это ягода, которая отличается низкой калорийностью. Его энергетическая ценность в среднем составляет всего 38 ккал на 100 г мякоти. Это неудивительно, ведь арбуз примерно на 92–93% состоит из воды. Но зато все остальное — это исключительно полезные вещества:

- витамин А, который является важным антиоксидантом и при этом полезен для зрения;
- витамины В1 и В6, которые участвуют в обменных процессах, а также нормализуют функции нервной системы;
- витамин Е — это еще один сильный антиоксидант, который особенно важен для репродуктивной функции;
- фолиевая кислота (витамин В9), которая полезна и для когнитивных функций;
- витамин С — также являющийся антиоксидантом и при этом укрепляющий стенки сосудов и способствующий повышению иммунитета;
- незаменимые аминокислоты, включая аргинин и цитруллин;
- макро- и микроэлементы, включая марганец, калий, магний и т.д.

И при этом арбуз не содержит вредных жиров



и холестерина, а также натрия, которые могли бы нивелировать этот отличный химический состав.

## Чем полезен арбуз

**Общая польза.** Чем больше ученые изучают арбуз, тем больше появляется доказательств того, что он полезен. Ведь употребление этой ягоды позволяет:

- улучшить кровообращение;
- нормализовать артериальное давление;
- уменьшить накопление жира;
- очистить почки от накопившихся токсинов.

Благодаря своему электролитному составу арбузная мякоть и сок препятствуют обезвоживанию, а еще освежают даже в самую сильную жару.

**Для женщин.** Для представительниц прекрасного пола арбуз в первую очередь полезен высоким содержанием антиоксидантов, которые замедляют процесс старения. Кроме того, эти вещества обладают противовоспалительными свойствами, что позволяет предотвращать многие заболевания органов малого таза.

Благодаря легкому мочегонному эффекту арбуз позволяет избавиться от отеков, а вместе с ней — и от лишних килограммов. Высокое содержание витамина С улучшает кровообращение и предотвращает венозную застой, который опасен тем, что может приводить к варикозному расширению вен.

Содержащийся в мякоти арбуза витамин Е очень полезен для репродуктивной системы.

**Для мужчин.** Иногда арбуз называют природной виагрой. И у медиков есть основания для такого сравнения. Дело в том, что арбуз содержит аминокислоты цитруллин и аргинин. Эти соединения участвуют в синтезе оксида азота. Последний играет роль своего рода сигнальной молекулы и аналога гормона, выполняющего множество функций. Он регулирует артериальное давление, нормализует деятельность нервной системы, а также расширяет сосуды и расслабляет гладкую мускулатуру их стенок. То есть это вещество в принципе выполняет те же задачи, что и виагра, то есть улучшает эректильную функцию и благотворно влияет на репродуктивную систему.

В то же время арбузная мякоть лишена побочных эффектов, характерных для виагры. Именно поэтому арбуз так полезен для мужчин. К тому же он содержит множество антиоксидантов, из которых самым важным для представителей сильной половины человечества считается ликопин. Это

каротиноидный пигмент, именно он придает мякоти красный оттенок. В арбузе его содержится вдвое больше, чем в помидорах, которые врачи советуют употреблять для защиты от рака простаты. Так что арбузная мякоть, содержащая большое количество ликопина, предотвращает онкологические заболевания предстательной железы, борется с воспалительными процессами в организме, способствует укреплению иммунитета.

**При беременности.** Арбуз содержит много фолиевой кислоты, которая считается очень полезной для будущих мам, поскольку это соединение позволяет предотвратить пороки развития у ребенка. Кроме того, в мякоти этой большой ягоды содержится много витамина С, необходимого для укрепления сосудов. В ней присутствует и железо, недостаток которого в рационе может вызвать анемию. А еще в арбузной мякоти содержится кальций, который необходим для формирования костей — в период вынашивания малыша этого элемента часто не хватает. Так что на ранних сроках беременности арбуз очень полезен.

Во втором триместре арбуз хорош тем, что благодаря мочегонному эффекту помогает избежать отеков, которые для будущей мамы чреваты сильным повышением артериального давления. Кроме того, это улучшает работу почек.

Наконец, арбуз — это низкокалорийное лакомство, оно хорошо утоляет голод и жажду и в то же время не приводит к появлению лишних килограммов. Если нет противопоказаний, то можно даже устраивать разгрузочные дни на арбузе, разделив 1–1,5 кг мякоти на шесть приемов пищи.

Если есть сахарный диабет (в том числе гестационный) или камни в почках, то арбуз при беременности противопоказан. Это также касается случаев очень сильной отековости при плохой работе почек.

На последних сроках беременности употребление арбуза в больших количествах может вызывать ложные схватки, так что нужно воздержаться от него вовсе, если уж не получается ограничиться одной долькой.

**Для детей.** Для малышей арбузы полезны так же, как и для взрослых. Нежные пищевые волокна, содержащиеся в мякоти этой ягоды, помогают наладить пищеварение, что особенно важно, если у малыша есть склонность к запорам. Благодаря мочегонному эффекту арбуз часто рекомендуют при сердечной недостаточности. Высокое содержание железа будет полезно тем,

кто страдает анемией или частыми носовыми кровотечениями. А еще арбузную диету прописывают тем малышам, у которых есть проблемы с лишним весом.

Однако детям раннего возраста арбуз лучше не давать, а малышам в три года можно давать только небольшое количество и при условии, что эти ягоды тщательно проверены. Дети на нитраты реагируют гораздо хуже, чем взрослые.

## Плюсы корки...

Арбузные корки содержат много полезных веществ. Это, например, упомянутая выше аминокислота цитруллин, которая нужна для расширения сосудов и расслабления гладкой мускулатуры. В корках она присутствует даже в большем количестве, чем в самой мякоти.

Арбузные корки, предварительно хорошо высушенные, считаются эффективным средством при нефрите и отеках. С них срезают самый твердый верхний слой, а находящуюся под ним более мягкую светлую часть измельчают любым удобным способом и отправляют в духовку, нагретую до минимальной температуры. Там корки сушат до полуготовности в таком щадящем режиме, чтобы не разрушить полезные вещества. Затем эти корки высыпают на чистую светлую ткань (без красителей) и досушивают естественным способом.

Чтобы избавиться от отеков, нужно перед едой съесть 1 ч. ложку измельченных арбузных корок и запить стаканом теплой воды. Для улучшения вкуса в воду можно добавить ложку меда. Такое средство пьют три раза в день, это можно делать ежедневно на протяжении длительного периода. Все это время сухие корки в стеклянной банке хранят в темном и сухом месте.

Из арбузных корок можно делать отвар, обладающий мочегонным действием. Для этого 100 г сушеных или свежих измельченных корок заливают литром воды, доводят до кипения и держат на медленном огне в течение 30 минут. После этого их еще в течение часа настаивают и остужают, а затем пропускают через марлю или сито с очень мелкими ячейками.

Арбузные корки считаются эффективным средством от мигрени. При каждом приступе головной боли рекомендуется прикладывать свежие корки к вискам и лбу, зафиксировав их с помощью косынки. Вещества, содержащиеся в корках, расширяют сосуды и тем самым помогают избавиться от головной боли. Также из них делают компресс при ревматизме.



# Вред для организма



**Важно:** гликемический индекс арбуза - 65-70 единиц.

**При панкреатите.** В период обострения этого воспалительного заболевания арбуз есть нельзя, поскольку входящие в его состав вещества вызывают сильное раздражение слизистых оболочек и только усугубляют течение заболевания, поскольку на это реагирует и поджелудочная железа тоже. При ремиссии можно употреблять арбуз, но желателен тоже не в свежем виде, а в качестве желе или другого десерта, прошедшего обработку. Дело в том, что сырой арбуз в любом случае будет вызывать повышенную активность поджелудочной железы, в данном случае совершенно излишнюю.

**При гастрите.** Поскольку арбузная мякоть стимулирует выработку желудочного сока, она разрешена при гастрите с пониженной кислотностью. Но при этом при гастрите с повышенной кислотностью в стадии обострения она будет противопоказана из-за того, что усугубляет ситуацию. А вот в стадии ремиссии можно съесть небольшое количество мякоти, причем той, что находится поближе к сердцевинке и является более сладкой. Но лучше даже употреблять не саму мякоть в чистом виде, а напитки или желе из нее.

**Для кишечника.** Для кишечника арбуз полезен тем, что содержащая в мякоти клетчатка, а также магний, усиливают перистальтику, что способствует пищеварительному процессу. Но в то же время, если она слишком сильно поднимет двигательную активность кишечника, что при наличии его хронических заболеваний может привести к обострению патологии и к сильной диарее. Так что при наличии такой предрасположенности явно не стоит злоупотреблять арбузом, 200–250 г в день будет достаточно.

**При подагре.** Это воспалительное заболевание, которое возникает из-за нарушений солевого обмена. Арбуз при этой патологии очень полезен – он не содержит пуринов, зато помогает восстановить обмен и вывести из организма лишнюю жидкость и токсины. При подагре рекомендуется время от времени устраивать разгрузочные дни на арбузе.

**При колите.** Это воспалительное заболевание кишечника, которое может усиливаться из-за раздражения слизистых оболочек кислотами, входящими в состав арбуза. Поэтому при обострении колита арбуз вообще нельзя употреблять. И даже в период ремиссии нужно соблюдать осторожность – не более 200 г мякоти в день.

**Для печени.** Арбуз обладает детоксикационными свойствами. Он поможет вывести из печени вредные вещества. Для этого достаточно в течение всего сезона съедать по 150–200 г арбузной мякоти и соблюдать определенную умеренность в еде. Можно также устраивать разгрузочные дни так, как это было отмечено выше.

**При геморрое.** При этом заболевании очень важно избежать запоров. И с их предотвращением арбуз прекрасно справляется. Он содержит много витамина С, укрепляющего сосуды и помогающего бороться с теми проблемами, которые и приводят к развитию заболевания. Разумеется, употребление арбуза не отменяет необходимости делать специальную гимнастику.

**При холецистите.** В период обострения холецистита арбуз есть противопоказано, поскольку он может только усугубить ситуацию. Это касается и тех случаев, когда заболевание сопровождается формированием камней в желчном протоке. Если же холецистит находится в стадии ремиссии, а конкрементов нет, то в день можно съесть до 250 г арбуза, но лучше не все сразу, а за два приема. Так можно даже уменьшить симптомы воспаления.

## Вред и противопоказания

Многие считают, что качественный арбуз ни в коем случае не принесет вреда. На самом деле это не совсем так. В арбузе содержится много клетчатки, которая улучшает моторику кишечника. Точно таким же эффектом обладает магний, а его в арбузной мякоти тоже очень много. Если у человека есть определенные проблемы с кишечником, то употребление арбуза только усугубит их, а в лучшем случае – просто вызовет диарею. Но и этот побочный эффект не так безобиден, как кажется, поскольку может привести к сильному обезвоживанию.

Также арбузы противопоказаны людям, страдающим хроническими заболеваниями почек или сахарным диабетом.

Как таковым арбузом отравиться нельзя, только содержащимися в нем нитратами – эти вещества используются для того, чтобы ягоды росли быстрее и увеличивались в размерах. На самом деле нитраты не всегда дают мгновенный токсический эффект. У людей с достаточно крепким здоровьем они просто долго накапливаются в организме. Это приводит к снижению иммунитета, слабости, нарушениям сна, бессоннице.

А вот у маленьких детей, а также у будущих мам или у людей, страдающих заболеваниями желудка и кишечника, эффект будет проявляться очень быстро. При этом симптомы отравления будут классическими – тошнота, к которой в ближайшее время добавляется рвота, головокружение, боль в желудке.

Иногда отравление может быть вызвано не наличием нитратов, а неправильными условиями хранения. Например, если на поверхности есть царапина или трещина, то внутрь могут проникать патогенные микробы, а оттуда они уже попадают прямо в желудок, ведь арбуз термическую обработку не проходит. Вот почему нужно так тщательно выбирать эти ягоды.

## Как выбрать

Показателем того, что арбуз вырос на бахче, а не в теплице, является наличие на его поверхности желтоватого пятна – на этом «боку» ягода лежала на грядке. При этом в окраске арбуза должны быть четко видны полосы. При сжатии должен быть слышен треск, а верхняя часть кожуры должна легко сниматься, даже если ее просто слегка поцарапать ногтем.

При этом хвостик арбуза должен быть зеленым и упругим, но не сухим. Кстати, если хвостик срезан, это может говорить о том, что продавец так поступил специально, чтобы скрыть качество товара. Многие помнят о том, что по арбузу предварительно нужно постучать. Глухой звук говорит о том, что ягода перезрела, а чересчур звонкий о том, что она неспелая. В идеале должен быть гулкий звук, который напоминает вибрацию.

Разумеется, покупатель должен предварительно осмотреть арбуз, проверить нет ли у него трещин и повреждений. Кстати, кожура арбуза не должна быть блестящей. У спелых ягод она всегда имеет немного матовую фактуру.

Что касается формы и цвета, то тут уже нет таких строгих стандартов, как раньше. За последние годы на рынке появились продолговатые, овальные, даже квадратные арбузы. И вкус у них тоже может быть разным, поскольку разные сорта между собой отличаются и количеством сахара.

Арбуз обладает легким и свежим запахом. У качественных ягод он ощущается даже через корку. Если запаха нет, это может говорить о том, что на самом деле его выращивали с применением химикатов.

## ...и семечек

Многие считают, что арбузные косточки вредны – этот стереотип возник еще в те времена, когда считалось, что они могут привести к аппендициту (на самом деле это не так). Сегодня же учеными доказано, что арбузные семечки полезны и вот почему:

В 200 г семян содержится порядка 30,6 г растительного белка, что составляет уже более 60% рекомендуемой суточной нормы.

Семечки также содержат аминокислоту аргинин, которая очень полезна для сердечно-сосудистой системы, как и другие незаменимые аминокислоты – например, лизин, триптофан или глутаминовая кислота.

Арбузные семечки содержат жиры, из них впоследствии можно произвести очень полезное масло, свойства которого будут рассмотрены ниже. Здесь только стоит отметить, что именно ненасыщенные жиры помогают снизить кровяное давление и уровень «плохого» холестерина.

Семена арбуза также содержат витамины группы В, участвующие в сложных пищевых процессах.

Больше всего в этом продукте содержится такого витамина, как ниацин – примерно 19% от суточной потребности. Ниацин необходим не только для нормализации пищеварительных и обменных процессов, но и для здоровья кожи.

А еще в высушенных арбузных семечках содержится порядка 139% от суточной дозы магния, что позволяет не только регулировать артериальное давление, но и снижать уровень сахара в крови. Не менее важную роль играют содержащиеся в семечках фосфор, калий, медь и натрий. В их состав также входит много цинка, обладающего противовоспалительными свойствами. Причем это примерно 75% от суточной дозы, необходимой для здоровья зубов, волос и ногтей.

В семечках содержится много железа, причем этот показатель сопоставим с содержанием железа в морепродуктах или филе индейки. Дефицит этого минерала приводит к анемии и повышенной утомляемости, а употребление семечек позволяет этих неприятностей избежать. Кроме того, в них содержится много волокон, способствующих нормальному пищеварению.

В сыром виде семечки было бы сложно есть. Но их можно высушить и поджарить – именно в таком виде их едят в Китае. Для этого семечки промывают под проточной водой и сушат на бумажном полотенце. Подсохшие семечки кладут на сухую сковородку и обжаривают их на среднем огне, пока они не стали темнеть. Одновременно с этим готовят солевой раствор – 1 ч. ложка соли на 50 мл воды. Слегка поджаренные семечки заливают солевым раствором и выпаривают его на медленном огне. Затем готовые семечки остужают, после чего их можно подавать к столу.

## Можно ли при похудении

Благодаря тому, что в состав арбузной мякоти входит клетчатка и множество разнообразных

витаминов, эта ягода считается прекрасным средством для детокса и избавления от лишних килограммов.

Но следует понимать, что арбузная монодиета – одна из самых жестких. В связи с этим ее можно соблюдать только три дня, в течение которых можно потерять 4–5 кг лишнего веса. В эти первые три дня нельзя есть ничего, кроме мякоти арбуза. В крайнем случае – готовить из нее смузи.

Затем нужно постепенно выйти из стрессовой диеты, понемногу уменьшая количество арбуза в рационе и обеспечивая организм другими продуктами. Например, из арбуза и других овощей готовят легкий салат с добавлением нежирного сыра.

**При этом нужно помнить целый ряд правил:**

- в первые сутки потеря веса происходит исключительно из-за мочегонного эффекта арбуза;
- для первых трех дней нужно внимательно подсчитать необходимое количество арбуза. Считается, что норма – это 1 кг на каждые 10 кг веса собственного тела, то есть 5–7 кг на день. Но при этом не все осилит такое количество, ведь это может привести к диарее, так что предварительно нужно обсудить свою идею с врачом-диетологом, который поможет выявить противопоказания;
- несмотря на то что арбуз содержит очень много воды, это не означает, что ее будет достаточно. Специалисты рекомендуют также пить зеленый чай и минералку без газа;
- употреблять арбуз можно в любое время, но только не на ночь;
- если во время диеты возникли тяжесть в желудке и различные неприятные ощущения, ее нужно немедленно прекратить. Это касается и выхода из диеты, когда сочетание арбуза с другими продуктами приводит к таким же последствиям.

Выход из диеты также должен занимать по времени не больше двух или трех дней. В течение этого времени похудение будет продолжаться, но уже за счет более глубоких биохимических процессов, а не просто за счет выведения жидкости.

**Использование в медицине**

Арбуз в официальной медицине в основном считается диетическим продуктом для избавления от лишних килограммов, а также профилактическим средством от сердечно-сосудистых заболеваний. Но нужно рассмотреть, как он влияет на организм при той или иной патологии.

**При сахарном диабете.** Арбуз содержит очень много углеводов. Именно поэтому при сахарном диабете употреблять его не рекомендуется. Разве что человек сможет отказаться от всех прочих углеводов ради одного или двух ломтиков арбуза. А вот порошок из семечек, размолотый до состояния пыли, как раз можно принимать для нормализации уровня сахара.



**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

**САХГЕМС**  
 изготовление и установка **ПАМЯТНИКОВ**  
 из природного камня

- граниты (черные, цветные) от 10 000 руб.
- мрамор (серый) от 10 000 руб.
- вазы - оградки - столы - лавки
- весь комплекс услуг по благоустройству места захоронения
- разнообразный дизайн
- возможность индивидуального заказа

Пр. Мира, 1 Д, тел. 77-94-20  
 Пр. Мира, 195, тел. 394-888

Рассрочка платежа, бесплатное хранение  
**ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 10%**

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

**Медик с поддельным дипломом**

В июле органом дознания УМВД России по городу Южно-Сахалинску возбуждено уголовное дело в отношении 34-летней гражданки, в действиях которой усмотрены признаки преступления, предусмотренного ч. 3 ст. 327 УК РФ (использование заведомо поддельного официального документа, предоставляющего права).

Установлено, что фигурантка предъявила начальнику отдела кадров учреждения системы здравоохранения заведомо подложный диплом о получении ей медицинского образования.

В ходе проверки документа на подлинность из учебного заведения была получена достоверная информация о том, что данная гражданка в нём

никогда не обучалась и, соответственно, диплома не получала. Женщина была допрошена. Она созналась в содеянном. В отношении неё избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

Санкции статьи предусматривают наказание в виде ограничения свободы на срок до одного года, либо принудительные работы на срок до одного года, либо лишение свободы на срок до одного года.

**Полмиллиона – мошенникам**

В УМВД России по городу Южно-Сахалинску обратились двое граждан, которые пострадали от действий мошенников.

29-летний местный житель сообщил, что ему

поступил звонок от неизвестного, который представился сотрудником финансового отдела банка. Звонивший сказал, что с его счетов пытаются списать денежные средства. Для предотвращения этих незаконных действий необходимо перевести деньги на безопасный счет, при этом сумма перевода не должна превышать 15 тысяч рублей. Заявитель, прибыв в отделение своего банка, снял со счета 440 тысяч рублей и посредством банкомата осуществил ряд переводов на абонентский номер. Сумма причиненного ему ущерба составила 440 тысяч рублей.

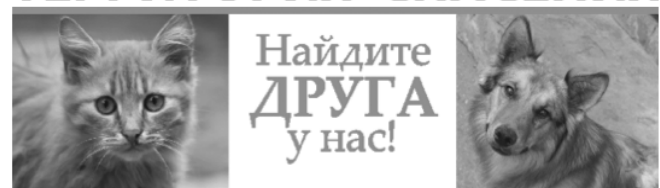
Другой южносахалинец сообщил о том, что больше месяца назад в сети Интернет на специальном ресурсе увидел объявление о продаже металлической левкеды на автомобиль стоимостью 10 тысяч рублей. Его заинтересовало

предложение, и он связался по указанному в объявлении номеру телефона. В ходе диалога, обсудив детали, потерпевший указал свой адрес для отправки. Вскоре продавец прислал ряд фотографий транспортной накладной и чек, что якобы являлось подтверждением отправки товара. Тогда заявитель с целью его оплаты осуществил перевод на банковский счет. Однако товар до настоящего времени ему не поступил, а денежные средства не вернули. Сумма ущерба составила более 12 тысяч рублей, включая оплату якобы за доставку.

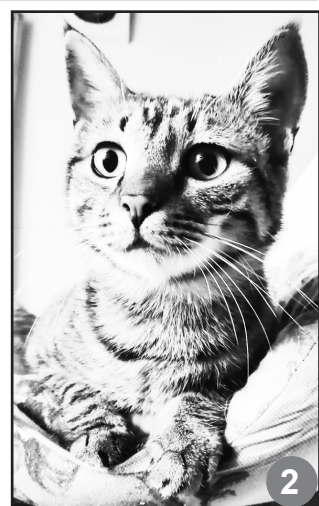
Подготовлены запросы в банк о движении денежных средств и детализации телефонных звонков. По вышеописанным фактам возбуждены уголовные дела.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД РФ по Сахалинской области.

**ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ**



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. 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-

ный вид, Шеф очень нежен с теми, кого любит. А любить он умеет. А как он улыбается! На его мордочке отражается все - от удивления до радости и грусти. Стать другом такой собаки дорогого стоит! Шеф эффектный метис разных пород, с ним вы не останетесь незамеченными, на него невозможно смотреть без улыбки. Шеф обожает прогулки, хорошо ходит на поводке. Есть у него один пунктик - не выносит посторонних кобелей и может задираться! Но в остальном Шеф очень добрый и нежный, особенно с детьми. Он общителен, легко схватывает на лету все новое и очень ориентирован на человека. Поэтому ему подойдёт семья с активным образом жизни, готовая заниматься воспитанием пса.

Шеф здоров, привит и имеет ветпаспорт. Отдается только с условием обратной связи! Т. 8-902-811-91-46 (Любовь).

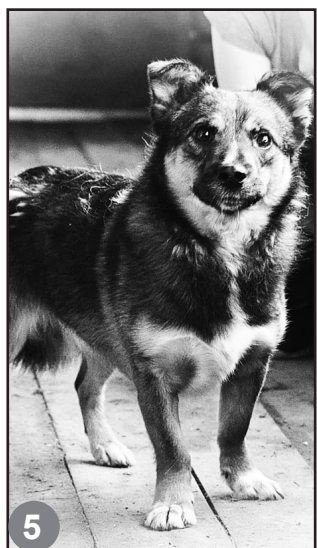


4. Красавчик Валентин очень стильный и добрый пёс, временно проживающий в приюте «Пёс и Кот», желает познакомиться с семьёй, которая готова принять нового члена семьи, и переехать в новый дом.

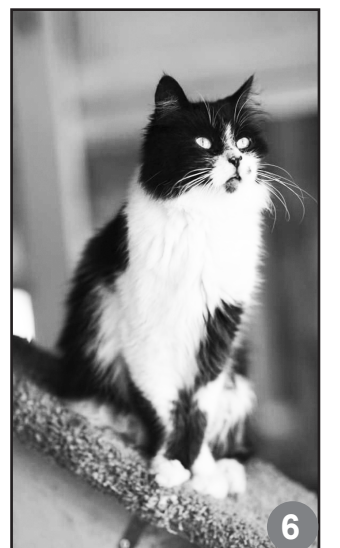
Валентин обещает быть хорошим мальчиком и не только сопровождать вас на прогулках, но и составлять компанию тихими зимними вечерами, быть хорошим компаньоном на пикниках и поездках на море. Вы будете под надёжной защитой этого славного пёсика.

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 залихватисто 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.

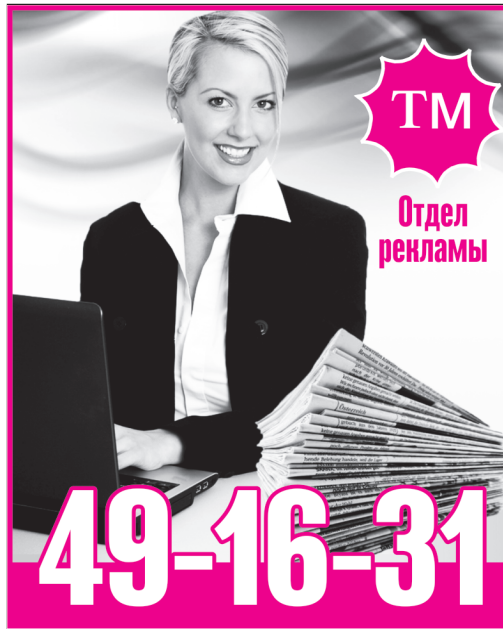
Котофей обследован, патологий не обнаружено, ему нужно хорошее питание, контроль, и всё... нет, пожалуй, не всё. Очень нужны любовь и внимание. Он чистоплотен (все делишки только в лоток), кастрирован.

Если вы хотите впустить этого замечательного малыша в своё сердце и в свой дом, звоните на номер +7 (962) 106-69-09, Марина.









									Недуг ясно-видящей Ванги	Настенные часы "с ногами"	Короткий трикотажный пиджак к платью	Праздничный кутила	Равновесие гормонов
	Географическая широта	Клоп-"вампир"	Тридцатилетняя дочка на родительской шее	Морской волк из команды Дрейка	Лопухий гигант африканской саванны	Обжитая бомжом развального							
	Набор скорости взлетающим боингом		Торец книги в переплете								Застывшая между этажами кабинка	Рисовая горка к антрекоту	
					Неформал, фанатеющий от Егора Летова	Пронырливый торгаш	Проводник судов						
	Сосновый великан в Гималаях		Пронумерованная музыкальная пьеса	Беспринципный игрок в кулуарах власти									
			3 рубля на карточке после снятия денег								Циничное представление на смешника		
	Цикорий вместо кофе	Карманный "кассетник" журналиста	Тюлень, обитающий на Байкале		Партийный гитлеровец	"Приклад" у топора						Отходы нефтепереработки	Турист, сидящий с поплавком
				40-минут в школе			Колдун, впадающий в транс	1 из 10 вариантов готовки каши	Главная цель пацифистов				
	Картина после раздачки карт	Тянущийся материал женских колготок	Молодушный герой Вицина в к/ф Гайдая		Тикающая борсетка в руках террориста	Необъятные штаны Мыколы							
	Амалфея в мифах	Раздел анкеты		Спальня и будуар королевы	Снежный ураган в степи			Пресс для асфальтовой массы	Беспечные и нищие актеры художники	Ухажер, организующий ужины при свечах			
				Дымовой "камуфляж"	"Начинка" в мушкете		Детали, заготовленные токарем впрок	Кожаная сумочка в форме пистолета					
	Замедленный показ гола "на бис"				Гигант в сравнении с морем	Честным путем добытые деньги							
			Целительный аромат с восточного базара	Прием нечестного человека				Залив бальнеологическими курортами	Юный красавчик из карточной колоды	Посильный вклад в общее дело		Исходная линия марафонской дистанции	
Скот, дом и огород сельского труженика	Европейские гастроли артистов	Монтаж шкафа из готовых деталей			Стрелок, не попадающий в мишень	Соблазнитель Клариссы Ричардсона							
				"Абракадабра" в переписке шпионов	Каждый предмет из домашней аптечки								
"Мешочки" с хвостиками от грузинского повара	Сфера профессиональной самореализации	Вставка в слишком узкую юбку	Подхалим Табаки при тигре Шер-Хане		"Даная" кисти Рембрандта	"Бейсбол" в старорусской деревне							
Чернобелый увалень из Антарктиды				Копящийся в грядах москвич	Место встречи подружек за чашкой мокко				Палатка в парке с винтовками и мишенями				
		"Обнимашки" боксеров на ринге	Жрец Мельпомены на подмостках театра	"Лежанка" Обломова	Джезва "из Стамбула"			"Автобан" для ямщиков	Цепи на узнике				
"Прекрасный принц" в глазах Медеи	Часть года, за которую премию дают					Краткая речь во здравие юбиляра	Злак, переработанный для мосли						
				Кусок поля, купленный для постройки дома									
Амплуа биатлониста на огневом рубеже	Лобанов, работавший у Быкова				"Газировка" на Октоберфесте								
				Столица земляков Волонтира									
Телепередача на всю страну	Место для штаба Тимура и команды				Швейцарский "секундомер" на запястье								

