

№9  
(1177)  
3 марта  
2021  
среда

# Телемир

TM  
16+

Твоя любимая газета

## Как победить витаминный голод 6



Весна – пора пробуждения природы, солнце начинает выглядывать чаще, а температурные значения приближаются к нулевой отметке, но, несмотря на это, многие из нас замечают, что организм в целом чувствует себя слабым и истощенным. Как справиться с авитаминозом, какими продуктами разбавить свой рацион, а также от каких привычек лучше отказаться, рассказала врач общей практики Виктория Агальцова.

Как рассказала врач, существуют два понятия – гиповитаминоз или авитаминоз, – за которыми скрывается сезонная нехватка витаминов осенью и весной. Однако гиповитаминоз характеризуется тем, что в организме в недостаточном количестве, но все-таки присутствуют те или иные витамины. Авитаминоз же является более серьезным нарушением в работе организма человека. При авитаминозе наблюдается критическая нехватка или полное отсутствие одного или нескольких витаминов.

Что такое скандинавская ходьба и для чего она нужна

Подробности на стр. 12

**«Сахалинская оконная компания»**  
**ОКНА и БАЛКОНЫ из ПВХ** **БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА ОТ КОМПАНИИ**

Изготовление, установка окон и дверей  
Ремонт окон  
Замена фурнитуры, стеклопакетов, уплотнителей

БАЛКОНЫ «ПОД КЛЮЧ»  
ДЕЙСТВУЮТ СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Пер. Дорожный, 19 ☎ 26-09-59

**«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

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

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

Лиц. NO 6502 № 000155 от 25.11.2011 г., выд. Деп. здрав. Сах. обл.  
**ООО «ВИРГО»**  
**ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ**

ПРЕПАРАТЫ  
ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ  
И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ.  
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Перед употреблением  
проконсультироваться с врачом.  
Имеются противопоказания.

ул. Тихоокеанская, 29, оф. 3  
Т.: 22-08-79, 46-82-50  
E-mail: virgo\_sakh@mail.ru

**ПОБЕДА**  
АВТОСЕРВИС

**РЕМОНТ**  
ГРУЗОВЫХ • ЛЕГКОВЫХ  
АВТОМОБИЛЕЙ

☎ 39 98 28  
ул. Шлакоблочная, 34А/2  
@pobeda\_avtoservis

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

**ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОЧКОВ?** **САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА**

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

Имеются противопоказания.  
Необходима консультация специалиста

Стоматологическая клиника  
**ООО «Стоматолог»**

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

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

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ  
ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-65-01-000824 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

**НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ!**  
**ДОМАШНЯЯ ОДЕЖДА**  
(шелковые комплекты, халаты,  
пижамы пр-во Италия,  
трикотаж для дома пр-во Россия, Турция)

- Постельное белье
- Подушки
- Одеяла
- Полотенца
- Гобеленовые изделия
- Тюль, шторы
- Коврики
- Сувениры
- И много-много приятных мелочей для дома

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

**Цены вас порадуют!**

**В ТЦ «Панорама»**  
**сдаются в аренду**

торговые помещения  
от 10 кв. м  
и торговые павильоны

**488-424**

**В ТЦ «Океан»**  
**сдаются в аренду**

**ПОМЕЩЕНИЯ**

Ул. Ленина, 131  
**Т. 72-19-88**

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 31.03.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88  
Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Пег Ю. Д.)

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

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ САХАЛИНА

**НОВЫЙ АСТВ**

**ТЕПЕРЬ 24 ЧАСА**  
ВО ВСЕХ СЕТЯХ КАБЕЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ

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

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

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

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

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

## СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

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

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

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ**  
 анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00  
**ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич**  
 Т.: 41-86-86, 8-984-184-45-25  
 О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

**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

**КАРКАСНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО**  
 • Короткие сроки строительства  
 • Не требует усадки – отделка сразу после возведения  
 • Экономично в эксплуатации  
**Срубы из бруса, круглого леса**  
 Строительство бань, беседок | Работы по дереву – Устройство кровель, фасадов | отделка готовых зданий  
 Сайт: russkiy-style.ru E-mail: parusnoe5-2@mail.ru  
 ООО «Русский стиль», Южно-Сахалинск, пл. р. Новоалександровск, ул. 2-я Хабаровская, 59  
 Тел.: 28-48-55, 25-26-92, факс: 79-17-82

**Megapolis** **ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР «МЕГАПОЛИС»**  
 ■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН  
 ■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ  
 Удобно Вам, приятно Вашим близким!  
 693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Есенина, 13. Тел. 75-14-00  
 megapolisc@yandex.ru www.megapolisc.ru

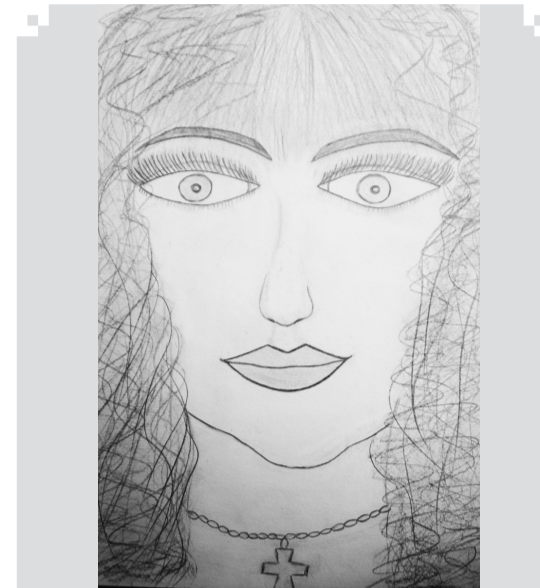
Отдел рекламы «Телемира»  
**49-16-31**

# Поздравляем милых мам!

Юные сахалинцы продолжают участвовать в нашем конкурсе рисунков. На этот раз основная часть работ пришла из Поронайска и Охи. Мы публикуем рисунки и напоминаем, что голосование за лучший рисунок стартует 10 марта на сайте ASTV.RU и продлится в течение 7 дней. Авторы трех лучших работ получают призы и грамоты. Редакция «Телемира» поздравляет всех наших читательниц с наступающим 8 Марта и желает вечной весны в душе! С праздником, наши любимые!



Поздравляю с 8 Марта!  
**Настя Иванова, 5 лет,**  
 детский сад № 21 «Кораблик», г. Южно-Сахалинск.



Моя милая, родная, любимая мамочка, поздравляю тебя с весенним праздником 8 Марта, желаю тебе крепкого здоровья, море цветов и много счастливых дней!  
**Кирилл Исупов, 13 лет,**  
 Центр детского творчества, г. Поронайск.



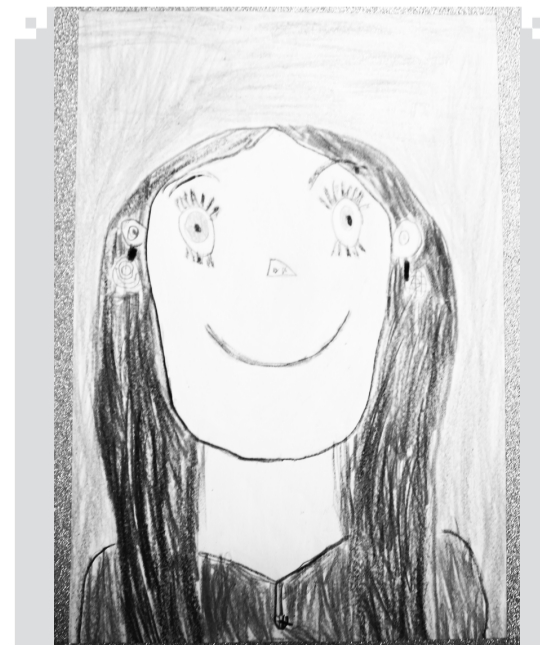
Мама, поздравляю!  
**Дарья Сохорева, 8 лет,**  
 МБОУ ДО ДШИ г. Поронайск в с. Восток.



Мамочка, поздравляю тебя с 8 Марта, желаю много здоровья, и чтобы ты меня чаще целовала!  
**Дмитрий Авилов, 6 лет,**  
 «Разноцветная мозаика», ЦДТ, г. Поронайск.



Мама - красивая!  
**Иван Трубников, 6 лет,**  
 МБДОУ ЦРР детский сад № 8 «Буратино», г. Оха.



Мама, я желаю тебе счастья, добра и много подарков!  
**Ярослав Парфенов, 6 лет,**  
 ЦДТ, г. Поронайск.



Мама любимая!  
**Кирилл Щеглов, 6 лет,**  
 МБДОУ ЦРР детский сад №8 «Буратино», г. Оха.



## 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)



# И Дальний превратится в город-сад



Ирина Герасимова. - Именно там и расположится филиал нашего парка. Кроме того, за последние несколько лет количество жителей этого района значительно выросло. Обеспечивать им комфортную среду для отдыха - приоритет в целом для администрации Южно-Сахалинска.

### Три встречи

В ближайшие дни активисты запустят специальный сайт, куда сможет зайти любой житель Южно-Сахалинска и заполнить анкету. Таким образом, будет получена обратная связь от людей, которые обозначат, что именно они хотели бы видеть в новом парке.

- Планировочный район активно застраивается, появляются жилые дома, социальные объекты, - говорит депутат городской думы по этому округу Александр Анистратов. - Идея по созданию парка в Дальнем назревала с прошлого года. Он действительно станет очень востребованным.

В течение марта запланировано три встречи с жителями города. Будет сформирована рабочая группа, которая примет участие в разработке технического задания. 9 апреля состоится подведение итогов - на заключительной встрече представят эскизы и модель функционирования будущего парка «Дальний».

В Южно-Сахалинске появится филиал Парка культуры и отдыха им. Ю. Гагарина. Накануне стартовала серия встреч с населением, в ходе которых горожанам рассказывают о концепции будущего парка. Специальным гостем стал Святослав Мурунов. У архитектора-урбаниста из Калининграда большой опыт работы в создании проектов скверов и парков.

### Второй больше, чем первый

Второй крупный парк для отдыха горожан появится в Дальнем. Его площадь составит 95 гектаров. Для сравнения - парк им. Ю. Гагарина занимает 65 га.

Чтобы сформировать техническое задание, жителей Южно-Сахалинска пригласили на встречу. В ней приняли участие мэр островной столицы Сергей Надсадин, урбанист Святослав Мурунов, директор городского парка Виктор Калюжный, представители бизнеса, строительной сферы и др.

- Я искренне рад, когда масштабная работа по формированию нового центра притяжения получает такой отклик, - отметил мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин. - Муниципалитет уже провел работу по формированию земельного участка под первую очередь. К 2022 году планируется сформировать участок под вторую очередь строительства. И есть планы по третьей очереди. Работы

предстоит много. Мы хотим создать по-настоящему востребованный современный парк, соответствующий самым актуальным требованиям индустрии парковых развлечений для активного отдыха, семейного досуга с концертной площадкой, игровыми зонами, планируем активно использовать водные развлечения.

В этом году начнется проектирование объекта. В настоящее время определена подрядная организация. Это ООО «ДАК» (г. Хабаровск). Ее специалисты будут заниматься разработкой проектной документации.

- Могу сказать, что ваш город Южно-Сахалинск очень активно развивается, - рассказал архитектор-урбанист Святослав Мурунов. - О

нем слышно везде. К вам прилетают профессиональные эксперты, известные на всю страну. На протяжении месяца мы будем работать от начала формирования концепции до начала реализации проектной документации. У многих людей до сих пор есть мнение, что парк - это различные ларьки, еда, карусели. Однако в парке можно организовать, например, научное и образовательное пространство. Моя задача в каком-то смысле изменить мышление людей. Чтобы они посмотрели на место под названием «парк» с другой стороны.

- В Дальнем есть очень хорошая территория, там есть три искусственных озера, - отметила директор департамента культуры и туризма

## Погорельцы получили ключи от квартир

Жители Южно-Сахалинска, лишившиеся жилья в результате пожара на ул. Маяковское-1 в районе «Ласточки», получили ключи от новых квартир.

- Я выражаю огромную благодарность администрации города и Сергею Александровичу лично за помощь в трудной ситуации, в которой мы оказались, - поделилась эмоциями жительница пострадавшего из-за пожара дома Елена Семенова. - Все это время мы чувствовали поддержку со стороны мэрии, оперативно получали ответы на наши вопросы. Не ожидали, что так быстро все случится. Квартира замечательная, светлая, очень теплая, с хорошим ремонтом. Сам дом удачно расположен, с парковкой, детской площадкой.



Квартира нашей мечты!

Напомним, летом прошлого года в районе «Ласточки» сгорел одноэтажный дом по ул. Маяковское-1. Без жилья остались 6 семей. По поручению мэра Южно-Сахалинска работа с пострадавшими горожанами началась незамедлительно. Ситуация находилась на личном

постоянном контроле Сергея Надсадина. Все необходимые процедуры по решению жилищных вопросов людей проводились оперативно, горожанам оказывалась юридическая помощь по восстановлению документов, материальная поддержка.

Как рассказали в МКУ «Управление жилищной политики администрации города Южно-Сахалинска», после случившегося сгоревший дом был обследован межведомственной комиссией, признан непригодным к проживанию и включен в программу по переселению граждан из ветхого

и аварийного жилищного фонда.

Администрация города взяла на себя обязательства по обеспечению пострадавших семей жильем и в декабре 2020 года были проведены все необходимые закупочные процедуры. Так, у АО «Сахалинское ипотечное агентство» приобретены 6 квартир в новостройке по ул. 2-й Пионерской, 47 в Луговом.

- Мы с соседями по-прежнему рядом, ключи в руках, кот наготове - его мы пустим по традиции первым и отпразднуем с удовольствием новоселье, - отметил Владимир Смирнов. - Сейчас испытываю такую радость и благодарность. Спасибо мэру, что не оставил нас в трудную минуту наедине с нашей проблемой. И очень быстро все решилось. Дом теплый, надежный, и приятным сюрпризом для нас стало то, что новые квартиры гораздо больше прежних.

- Обновляемся, хотим вдохнуть новую жизнь в наш музей, в Дом культуры. Стало современно и светло. Радостно сейчас все восстанавливать. Музей должен жить! - сказала Валентина Миненко.

В ремонте еще нуждаются часть помещений на третьем этаже, хореографический зал и холл. Уже в разработке - проект по ремонту фасада.

Напомним, на протяжении многих лет ДК «Синегорье» ведет большую работу для обеспечения культурного досуга селян всех возрастов. Здесь действуют клубные формирования разных направлений: по вокалу, хореографии, краеведению, рисованию, бисероплетению, лепке из глины и другие. Ежегодно учреждение проводит около 130 массовых мероприятий для жителей и гостей села.

## Бизнесу предлагают поддержку

Южносахалинским предпринимателям предлагают воспользоваться имущественной поддержкой. До 12 марта департамент экономического развития Южно-Сахалинска принимает заявки на участие в конкурсе на предоставление имущественной поддержки, по результатам которого субъекты малого и среднего предпринимательства получат право заключить договоры аренды нежилых помещений и нестационарных объектов.

На конкурс представлено муниципальное имущество, предназначенное для осуществления предпринимательской деятельности в сфере торговли и оказания бытовых услуг. Подробности можно узнать на сайте администрации.

Имущественная поддержка предоставляется в рамках муниципальной программы «Экономическое развитие городского округа «Город Южно-Сахалинск» на 2020 - 2025 годы» и направлена на достижение результатов национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы».

Вопросам оказания данного вида помощи уделяется большое внимание. АО «Корпорация «МСП» провела всероссийское совещание, в рамках которого экспертами отмечена системная работа органов власти всех уровней в части предоставления поддержки малому и среднему бизнесу за счет неиспользуемого имущества государственных и муниципальных предприятий и учреждений.

Стоит отметить, что перечень муниципального имущества для оказания имущественной поддержки ежегодно дополняется и доступен для ознакомления на официальном сайте администрации города. В настоящее время прорабатывается вопрос распространения мер имущественной поддержки на самозанятых южносахалинцев.

## 12 миллионов на культуру

Дом культуры «Синегорье» и знаменитый музей истории села Синегорск стали современнее. В рамках национального проекта «Культура» здесь выполнен ремонт четвертого этажа и кровли. Общий объем работ - около 2 тыс. кв. м, стоимость - более 12 млн рублей.

Здание, где сегодня размещается учреждение культуры, построено в 1980-х и было оформлено в эстетике тех лет: внутри окрашенные стены, скромное освещение. Фасад со временем утратил привлекательность.

Начиная с 2018 года в судьбе ДК начались перемены: отремонтирован актовый зал, где проводятся

все значимые для Синегорска события и встречи, и второй этаж. В прошлом году стартовали работы на средства нацпроекта.

- У нашего здания началась новая жизнь. Мы не просто отремонтировали помещения. Была сделана перепланировка, появились новые возможности для культурной и просветительской работы, - отметил директор ДК Александр Никитин.

Благодаря перепланировке увеличилась выставочная площадь уникального музея истории села. Как рассказала его руководитель Валентина Миненко, музейный фонд насчитывает более трех тысяч экспонатов, не считая фотографий. Перед ремонтом нужно было бережно упаковать и подпи-



сать каждый экземпляр. Трудились все: и взрослые, и дети, которые занимаются на базе музея краеведческой работой. Появившееся после ремонта пространство будет отдано под экспозицию, посвященную культуре Кореи: в Синегорске проживает немало корейцев.



## «Вахта Памяти» стартует с Сахалина

Сахалин даст старт Всероссийской «Вахте Памяти». Масштабное мероприятие начнется в апреле. На острове соберутся более 250 представителей поискового движения из регионов страны. Подготовку обсудили во время рабочего совещания, которое провел губернатор Валерий Лимаренко.

- Чтить память предков-освободителей – наша святая обязанность, – отметил Валерий Лимаренко. – Важную роль здесь играют поисковые работы. Находясь в местах боев, молодежь проникается историей и передает это своим сверстникам, а затем и своим детям.

С апреля по октябрь в регионе запланированы выезды островных активистов-общественников по проекту «Вечный полет». Они нацелены на поиски останков советских летчиков и обломков разбившихся самолетов. А в конце мая в Смирныховском районе стартует полевая экспедиция «Дальневосточный фронт» с участием поисковиков из Сахалинской области и других российских регионов. В ее составе будет работать студенческий отряд, который создают на базе СаХГУ. Ребята научат поисковой работе и анализу архивных данных. В середине июля поисковики отправятся на остров Шумшу, где шли финальные сражения Второй мировой войны.

- За время наших экспедиций на Шумшу с 2014 года обнаружены останки 115 советских

воинов, – рассказал руководитель регионального отделения «Поискового движения России» Артем Бандура. – Но работы еще много. Сотни солдат не найдены и не преданы земле. Кроме того, весь сезон планируем вести поиски в Смирныховском районе, там же в августе проведем реконструкцию боев. А в сентябре – торжественную церемонию захоронения.

Также в регионе запустили проект «От 1905 до 1945», посвященный Русско-японской войне.

- Мы провели опрос и выяснили, что мало людей знает о каких-либо фактах Русско-японской войны, – рассказала лидер команды «Добровольчество» молодежного правительства Сахалинской области Елена Красильникова. – Особенно среди молодежи. Многие и вовсе путают её с событиями 1945 года. А про массовые расстрелы японскими солдатами мирных русских жителей на территории нынешнего села Дальнего вообще мало кто слышал. Хотим восполнить этот пробел.

В планах инициаторов проекта провести выставку, посвященные лейтенанту Максиму, капитану Быкову и партизанским отрядам. В перспективе – исследовать предполагаемое захоронение казненных мирных жителей в Дальнем и установить памятник. В краеведческую, поисковую и исследовательскую деятельность намерены активно вовлечь молодежь, чтобы сохранить память о жертвах и героях Русско-японской войны.

## Власти помогают бизнесу

В правительстве Сахалинской области состоялось заседание рабочей группы, на котором было рассмотрено несколько острых вопросов, поступивших по системе интерактивной связи «Сахалин.Онлайн для бизнеса».

- Важно всесторонне изучить каждое обращение, ведь за этим стоят работники предприятий, – заявил заместитель председателя правительства Сахалинской области Антон

Зайцев. – Мы встречаемся с заявителями на заседаниях рабочей группы и вместе ищем решения, которые соответствуют нормам закона, а также интересам развития бизнеса в регионе.

Представители ООО «Эврика Трейд» обратились с жалобой – из-за коллизии в документах компания вынуждена платить взнос на капитальный ремонт в увеличенном размере. Разобравшись в ситуации, участники рабочей группы предложили мэрии Южно-Сахалинска устранить ошибки.

Еще одно обращение поступило от ООО «СтройВест». Два года назад компания выиграла аукцион на право аренды участка в областном центре под индивидуальное жилищное строительство. Однако работы не шли из-за затяжки с выдачей документов. Лишь по решению рабочей группы организации срочно направили необходимый договор, который тут же был подписан. Сейчас по этой ситуации проводится проверка.

Руководство угольного предприятия «Котен» из Александровска-Сахалинского выдвинуло предложение – построить отгрузочный терминал на западном побережье острова, чтобы отправлять за пределы области торф, уголь, пиломатериалы. География проекта охватит Смирныховский, Тымовский и Александровск-Сахалинский районы, позволит создать новые рабочие места для жителей этих муниципальных

образований. По мнению инициатора, реализовывать такой проект можно совместными усилиями ряда предприятий при поддержке правительства области. Компания «Котен» готова стать одним из инвесторов. Участники рабочей группы решили подробно изучить предложение.

На заседании представителям бизнес-сообщества презентовали инвестиционную карту Сахалинской области. Создание цифрового сервиса завершается. Когда он заработает, предприниматели смогут дистанционно получать необходимую информацию об инвестиционных проектах на островах и подавать заявки на участие. А пока областные власти предлагают бизнесменам ознакомиться с рабочим вариантом инвестиционной карты и направить свои предложения по адресу [mininvest@sakhalin.gov.ru](mailto:mininvest@sakhalin.gov.ru).

Также участники рабочей группы положительно оценили предложение Восточной горнорудной компании – рассмотреть возможность введения преференций для предприятий, которые сокращают вредное воздействие на окружающую среду. В частности, угольное предприятие собирается построить в Углегорском районе ветровую электростанцию, создать сервис для установки газобаллонного оборудования на бензиновые автомобили, а также перевести часть карьерной техники на электротягу. Инициативу компании изучат в профильных ведомствах области.

## Холмские хоккеисты получили новейшее оборудование

В рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» для «Холмск-Арены» приобрели около 70 единиц инвентаря – от самоходной ледозаливочной машины до тренажеров, не имеющих аналогов в регионе. На закупку выделили более 34 миллионов рублей.

- Это беспрецедентная сумма для нашего учреждения, – рассказал заместитель директора МБУ «Холмск-Арена» Герман Жорников. – Данная субсидия поступила к нам достаточно неожиданно – в России действует программа развития спорта, в которой есть одно из требований – приведение в нормативное состояние учреждений спорта. В нашем случае это было развитие по виду спорта «Хоккей с шайбой».

Одна из самых крупных покупок спортучреждения – новая самоходная ледозаливочная машина, у которой захват льда больше на 20 сантиметров. Благодаря этому обновление ледового покрытия происходит быстрее. Отдельная гордость комплекса – четыре интерактивных тренажера – таких нет даже в областном центре. Каждый предназначен для отработки техники хоккеистов: точных пасов, тотального контроля шайбы, скорости реакции, а также точности и скорости броска.

- У меня реакция стала гораздо лучше и пасы точнее, – похвастался воспитанник комплекса, игрок хоккейной команды «Морские львы 2007-2008» Александр Пя. – Раньше у нас было гораздо меньше оборудования



и тренировки не были настолько разнообразными. Сейчас азарта больше и занятия ярче проходят. С новой техникой разобрались быстро и легко, тут всё просто и понятно.

Отдельно были приобретены 40 тренажеров на все группы мышц. Среди них – беговые дорожки, тренажеры для сгибания и разгибания ног, жима ногами, тренировки бицепсов, мышц предплечья.

- Чаще всего я пользуюсь тренажерами для ног. Теперь, когда бегаю на льду с соперниками, лучше обхожу их, быстрее перемещаюсь, – рассказал юный хоккеист Леонид Сутягин.

Помимо тренажеров, спорткомплекс приобрел электронный станок для заточки коньков, хоккейные ворота, машину для подрезки льда у бортов, мишени для отработки ударов по воротам, тренажер для отработки нападений, прыжков, скольжений и ударов, установки для сушки коньков и универсальное информационное табло.

Напомним, спорткомплекс «Холмск-Арена» открылся в 2015 году. В учреждении сейчас занимаются 106 юных спортсменов – 71 хоккеист и 35 фигуристов. Набор ребят продолжается. Воспитанниками могут стать жители Холмского района в возрасте от 5 до 18 лет.

- Развитие спорта в Холмском районе будет продолжено, – отметил заместитель министра спорта Сахалинской области Артём Подшивалов. – Подготовлена проектная документация на строительство физкультурно-оздоровительного комплекса. Она уже получила положительное заключение государственной экспертизы, и сейчас завершается процесс согласования финансирования на строительство ФОКа.

Новый объект позволит развивать существующие и новые виды спорта и привлечь к занятиям физической культурой и спортом большее количество сахалинцев.



## В Аниве решают экологическую проблему

По поручению губернатора Сахалинской области Валерия Лимаренко в Аниве решают многолетнюю экологическую проблему. Местную войсковую часть начали подключать к централизованной системе водоотведения. Работы стартовали после встречи губернатора с анивчанами. Жители пожаловались на проблему с очистными сооружениями в районе. Валерий Лимаренко поручил навести порядок в этой сфере.

- Мы работаем над тем, чтобы сделать наши острова чистыми, – отметил тогда Валерий Лимаренко. – Чтобы люди жили в комфорте и безопасности. Боремся со свалками, переводим на газ города и села. В Анивском районе, считаю, настала пора навести порядок с очистными сооружениями. Чтобы улучшилась экология и любимый жителями Анивский залив стал чище.

Областные и районные власти договорились с военными о работах на закрытой территории. От системы водоотведения войсковой части к муниципальным сетям прокладывают трубопровод длиной 260 метров.

Напомним, областные власти планируют модернизировать очистные сооружения в трех населенных пунктах округа – Аниве, Таране и Новотроицком. Это позволит улучшить экологическую ситуацию. Для решения проблемы рассматривают все возможные варианты финансирования. Это, прежде всего, федеральные средства госкорпорации «Фонд содействия реформированию ЖКХ», а также Минсельхоза РФ по программе «Развитие сельских территорий».

Кроме того, предложено использовать инфраструктурные облигации – новый механизм заимствования средств, который федеральное правительство одобрило для регионов. На Сахалине и Курилах он позволит реализовать проекты жилищного строительства и модернизации инженерной, транспортной и общегородской инфраструктуры.

Первые деньги на очистные сооружения в Анивском районе областные власти рассчитывают получить уже в этом году.

# Поздравляем милых мам!

Начало на стр. 2



Мама, желаю тебе в этот день много цветов и много подарков!

**Виктория Стефук, 6 лет,**  
«Разноцветная мозаика», ЦДТ, г. Поронайск.



Мамочка, любимая, я тебя люблю. Ты у меня самая лучшая! Желаю тебе всего самого лучшего!

**Анна Мазурова, 7 лет,**  
«Город мастеров», ЦДТ, г. Поронайск.



Мама, пусть тебе в жизни всегда светит солнце!

**Валентина Чернышова, 10 лет,**  
«Город мастеров», ЦДТ, г. Поронайск.



Мама, хочу тебе пожелать много денег и здоровья!

**Джемиля Истомина, 10 лет,**  
«Город мастеров», ЦДТ, г. Поронайск.



Будянская Мария, 5 лет  
МБДОУ ЦРР детский сад №8

Мама красивая!  
**Мария Будянская,**  
5 лет,  
МБДОУ ЦРР детский сад № 8 «Буратино»,  
г. Оха.



Наумов Роман, 5 лет  
МБДОУ ЦРР детский сад №8

Мама, я тебя люблю!  
**Роман Наумов,**  
5 лет,  
МБДОУ ЦРР детский сад № 8  
«Буратино», г. Оха.



Моя мама самая красивая!

**Камилла Богомолова, 6 лет,**  
г. Южно-Сахалинск.



Таракановская Фаина, 5 лет  
МБДОУ ЦРР детский сад №8

Мамочка, спасибо за заботу!

**Фаина Таракановская,**  
5 лет,  
МБДОУ ЦРР детский сад № 8 «Буратино»,  
г. Оха.

**Весна – пора пробуждения природы, солнце начинает выглядывать чаще, а температурные значения приближаются к нулевой отметке, но, несмотря на это, многие из нас замечают, что организм в целом чувствует себя слабым и истощенным.**

Как справиться с авитаминозом, какими продуктами разбавить свой рацион, а также от каких привычек лучше отказаться, рассказала врач общей практики Виктория Агальцова.

[ MOSGORZDRAV.RU ]

### Авитаминоз или гиповитаминоз?

Как рассказала врач, существуют два понятия – гиповитаминоз или авитаминоз, – за которыми скрывается сезонная нехватка витаминов осенью и весной. Однако гиповитаминоз характеризуется тем, что в организме в недостаточном количестве, но все-таки присутствуют те или иные витамины. Авитаминоз же является более серьезным нарушением в работе организма человека. При авитаминозе наблюдается критическая нехватка или полное отсутствие одного или нескольких витаминов.

- Общих причин авитаминоза любого вида может быть множество: скудность рациона питания, отсутствие в нем свежих овощей и фруктов, зелени, круп, мяса, яиц, молока или творога; заболевания желудочно-кишечного тракта, при которых витамины не всасываются ворсинками кишечника и просто не попадают в кровь, - рассказала Агальцова.

Также это может случиться из-за пагубных привычек, которые нарушают синтез и усвоение витаминов. Причинами авитаминоза могут служить хронический стресс, постоянная усталость и прием медикаментозных препаратов, которые «выключают» действие витаминов.

О том, что витаминов не хватает, могут свидетельствовать различные изменения в организме. Так, по словам Агальцовой, волосы становятся тусклыми, чрезмерно секутся и начинают сильно выпадать, ногти становятся хрупкими и начинают слоиться, кожа становится сухой и бледной, иногда немного сероватой, губы быстро пересыхают и трескаются, также на них возможно появление герпеса.

- Зрение становится не таким острым, а порой и значительно ухудшается, - добавила врач. - Может появиться кровь во время чистки зубов, так как повышается кровоточивость десен; человек начинает часто болеть простудами и ОРВИ, обостряются и учащаются старые хронические заболевания.

Она также отметила, что зачастую у человека при авитаминозе плохое настроение, он апатичен, с трудом встает по утрам, при этом ухудшается работа мозга.

### Каких витаминов не хватает организму?

Если человек стал замечать, что у него нарушена острота зрения, появилось жжение в глазах и сухость, кожа шелушится, волосы потускнели, зубы приобрели желтоватый оттенок, все это может свидетельствовать о недостатке в организме витамина А. Для того чтобы восполнить дефицит витамина, следует включить в свой рацион молоко и молочную продукцию, печеньку, морепродукты, а также смородину, крыжовник, абрикосы, морковь и шпинат. При этом, как отметила врач, все продукты с витамином А необходимо употреблять ежедневно, иначе лечение будет неэффективным.

Агальцова рассказала, что недостаточность витамина В1 характеризуется преждевременным увяданием кожи,



# Как победить витаминный голод

слабостью мышц, аритмией и нарушением дыхания. Появляется кожный зуд, одышка, ухудшается аппетит. «Восполняется недостаток тиамина употреблением в пищу дрожжей, хлебобулочных изделий, муки грубого помола и витаминных комплексов», - сказала она.

Дефицит витамина В2 проявляется в потере веса и аппетита, поражении кожи, воспалениях внутренней полости рта, светочувствительности. Наибольшее количество вещества содержится в злаках и горохе, в мясе и молоке. Витамин В3, или ниацин, влияет на регуляцию сна - днем человек хочет спать, а ночью мучается бессонницей. Также его недостаток вызывает

повышенную кожную чувствительность, выпадение и обесцвечивание волос, депрессию. Для восполнения нехватки необходимо есть много зелени, фруктов и овощей, молочную продукцию и куриные яйца, а также животную и куриную печень.

При недостатке витамина В5, по словам врача, нарушается пигментация как кожи, так и волос - на теле появляются пятна, волосы меняют пигментацию и сильно выпадают. Много пантотеновой кислоты (В5) можно найти в мясе и рыбе, в птице, молоке, в овощах, орехах и бобовых.

- Недостаток витамина В6 вызывает приступы тошноты и судороги по ночам, вызывает когнитивную дис-

функцию и даже психозы, - рассказала Агальцова. - Восполняется яичными желтками, печенькой и картофелем, шпинатом, морковью и орехами.

Витамин В9, или фолиевая кислота, при дефиците в организме сопровождается малокровием, потерей веса, бессонницей и сильной головной болью. При нехватке витамина необходимо есть продукты из почек и печени, свежие овощи и зелень, а также злаки и орехи.

Серьезные нарушения в виде психоза или даже паралича, по словам врача, может вызвать недостаточность витамина В12. При этом восполнение недостатка проблематично, поскольку вещество содержится в продуктах

лишь в небольшом количестве - его практически нет в растениях, и немного в мясных продуктах - в телячьей и говяжьей печени, морепродуктах и рыбе, а также в баранине.

- Каждый витамин из группы витаминов В отличается своей специфической симптоматикой, - подчеркнула специалист. - Однако поступать эти вещества должны в организм комплексно, а не по отдельности, так как они тесно взаимосвязаны.

Говоря о витамине С, она рассказала, что при его недостатке повышается кровоточивость десен, развивается кариес, появляются проблемы с дыханием и нарушается пищеварение, также усиливается утомляемость и слабость. Для лечения необходимо введение в рацион больших доз аскорбиновой кислоты, например, через продукты - овощи и ягоды, черную смородину, томаты и шпинат или посредством таблеток и инъекций.

Если организму человека не хватает витамина D, то может появляться кариес, боль в суставах, судороги, сутулость и потеря веса. Чтобы восполнить его дефицит следует употреблять говяжью и свиную печень, куриные яйца, молочные продукты и жирную рыбу. Кроме этого, врач может назначить облучение ультрафиолетом и прием препаратов кальция.

Агальцова рассказала, что витамин Е очень зависим от внешней и внутренней среды организма и легко разрушается под воздействием токсических веществ, таких как алкоголь или никотин. При дефиците витамина ускоряются процессы старения, кожа быстро увядает, нарушается зрение.

- Для лечения пациенту назначают диету, богатую токоферолом (витамином Е): яйца, капуста и шпинат, сельдерей и морковь. Очень полезные растительные жиры - оливковое масло, кунжутное и льняное масло. Также большое количество токоферола содержится в таких травах, как пырейник, мята и шиповник, рябина и облепиха. Поэтому рекомендуется употреблять травяные чаи из этих растительных смесей, - рассказала она, добавив, что также этим витамином богаты рыбий жир, морская рыба, миндаль и орехи.

При недостатке витамина Н, к которому может привести прием антибиотиков, необходимо есть больше сои и яиц, а именно желтков, гороха и цветной капусты, печени и грибов.

Дефицит витамина К, по словам врача, характеризуют сильные и длительные кровотечения даже при крошечных повреждениях, кровоточивость десен, проблемы с пищеварением, анемия, общая вялость и слабость. В этом случае нужно употреблять зеленую капусту и свиную печень, брокколи и шпинат, также немного витамина содержится в баранине и телятине.

### Лучшее лечение – профилактика

Для того чтобы не пришлось лечить гиповитаминоз или авитаминоз, необходимо проводить профилактику. Так, по мнению Агальцовой, следует питаться здоровой и разнообразной пищей, вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, а также сбалансировать режим дня и каждый день гулять на свежем воздухе.

- Нужно своевременно лечить все возникающие заболевания, ведь они могут приводить к витаминной недостаточности, - заключила врач. - В профилактических целях пить поливитаминные комплексы в осенне-весенний сезон, принимать витамины в период, когда организм максимально ослаблен (в детском возрасте, в подростковом, во время беременности и лактации, в пожилом возрасте).



18 марта на сервисе START выйдут «Вампиры средней полосы» - новый сериал Антона Маслова («ИП Пирогова», «Отель «Элеон»). Шоу рассказывает о группе вампиров из России, живущих под видом простых людей. Собрали главное, что стоит знать о сериале до премьеры.

[ KINOPOISK.RU ]

### О чем сериал?

События сериала происходят в Смоленске. Город, расположенный в средней полосе России, по-своему уникален: именно здесь живут вампиры! Но живут тайно, под видом простой семьи, предпочитая не убивать людей. Однажды их мирная жизнь оказывается под угрозой, когда в березовой роще под Смоленском находят обскровленных парней. Почему же авторы решили показать Смоленск?

- Смоленск в нашем сериале неслучаен, ведь у города большая история, - рассказывает режиссер Антон Маслов. - Его брали немцы, французы, старались даже татары. У нас будет много исторических флешбэков, ведь вампиры живут очень давно.

Сценарист и продюсер Алексей Акимов признался, что идея сериала выросла из комедии Тайки Вайтити и Джеймса Клементы «Реальные упыри».

- Когда-то мы с друзьями посмотрели новозеландский фильм «Реальные упыри», - вспоминает Акимов. - Очень веселое мокьюментари. Задумались: а как бы могли выглядеть вампиры с российскими паспортами? А у них вообще есть паспорта? А они делают отчисления в пенсионный фонд? А у нас они тоже боялись бы чеснока? Стали на ходу фонтанировать идеями и в какой-то момент пришли к выводу, что жизнь вампиров в России гораздо сложнее и глубже гротесковой комедии. Так появился детектив!

### Кто играет в сериале?

Главного героя - деда Славу, главу вампирской ячейки и основателя Смоленска - сыграл Юрий Стоянов, звезда юмористической программы «Городок». А в роли хранительницы вампирско-мировых законов Ирины Витальевны появится Татьяна Догилева. Кроме того, зрители увидят вампира-француза по имени Жан - его играет Артем Ткаченко, уже имевший дело со всякой

## Смоленск основали кровососы



нечестью во франшизе «Гоголь».

Другие роли исполнили Екатерина Кузнецова, Ольга Медынич, Михаил Гаврилов, Дмитрий Чеботарев, Александр Устюгов и Глеб Калужный.

Стоянов изначально получил роль деда Славы и даже получил за свою игру премию в номинации «Лучший актер пилота телевизионного сериала» на фестивале телесериалов «Пилот». Однако затем он выбыл из сериала из-за занятости в других проектах, и роль перешла Михаилу Ефремову. Стоянов вернулся, когда осенью прошлого года Ефремов был осужден на семь с половиной лет по делу о ДТП.

### Как проходили съемки?

Актеры, играющие вампиров, носили на съемках специальные клыки, изготовленные по индивидуальным меркам. Изначально артистам сделали слепки в стоматологической клинике, после чего изготовили реквизит с учетом цвета зубов. Преимущество таких клычков в том, что они почти не влияют на дикцию, а еще их можно надевать и снимать одним движением.

Кроме того, на площадку поставляли пять видов искусственной крови для разных целей. Первый тип кинокрови не оставляет следов на паркете и других поверхностях и легко смывается - его использовал реквизиторский цех. Второй вид был предназначен для гримеров (такая кровь

держится на коже и естественно выглядит в кадре), а третий - для нанесения на костюмы (его можно было легко удалить с ткани).

Два других вида крови актеры пили в кадре. Это был сладкий густой напиток, неопасный для слизистой и желудка. Обычно его используют в сценах, где у актера кровь течет изо рта. Как правило, такие эпизоды длятся несколько секунд, однако смоленским вампирам приходилось пить кровь часто, иногда несколько дублей подряд. По просьбе актеров реквизиторы сварили другую кровь по секретному рецепту, менее сладкую и больше похожую на кисель.

### Что известно про саундтрек?

Специально для сериала Илья Лагутенко вместе со своей группой «Мумий Тролль» записал саундтрек под названием «Призраки завтра». По мнению создателей, «Мумий Тролль» и «Агата Кристи», чья «Сказочная тайга» звучит в трейлере сериала, лучше других передают мистический дух в российской популярной музыке и настроении «Вампиров...». Кроме этих групп, в шоу прозвучит новый фанк-рэп трек восходящей звезды российского кино и музыкальной сцены - Глеба Калужного (он также играет одну из ролей). Еще зрители услышат песни российских инди-групп Sirotkin, Intelligence, Bjarla и певицы Любы Чингаевой.

### Новости мира кино

#### «Приключения Паддингтона» станут трилогией



Studiocanal подтверждает, что работа над третьим фильмом о Паддингтоне официально начата. Студия уверяет, что триквелу уделят не меньше внимания и стараний, чем первым частям франшизы. При этом Хью Бонневиль, исполняющий одну из ведущих ролей, недавно сообщил, что пока третий фильм лишь «показался на горизонте». Сюжет его до сих пор неизвестен.

Также сообщается, что третья часть «Паддингтона» получит нового режиссера. Пол Кинг, снявший два первых фильма, теперь сможет лишь продюсировать проект. В настоящее время Кинг занят другой сказочной историей: фильмом о Вилли Вонке, который должен выйти в 2023 году. В нем будет рассказываться о происхождении владельца знаменитой шоколадной фабрики.

#### О Бритни Спирс снимут фильм



В ответ на документальную картину о певице, спродюсированную The New York Times, Netflix решил создать собственную версию биографии Бритни Спирс. Упомянутый фильм стал одной из самых обсуждаемых документальных лент года. Вышедшая на Hulu биография Бритни «Framing Britney Spears» рассказывает о том, с каким женоненавистничеством СМИ относились к певице на протяжении всей ее карьеры, а также о трудностях ее жизни под отцовским контролем. После выхода фильма бывший парень Спирс Джастин Тимберлейк обратился к ней со словами извинения и участия.

Netflix и Hulu уже не первый раз выпускают конкурирующие документальные фильмы, основанные на одной и той же истории. Примером может послужить рассказ о Fyre Festival, роскошном музыкальном фестивале на Багамах, который оказался мошенническим проектом. Назначенная на пост режиссера Эрин Ли Карр известна своими документальными лентами о защите прав женщин и правосудии в целом. Хотя Netflix начал разработку фильма о Бритни еще до выхода ленты Hulu, занятая в создании нового фильма команда и дата его выхода до сих пор неизвестны.

#### «Паранормальное явление» перезапустят

Новую версию франшизы «Паранормальное явление» представят студия Blumhouse и продюсер Джейсон Блум. Режиссером проекта был назначен Уилл Юбэнк, известный по хоррору «Под водой». Сценарий поручили Кристоферу Лэндону («Счастливого дня смерти»), который занимался четырьмя предыдущими фильмами «Явления». В ребуте будет участвовать и Орен Пели, создавший франшизу.



Хотя детали предстоящего перезапуска не сообщаются, известно, что речь в новом фильме вновь пойдет о семействе, страдающем от нападения демонов, а сама серия будет переосмыслена и «неожиданно модернизирована».

«Паранормальное явление» считается одной из самых прибыльных хоррор-франшиз мирового проката. Входящие в нее шесть фильмов в сумме смогли заработать около 890 млн долларов, имея весьма небольшой бюджет. Первая часть серии, вышедшая в 2007 году, стала наиболее прибыльной. Она была отмечена многими знаменитыми режиссерами (в том числе Стивеном Спилбергом) и названа классикой поджанра фильмов ужасов, известного как «найденная пленка». Новый фильм также не станет нарушать эту традицию повествования.

### Кристиан Бейл сыграет в триллере про Эдгара Аллана По



Кристиан Бейл исполнит одну из главных ролей в триллере, основанном на романе Луиса Байарда «Бледно-голубой глаз». По сведениям издания Deadline, режиссером проекта станет Скотт Купер, с которым Бейл ранее уже неоднократно сотрудничал.

Действие происходит в 1830 году в американской военной академии в Вест-Поинте. Опытный детектив (Бейл) получает приказ расследовать обстоятельства серии загадочных убийств. Ему помогает молодой кадет, который в будущем станет знаменитым писателем Эдгаром Алланом По.

«Хотя Эдгар Аллан По родился в Бостоне и умер в бреду в Балтиморе, большую часть своей жизни он провел в Вирджинии, моем родном штате. Так что я рос в его присутствии. Он завещал нам детективный жанр, и он так укоренился в нашей культуре, что каждый автор детективов и научной фантастики обязан По. Это моя попытка создания большого полотна с серийным убийцей в центре сюжета. Я хочу снимать фильмы, которые заставляют меня покидать зону комфорта, и я рад, что Кристиан идет со мной. Я планировал сделать это уже более десяти лет, и, к счастью для меня, Кристиан идеально «состарился», чтобы сыграть главного героя. Он был слишком молод, когда я впервые задумал снять это. Фильмы должны создаваться в нужное время», - прокомментировал постановщик.



## 500 миллионов на южнокорейское кино

Стрим-сервис Netflix намерен и дальше вкладываться в развитие южнокорейской теле- и киноиндустрии. В 2021 году компания планирует вложить в производство корейского контента почти 500 млн долларов. Об этом компания объявила в рамках мероприятия «Посмотри, что будет дальше, Корея» в Сеуле, где корейские режиссеры и звезды собрались с творческими руководителями стриминга, чтобы продвинуть текущие и будущие местные проекты.

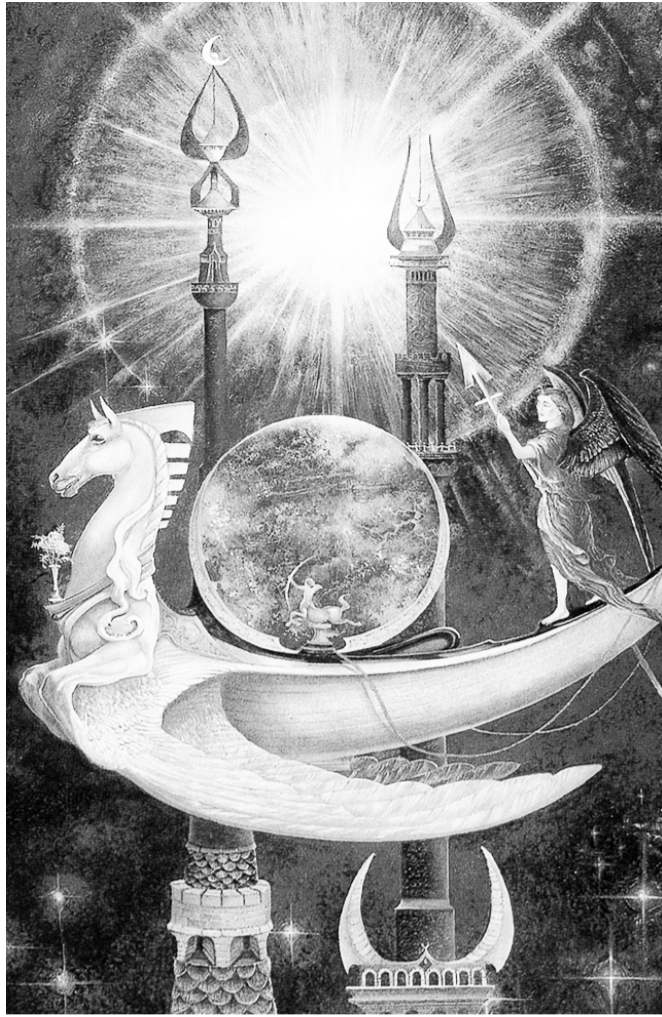
[ KINOPOISK.RU ]

В общей сложности в Южной Корее насчитывается около 3,8 миллиона подписчиков Netflix. Но для компании рынок привлекателен в первую очередь благодаря международной популярности корейских проектов. На сегодняшний день Netflix создал в Южной Корее более 80 фильмов и сериалов, таких как «Королевство», «Факультатив», «Медсестра-заклинательница» и «Милый дом».

- Зрители по всему миру влюбляются в корейские истории, авторов и культуру, - заметила вице-президент Netflix по контенту в Корее, Юго-Восточной Азии, Австралии и Новой Зеландии

Минён Ким. - Мы работаем с лучшими авторами и режиссерами, а также с новыми интересными голосами со всей Кореи, чтобы создавать лучшие в своем классе истории во всех жанрах. В этом году у нас есть корейские драмы, такие как «Море Спокойствия», «Игра в кальмара» и «Королевство: Ашин с севера»; смелые фильмы, такие как «Картер» и «Чувство морали»; новые реалити-шоу, документальные фильмы, такие как «Моя любовь», и наш первый корейский ситком «Оно того не стоит». Не терпится увидеть, как наши подписчики по всему миру влюбятся в эти корейские истории.

«Тихое море» - фантастический сериал о команде, отправленной в заброшенный исследовательский центр на Луне. Триллер «Игра в кальмара» расскажет об участниках секретной игры на выживание с призом в 40 млн долларов. В центре сюжета БДСМ-драмы «Чувство морали» - офисный работник, скрывающий от коллег свои пристрастия. Боевик «Картер» описывают как «экшен-фильм, снятый одним дублем». Главный герой просыпается в номере мотеля, не помня, кто он. Есть лишь голос в ухе, который зовет его Картером. Следуя приказам голоса, Картер отправляется спасать похищенную девушку.



# Гороскоп на неделю

с 8 по 14 марта



**Овен.** В личной жизни наступит долгожданное затишье. Держите себя в руках, чтобы вновь не нарушить идиллию. Период хорош для того, чтобы строить новые планы и продумывать пути их реализации.



**Весы.** Держать себя в руках в данный период вам будет непросто. Желание поругаться с кем-нибудь может помешать спокойно пережить это время. Чтобы разрядить обстановку, отправляйтесь за город, например на дачу.



**Телец.** На работе может обостриться конкуренция. Увы, вы рискуете оказаться не у дел. Не спорьте, а лучше потратите энергию на поддержание внутрисемейных отношений. Будьте мягче с родственниками.



**Скорпион.** Без компромиссов в данный период не обойтись. Не бойтесь первыми идти на примирение, если вы дорожите отношениями с близкими. Со стороны хорошего друга возможно предательство.



**Близнецы.** Советы от более опытных людей воспринимайте всерьез. Они помогут вам принять правильное решение, 13 марта будьте начеку: вас могут подвести близкие люди.



**Стрелец.** Сейчас прекрасное время, чтобы начать активно ухаживать за собой. Вы даже можете кардинально изменить свой образ. На работе велик шанс начать служебный роман. Почему бы и нет?



**Рак.** За сложные дела беритесь только в том случае, если вам есть на кого положиться. От некоторых задач придется отказаться. Деньги, которые вы сейчас дадите в долг, вернутся не скоро.



**Козерог.** Новые впечатления и яркие эмоции ждут вас в ближайшую неделю. Дайте себе отдохнуть и зарядитесь энергией на долгое время вперед - вам это необходимо.



**Лев.** Вам сейчас понадобится выносливость: как физическая, так и психологическая. Могут появиться проблемы, которых вы не ждали. Не позволяйте эмоциям взять над вами верх. Отдохнуть сможете в выходные.



**Водолей.** Над некоторыми представителями знака нависнет риск измены. Присмотритесь к своему партнеру, чтобы понять, в опасности ли ваш союз. Обратите внимание на свое здоровье.



**Дева.** У вас появится шанс решить старые семейные проблемы. Не упустите его! Период благоприятен для любых поездок и участия в развлекательных мероприятиях. Многообещающие знакомства ждут вас.



**Рыбы.** У вас появится шанс приобрести ценный опыт. Да, это может быть непросто, но вы со всем справитесь. Коллеги могут начать строить козни против вас - будьте готовы. Лучше оставайтесь в стороне.

## понедельник, 8 марта

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Новости 06.10 Фильм «Карнавал» (0+) 08.55 Фильм «Невероятные приключения итальянцев в России» (0+) 10.00 Новости 10.15 Фильм «Невероятные приключения итальянцев в России» (0+) 11.20 Праздничный концерт «Объяснение в любви» (12+) 13.35 Фильм «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» (6+) 15.10 Фильм «Служебный роман» (0+) 18.10 Фильм «Москва слезам не верит» (12+) 21.00 Время 21.20 Фильм «Красотка» (16+) 23.35 Фильм «Прекрасная эпоха» (18+) 01.30 Фильм «Карнавал» (0+) 04.00 Евровидение-2021. Национальный отбор. Прямой эфир (12+)	05.00 Фильм «Зинка-москвичка» (12+) 08.55 Фильм «Девичата» (0+) 11.00 Вести 11.15 Петросян и женщины (16+) 13.45 Фильм «Управдомша» (12+) 17.50 Фильм «Любовь и голуби» (12+) 20.00 Вести 20.45 Вести. Сахалин-Курилы. 21.00 Фильм «Лёд-2» (6+) 23.30 Праздничное шоу Валентина Юдашкина 01.55 Фильм «Девичата» (0+) 03.35 Фильм «Люблю 9 марта!» (12+)	06.05 Все звезды для любимой (12+) 07.15 Фильм «Тонкая штука» (16+) 09.00 Сегодня 09.20 Фильм «Афоня» (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Фильм «Дельфин» (16+) 15.15 Сериал «Лихач» (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Сериал «Лихач» (16+) 20.00 Сегодня 20.25 Сериал «Лихач» (16+) 22.20 Сериал «Марлен» (16+) 00.30 Сергей Пенкин. «Мой медиамир». Юбилейное шоу (12+) 02.50 Фильм «Наводчица» (16+) 05.45 Агентство скрытых камер (16+)	07.40, 0 8.40, 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+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 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+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 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+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 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+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 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+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	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+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)  ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)  Солнце 18 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+)  РОССИЯ 24 13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин - Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин - Курилы 19.15 Уримал Бансон	05.35 Фильм «Впервые замужем» (0+) 07.25 Фильм «Три тополя на Плющихе» (12+) 08.15 Фильм «Три тополя на Плющихе» (12+) 09.20 Фильм «Сверстницы» (12+) 11.15 Фильм «Разрешите тебя поцеловать» (16+) 13.15 Фильм «Разрешите тебя поцеловать... Снова» (16+) 15.35 Фильм «Разрешите тебя поцеловать... На свадьбе» (12+) 17.35 Фильм «Разрешите тебя поцеловать... Отец невесты» (12+) 18.00 Новости дня 18.15 Фильм «Разрешите тебя поцеловать... Отец невесты» (12+) 19.55 Фильм «Мужчина в моей голове» (16+) 22.10 Фильм «Дело было в Пенкове» (12+) 00.20 Фильм «Вокзал для двоих» (6+) 02.45 Фильм «Впервые замужем» (0+) 04.20 Фильм «Сверстницы» (12+) 05.40 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)	07.30 Фильм «Однажды двадцать лет спустя» (16+) 09.00 Фильм «Есения» (16+) 11.05 Фильм «Золушка '80» (16+) 15.25 Фильм «Бум» (16+) 17.45 Фильм «Бум-2» (16+) 20.00 Фильм «Наследство» (16+) 00.20 Фильм «Все о его бывших» (16+) 02.30 Фильм «Золушка '80» (16+) 06.05 Фильм «Однажды двадцать лет спустя» (16+) 07.20 6 кадров (16+)  ОТВ-САХАЛИН 07.00 Утро на ОТВ (12+) 07.15 Мультфильмы (6+) 07.30 Про животных и людей (12+) 08.25 Фильм «Золотая парочка» (12+) 10.00 Праздничный концерт к Международному женскому дню (12+) 11.15 «Юлия Меньшова. Я сама». Док. фильм (12+) 12.15 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 13.00 Мультфильмы (6+) 13.15 Сериал «Синяя роза» (12+) 14.15 «Стас Михайлов. Все слезы женщин». Док. фильм (12+) 02.00 Праздничный концерт к Международному женскому дню (12+) 21.15 Фильм «Мой любимый призрак» (12+) 22.50 Будьте счастливы всегда. Праздничный концерт к Международному женскому дню (12+) 00.30 Магия вкуса (12+)	06.00 «Моё родное». Док. фильм (12+) 06.40 «Моё родное». Док. фильм (12+) 07.20 «Моё родное». Док. фильм (12+) 08.20 «Моё родное». Док. фильм (12+) 09.05 Сериал «Нюхач» (16+) 10.05 Сериал «Нюхач» (16+) 11.05 Сериал «Нюхач» (16+) 12.10 Сериал «Нюхач» (16+) 13.15 Сериал «Нюхач» (16+) 14.20 Сериал «Нюхач» (16+) 15.25 Сериал «Нюхач» (16+) 16.30 Сериал «Нюхач» (16+) 17.30 Сериал «Нюхач-3» (16+) 18.35 Сериал «Нюхач-3» (16+) 19.40 Сериал «Нюхач-3» (16+) 20.50 Сериал «Нюхач-3» (16+) 21.55 Сериал «Нюхач-3» (16+) 22.55 Сериал «Нюхач-3» (16+) 00.00 Сериал «Нюхач-3» (16+) 01.05 Сериал «Нюхач-3» (16+) 02.00 Фильм «Не могу сказать «прощай» (12+) 03.35 Фильм «Принцесса на бобах» (12+) 05.20 «Моё родное. Хобби». Док. фильм (12+)

**КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ**

**ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ**

**ПРОДАНО**

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

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

**НЕДВИЖИМОСТЬ**

Покупка

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

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

**УСЛУГИ**

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

- Куплю 3-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. 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.

**Сдаем помещения под офисы в центре города:**  
ул. Хабаровская, 81. Охрана, видеонаблюдение, цена договорная. Тел. 48-09-78.

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



вторник, 9 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 <b>Сериал «Угрюмка» (16+)</b> 23.15 Вечерний Ургант (16+) 23.55 К 80-летию тренера. Фабрика чемпионов Алексея Мишина (12+) 00.55 Время покажет (16+) 03.15 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы. 09.30 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 <b>Фильм «Любовь и голуби» (12+)</b> 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 <b>Сериал «Небеса подождут» (16+)</b> 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.15 <b>Сериал «Тайны следствия» (12+)</b>	06.15 <b>Сериал «Литейный» (16+)</b> 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 <b>Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+)</b> 11.00 Сегодня 11.25 <b>Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 <b>Сериал «Марлен» (16+)</b> 20.00 Сегодня 20.40 <b>Сериал «Марлен» (16+)</b> 00.30 Сегодня 00.50 <b>Фильм «Дальнотбойщица» (16+)</b> 02.35 Место встречи (16+) 04.15 Агентство скрытых камер (16+) 04.45 <b>Сериал «Дорожный патруль» (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 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.38 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+) 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 Уримал Бансон – Курилы 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	06.10 «Битва оружейников». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром 09.00 Новости дня 09.30 <b>Сериал «Майор полиции» (16+)</b> 13.00 Новости дня 13.20 <b>Сериал «Майор полиции» (16+)</b> 17.00 Военные новости 17.05 <b>Сериал «Майор полиции» (16+)</b> 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Крылатый космос. Стратегия звездных войн». Док. сериал (12+) 19.40 Легенды армии (12+) 20.25 Улика из прошлого (16+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 <b>Сериал «Россия молодая» (6+)</b> 03.10 <b>Фильм «Вокзал для двоих» (6+)</b> 05.25 «Влюбленные в небо». Док. фильм (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.40 По делам несовершеннолетних (16+) 09.15 Давай разведемся! (16+) 10.20 Тест на отцовство (16+) 12.30 Реальная мистика (16+) 13.30 Понять. Простить (16+) 14.35 Порча (16+) 15.05 Знахарка (16+) 15.40 <b>Фильм «Другая я» (16+)</b> 20.00 <b>Фильм «Первая любовь» (16+)</b> 00.15 <b>Сериал «Женский доктор» (16+)</b> 02.15 <b>Сериал «Проводница» (16+)</b> 04.05 Порча (16+) 04.30 Знахарка (16+) 04.55 Понять. Простить (16+) 05.45 Реальная мистика (16+) 06.30 По делам несовершеннолетних (16+) 07.20 6 кадров (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Будьте счастливы всегда. Праздничный концерт к Международному женскому дню (12+) 08.30 <b>Сериал «Улетный экипаж» (12+)</b> 09.20 Живые символы планеты (12+) 09.45 «За любовь в монастырь». Док. фильм (16+) 10.40 <b>Сериал «Королева игры» (16+)</b> 11.35 <b>Сериал «Напарницы» (16+)</b> 12.25 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 <b>Сериал «Синяя роза» (12+)</b> 14.25 «За любовь в монастырь». Док. фильм (16+) 15.15 <b>Сериал «Улетный экипаж» (12+)</b> 16.05 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 16.55 Мультфильмы (6+) 17.10 <b>Сериал «Напарницы» (16+)</b> 18.00 <b>Сериал «Королева игры» (16+)</b> 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Живые символы планеты (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 <b>Фильм «Коломбиана» (16+)</b> 22.25 <b>Фильм «Мой любимый призрак» (12+)</b> 00.05 Живые символы планеты (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия 06.25 <b>Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)</b> 07.10 <b>Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)</b> 08.05 <b>Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</b> 09.00 <b>Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</b> 10.00 Известия 10.25 <b>Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</b> 11.20 <b>Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</b> 12.20 <b>Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</b> 13.20 <b>Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</b> 14.00 Известия 14.25 <b>Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</b> 14.40 <b>Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</b> 15.40 <b>Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</b> 16.40 <b>Сериал «Морские дьяволы-4» (12+)</b> 17.40 <b>Сериал «Морские дьяволы-4» (12+)</b> 18.30 Известия 18.45 <b>Сериал «Морские дьяволы-4» (12+)</b> 18.55 <b>Сериал «Морские дьяволы-4» (12+)</b> 19.55 <b>Сериал «Морские дьяволы-4» (12+)</b> 21.35 <b>Сериал «След» (16+)</b> 22.20 <b>Сериал «След» (16+)</b> 23.25 <b>Сериал «След» (16+)</b> 00.15 <b>Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 <b>Сериал «След» (16+)</b> 02.15 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 03.00 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 03.25 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 03.50 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 04.20 Известия 04.30 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 05.05 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 05.35 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b>

**ТРЕБУЮТСЯ**  
\* водители категории С и Е  
\* автомобилисты  
\* автослесари  
\* мастера кузовного ремонта  
**790-242 28-65-54**

среда, 10 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 <b>Сериал «Угрюмка» (16+)</b> 22.25 Док-ток (16+) 23.25 Вечерний Ургант (16+) 00.05 К 95-летию Александра Зацепина. «Мне уже не страшно...» (12+) 01.00 Время покажет (16+) 03.25 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы. 09.30 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 <b>Сериал «Склифосовский» (12+)</b> 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 <b>Сериал «Небеса подождут» (16+)</b> 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 <b>Сериал «Тайны следствия» (12+)</b>	06.15 <b>Сериал «Литейный» (16+)</b> 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 <b>Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+)</b> 11.00 Сегодня 11.25 <b>Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 <b>Сериал «Пёс» (16+)</b> 20.00 Сегодня 20.40 <b>Сериал «Пёс» (16+)</b> 22.20 <b>Сериал «Марлен» (16+)</b> 00.30 Сегодня 00.50 Поздняков (16+) 01.00 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 01.35 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.25 Место встречи (16+) 04.00 <b>Сериал «Дорожный патруль» (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 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.38 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+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) <b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) <b>Солнце ТВ</b> 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью – Курилы 19.10 Энергетика. Как это работает? 19.15 Спецрепортаж	06.10 «Битва оружейников». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром 09.00 Новости дня 09.30 <b>Сериал «Майор полиции» (16+)</b> 13.00 Новости дня 13.20 <b>Сериал «Майор полиции» (16+)</b> 17.00 Военные новости 17.05 <b>Сериал «Майор полиции» (16+)</b> 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Крылатый космос. Стратегия звездных войн». Док. сериал (12+) 19.40 Последний день (12+) 20.25 Секретные материалы (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 <b>Сериал «Россия молодая» (6+)</b> 03.10 <b>Фильм «Дело было в Пенкове» (12+)</b> 04.50 «Неспомненный нарком». Док. фильм (12+) 05.40 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)	07.30 6 кадров (16+) 07.40 По делам несовершеннолетних (16+) 09.15 Давай разведемся! (16+) 10.15 Тест на отцовство (16+) 12.25 Реальная мистика (16+) 13.25 Понять. Простить (16+) 14.30 Порча (16+) 15.00 Знахарка (16+) 15.35 <b>Фильм «Наследство» (16+)</b> 20.00 <b>Фильм «Сердце Риты» (16+)</b> 00.15 <b>Сериал «Женский доктор» (16+)</b> 02.15 <b>Сериал «Проводница» (16+)</b> 04.05 Порча (16+) 04.30 Знахарка (16+) 04.55 Понять. Простить (16+) 05.45 Реальная мистика (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+) 08.30 <b>Сериал «Психологини» (16+)</b> 09.20 Живые символы планеты (12+) 09.50 «За любовь в монастырь». Док. фильм (16+) 10.40 <b>Сериал «Королева игры» (16+)</b> 11.35 <b>Сериал «Напарницы» (16+)</b> 12.25 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Праздничный концерт к Международному женскому дню (12+) 14.45 <b>Сериал «Синяя роза» (12+)</b> 15.40 <b>Сериал «Психологини» (16+)</b> 16.05 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 16.55 Мультфильмы (6+) 17.10 <b>Сериал «Напарницы» (16+)</b> 18.00 <b>Сериал «Королева игры» (16+)</b> 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Живые символы планеты (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 <b>Фильм «На грани» (16+)</b> 22.15 <b>Фильм «Коломбиана» (16+)</b> 00.10 Федерация-2019 (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия 06.30 <b>Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)</b> 07.25 <b>Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)</b> 08.20 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 09.20 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 10.00 Известия 10.25 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 10.40 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 11.40 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 12.40 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 13.35 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 14.00 Известия 14.25 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 14.55 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 15.55 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 16.50 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 17.50 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 18.30 Известия 18.45 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 19.00 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 20.00 <b>Сериал «Одержимый» (16+)</b> 20.55 <b>Сериал «След» (16+)</b> 21.40 <b>Сериал «След» (16+)</b> 22.30 <b>Сериал «След» (16+)</b> 23.25 <b>Сериал «След» (16+)</b> 00.15 <b>Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 <b>Сериал «След» (16+)</b> 02.15 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 03.00 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 03.25 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 03.50 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 04.20 Известия 04.30 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 05.05 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 05.30 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b>

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

**СТИРКА ОДЕЖДЫ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ**  
**ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ**  
**СТИРКА КОВРОВ**  
CLEANING COMPANY (от 2 дней)  
**Чистяковъ**  
47-03-47 30-30-43  
Приедем, заберем, постираем, привезем!

четверг, 11 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жизнь здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 <b>Сериал «Угрюм-река» (16+)</b> 22.30 Большая игра (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 К юбилею Владимира Гостюхина. «Она его за муки полюбила...» (12+) 01.10 Время покажет (16+) 03.35 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы. 09.30 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести <b>14.55 Сериал «Склифосовский» (12+)</b> 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести <b>21.20 Сериал «Небеса подождут» (16+)</b> 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) <b>02.20 Сериал «Тайны следствия» (12+)</b>	<b>06.15 Сериал «Литейный» (16+)</b> 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) <b>19.30 Сериал «Пёс» (16+)</b> 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Пёс» (16+)</b> <b>22.20 Сериал «Марлен» (16+)</b> 00.30 Сегодня 00.50 ЧП. Расследование (16+) 01.20 «Крутая история». «Ангел» и демоны. К 80-летию Андрея Смирнова (12+) 02.15 Место встречи (16+) <b>03.55 Сериал «Дорожный патруль» (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+) 07.38 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) <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 16.10 Энергетика. Как это работает? 16.15 Спецрепортаж 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	06.10 «Битва оружейников». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром 09.00 Новости дня <b>09.30 Сериал «Последняя встреча» (16+)</b> 13.00 Новости дня <b>13.20 Сериал «Последняя встреча» (16+)</b> 17.00 Военные новости <b>17.05 Сериал «Последняя встреча» (16+)</b> 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Крылатый космос. Стратегия звездных войн». Док. сериал (12+) 19.40 Легенды космоса (6+) 20.25 Код доступа (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) <b>23.40 Сериал «Россия молодая» (6+)</b> <b>03.40 Фильм «Брак по расчету» (12+)</b> 05.15 «Железный остров». Док. фильм (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.40 По делам несовершеннолетних (16+) 09.15 Давай разведемся! (16+) 10.20 Тест на отцовство (16+) 12.30 Реальная мистика (16+) 13.30 Понять. Простить (16+) 14.35 Порча (16+) 15.05 Знахарка (16+) <b>15.40 Фильм «Первая любовь» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «Суррогатная мать» (16+)</b> <b>00.35 Сериал «Женский доктор» (16+)</b> <b>02.35 Сериал «Проводница» (16+)</b> 04.20 Порча (16+) 04.45 Знахарка (16+) 05.10 Понять. Простить (16+) 06.00 Реальная мистика (16+) 06.50 Домашняя кухня (16+) 07.15 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 «Психологи» (16+)</b> 09.20 Живые символы планеты (12+) 09.50 «За любовью в монастырь». Док. фильм (16+) <b>10.40 Сериал «Королева игры» (16+)</b> <b>11.35 Сериал «Напарницы» (16+)</b> 12.25 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>13.30 Сериал «Синяя роза» (12+)</b> 14.25 «За любовью в монастырь». Док. фильм (16+) <b>15.15 Сериал «Психологи» (16+)</b> 16.05 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 16.55 Мультфильмы (6+) <b>17.10 Сериал «Напарницы» (16+)</b> <b>18.00 Сериал «Королева игры» (16+)</b> 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Живые символы планеты (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Праздничный концерт к Международному женскому дню (12+) <b>21.45 Фильм «На грани» (16+)</b> 23.30 «Агрессивная среда». Док. фильм (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия <b>06.25 Сериал «Одержимый» (16+)</b> <b>07.10 Сериал «Одержимый» (16+)</b> <b>08.00 Сериал «Одержимый» (16+)</b> <b>08.55 Сериал «Одержимый» (16+)</b> 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия <b>10.25 Сериал «Одержимый» (16+)</b> <b>10.50 Сериал «Одержимый» (16+)</b> <b>11.40 Сериал «Нюхач» (16+)</b> <b>12.50 Сериал «Нюхач» (16+)</b> <b>13.50 Сериал «Нюхач» (16+)</b> 14.00 Известия <b>14.25 Сериал «Нюхач» (16+)</b> <b>15.15 Сериал «Нюхач» (16+)</b> <b>16.20 Сериал «Нюхач» (16+)</b> <b>17.25 Сериал «Нюхач» (16+)</b> 18.30 Известия <b>18.45 Сериал «Нюхач» (16+)</b> <b>18.50 Сериал «Нюхач» (16+)</b> <b>19.55 Сериал «Нюхач» (16+)</b> <b>20.55 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.15 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск <b>01.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.15 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.00 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.30 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.00 Сериал «Детективы» (16+)</b> 04.25 Известия <b>04.35 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.00 Сериал «Одержимый» (16+)</b> <b>05.45 Сериал «Одержимый» (16+)</b>

пятница, 12 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жизнь здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 Человек и закон (16+) 19.45 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.30 Голос. Дети. Новый сезон (0+) 23.05 Вечерний Ургант (16+) <b>00.00 Фильм «Жила-была одна баба» (18+)</b> 02.35 Модный приговор (6+) 03.25 Давай поженимся! (16+) 04.05 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы. 09.30 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести <b>14.55 Сериал «Склифосовский» (12+)</b> 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести <b>21.20 Сериал «Небеса подождут» (16+)</b> 23.30 Дом культуры и смеха (16+) <b>01.55 Фильм «Белая ворона» (12+)</b>	<b>06.15 Сериал «Литейный» (16+)</b> 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 18.30 Жди меня (12+) <b>19.30 Сериал «Пёс» (16+)</b> 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Пёс» (16+)</b> <b>22.20 Сериал «Марлен» (16+)</b> 00.30 Своя правда 02.15 Квартирный вояж (0+) <b>03.05 Фильм «Вызов» (16+)</b> <b>04.35 Сериал «Дорожный патруль» (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+) 07.38 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 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	06.05 Не факт! (6+) <b>06.40 Сериал «Последняя встреча» (16+)</b> 09.00 Новости дня <b>09.20 Сериал «Последняя встреча» (16+)</b> 13.00 Новости дня <b>13.20 Сериал «Последняя встреча» (16+)</b> 17.00 Военные новости <b>17.05 Сериал «Последняя встреча» (16+)</b> 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) <b>18.40 Сериал «Викинг» (16+)</b> 21.15 Новости дня <b>21.25 Сериал «Викинг» (16+)</b> 22.55 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 23.10 Десять фотографий. Павел Трубинер (6+) <b>00.00 Фильм «22 минуты» (12+)</b> 01.35 «Финансовые битвы Второй мировой». Док. фильм (12+) 02.20 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 02.30 «Бастионы России». Док. сериал (6+)	07.30 6 кадров (16+) 07.40 По делам несовершеннолетних (16+) 09.15 Давай разведемся! (16+) 10.20 Тест на отцовство (16+) 12.30 Реальная мистика (16+) 13.30 Понять. Простить (16+) 14.35 Порча (16+) 15.05 Знахарка (16+) <b>15.40 Фильм «Сердце Риты» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «Идеалистка» (16+)</b> 00.25 Про здоровье (16+) <b>00.40 Сериал «Женский доктор» (16+)</b> <b>02.40 Сериал «Проводница» (16+)</b> 04.20 Порча (16+) 04.45 Знахарка (16+) 05.10 Понять. Простить (16+) 05.35 По делам несовершеннолетних (16+) 06.25 Давай разведемся! (16+) 07.15 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 «Психологи» (16+)</b> 09.20 Живые символы планеты (12+) 09.45 «За любовью в монастырь». Док. фильм (16+) <b>10.40 Сериал «Королева игры» (16+)</b> <b>11.35 Сериал «Напарницы» (16+)</b> 12.25 Слава богу, ты пришел! (16+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>13.30 Сериал «Синяя роза» (12+)</b> 14.25 «За любовью в монастырь». Док. фильм (16+) <b>15.15 Сериал «Психологи» (16+)</b> 16.05 Слава богу, ты пришел! (16+) 17.00 Мультфильмы (6+) <b>17.10 Сериал «Напарницы» (16+)</b> <b>18.00 Сериал «Королева игры» (16+)</b> 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Вперемешку (6+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>20.30 Фильм «Анон» (16+)</b> <b>22.10 Фильм «Цифровая радиостанция» (16+)</b> 23.50 «Агрессивная среда». Док. фильм (12+) 00.35 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия <b>06.25 Сериал «Одержимый» (16+)</b> <b>06.55 Сериал «Одержимый» (16+)</b> <b>07.45 Сериал «Одержимый» (16+)</b> <b>08.35 Сериал «Одержимый» (16+)</b> <b>09.30 Сериал «Одержимый» (16+)</b> 10.00 Известия <b>10.25 Сериал «Одержимый» (16+)</b> <b>10.55 Сериал «Одержимый» (16+)</b> <b>11.50 Сериал «Нюхач-3» (16+)</b> <b>12.50 Сериал «Нюхач-3» (16+)</b> <b>13.55 Сериал «Нюхач-3» (16+)</b> 14.00 Известия <b>14.25 Сериал «Нюхач-3» (16+)</b> <b>15.25 Сериал «Нюхач-3» (16+)</b> <b>16.25 Сериал «Нюхач-3» (16+)</b> <b>17.35 Сериал «Нюхач-3» (16+)</b> <b>18.35 Сериал «Нюхач-3» (16+)</b> <b>19.40 Сериал «Нюхач-3» (16+)</b> <b>20.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.05 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.55 Сериал «След» (16+)</b> 00.45 Светская хроника (16+) <b>01.45 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.30 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.05 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.35 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.05 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.30 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.55 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.20 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.45 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**  
Пр. Мира, 57, оф. 213  
Тел.: 444-777, 8-962-118-43-20

суббота, 13 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро. Суббота 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.10 Юлия Пересильд. «Все женщины немного ведьмы» (6+) 11.15 Честное слово. Елена Малышева (12+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (6+) <b>13.35 Фильм «Белорусский вокзал» (0+)</b> 15.30 «Белорусский вокзал». Рождение легенды» (12+) 16.30 Кто хочет стать миллионером? (12+) 17.55 К 95-летию Александра Зацепина. Юбилейный вечер (12+) 19.30 Сегодня вечером (16+) 21.00 Время 21.20 Сегодня вечером (16+) <b>23.00 Фильм «Он и она» (16+)</b> 01.05 Вечерний Unplugged (16+) 01.45 Модный приговор (6+) 02.35 Давай поженимся! (16+) 03.15 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Сахалин - Курилы. 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 По секрету всему свету 09.00 Формула еды (12+) 09.25 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+) 12.35 Доктор Мясников (12+) <b>13.40 Сериал «Разбитое зеркало» (12+)</b> 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести в субботу <b>21.00 Фильм «Виктория» (12+)</b> <b>01.05 Фильм «Всё вернётся» (12+)</b> 	06.05 ЧП. Расследование (16+) <b>06.30 Фильм «Аферистка» (16+)</b> 08.25 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.50 Поедем, поедим! (0+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня (16+) 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.10 Основано на реальных событиях (16+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня (16+) 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.00 Новые русские сенсации (16+) 22.00 Ты не поверишь! (16+) 23.00 Секрет на миллион. Александр Панкратов-Черный (16+) 00.50 Международная пилорама (18+) 01.30 Квартирник НТВ у Маргулиса. Sirotkin (16+) 02.35 Дачный ответ (0+) 03.30 Агентство скрытых камер (16+) <b>04.00 Сериал «Дорожный патруль» (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+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 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+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 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+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 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+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 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+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (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>УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ</b> - Площадки бортовые - 12 м, 14 м, г/л до 25 т - Фронтальные погрузчики (ковш 2 и 3 куб. м) - Самосвалы (15, 20 т) - Рефрижератор (86 куб. м, г/л 25 т, по Сахалину и Дальнему Востоку) <b>ПОМОЩЬ С ПЕРЕЕЗДОМ Автофургон (3 т) + грузчики РАСЧЕТКА И ВЫВОЗ СНЕГА</b> Т. 27-41-69  Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31	<b>05.30 Фильм «Шаг навстречу. Несколько историй веселых и грустных...» (12+)</b> <b>06.55 Фильм «Сказка про влюбленного маляра» (0+)</b> 08.00 Новости дня <b>08.15 Фильм «Сказка про влюбленного маляра» (0+)</b> 08.40 Морской бой (6+) 09.45 Легенды музыки (6+) 10.10 Легенды кино (6+) 11.00 Загадки века (12+) 11.55 Не факт! (6+) 12.30 Круиз-контроль (6+) 13.00 Новости дня 13.15 СССР. Знак качества (12+) 14.05 Улика из прошлого (16+) <b>14.55 Сериал «Рожденная революцией» (6+)</b> 18.00 Новости дня 18.10 Задело! <b>18.25 Сериал «Рожденная революцией» (6+)</b> <b>01.05 Фильм «Разрешите тебя поцеловать» (16+)</b> <b>02.40 Фильм «Разрешите тебя поцеловать... Снова» (16+)</b> <b>04.25 Фильм «Шел четвертый год войны...» (12+)</b>	07.30 6 кадров (16+) <b>08.20 Фильм «Семейная тайна» (16+)</b> <b>12.20 Сериал «Любимые дети» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Моя мама» (16+)</b> <b>23.00 Фильм «Дорога из желтого кирпича» (16+)</b> 02.50 Ночная смена (18+) <b>03.45 Сериал «Любимые дети» (16+)</b> 06.40 6 кадров (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультфильмы (6+) 07.30 Магия вкуса (12+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 «Волонтеры». Док. фильм (12+) <b>09.15 Сериал «Последний из Магикян» (12+)</b> <b>09.40 Сериал «Последний из Магикян» (12+)</b> <b>10.05 Сериал «Синяя роза» (12+)</b> 12.55 Элементарные открытия (12+) <b>13.20 Фильм «Уланская баллада» (12+)</b> 15.00 Муж напрокат (16+) 15.50 Природоведение (12+) 16.20 Мультфильмы (6+) 16.30 «Агрессивная среда». Док. фильм (12+) <b>17.20 Фильм «Джуди» (16+)</b> 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) <b>20.00 Фильм «За гранью реальности» (16+)</b> 21.55 Муж напрокат (16+) <b>22.45 Сериал «Уланская баллада» (12+)</b> 00.25 Элементарные открытия (12+)	06.00 Сериал «Детективы» (16+) 06.10 Сериал «Детективы» (16+) 06.40 Сериал «Детективы» (16+) 07.15 Сериал «Детективы» (16+) 07.40 Сериал «Детективы» (16+) 08.15 Сериал «Детективы» (16+) 08.40 Сериал «Детективы» (16+) 09.20 Сериал «Детективы» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+) 11.55 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+) 12.45 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+) 13.35 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+) 14.20 Сериал «След» (16+) 15.15 Сериал «След» (16+) 16.00 Сериал «След» (16+) 16.50 Сериал «След» (16+) 17.40 Сериал «След» (16+) 18.25 Сериал «След» (16+) 19.20 Сериал «След» (16+) 20.05 Сериал «След» (16+) 21.00 Сериал «След» (16+) 21.45 Сериал «След» (16+) 22.35 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное 01.55 Сериал «Парфюмерша» (12+) 02.55 Сериал «Парфюмерша» (12+) 03.35 Сериал «Парфюмерша» (12+) 04.20 Сериал «Парфюмерша» (12+) 05.00 Сериал «Парфюмерша» (12+) 05.45 Сериал «Парфюмерша» (12+)

воскресенье, 14 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<b>05.30 Фильм «С любимыми не расставайтесь» (12+)</b> 06.00 Новости <b>06.10 Фильм «С любимыми не расставайтесь» (12+)</b> 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.40 Часовой (12+) 08.10 Здоровье (16+) 09.20 Непутевые заметки (12+) 10.00 Новости 10.15 Жизнь других (12+) 11.15 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (6+) <b>14.45 Кино в цвете. Фильм «Весна на Заречной улице» (12+)</b> 16.35 Я почти знаменит (12+) 18.20 Точь-в-точь. Новый сезон (16+) 21.00 Время 21.50 Три аккорда. Большой праздничный концерт (16+) 23.45 Их Италия (18+) 01.25 Вечерний Unplugged (16+) 02.00 Модный приговор (6+) 02.50 Давай поженимся! (16+) 03.30 Мужское/Женское (16+)  <b>Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31</b> 	<b>04.30 Фильм «Дочь баяниста» (12+)</b> <b>06.00 Фильм «Любви все возрасты...» (12+)</b> 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Устами младенца 09.20 Когда все дома 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Парад юмора (16+) <b>13.40 Сериал «Разбитое зеркало» (12+)</b> 17.45 Ну-ка, все вместе! (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) <b>01.30 Фильм «Дочь баяниста» (12+)</b> <b>03.15 Фильм «Любви все возрасты...» (12+)</b>	<b>06.15 Фильм «Вызов» (16+)</b> 08.00 Центральное телевидение (16+) 09.00 Сегодня 09.20 У нас выигрывают! (12+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Чудо техники (12+) 12.50 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 Итоги недели 21.10 Маска. Новый сезон (12+) 00.20 Звезды сошлись (16+) 01.50 Скелет в шкафу (16+) <b>04.35 Сериал «Дорожный патруль» (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+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 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+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 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+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 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+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 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+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (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 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»  Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31	<b>06.00 Фильм «Тихое следствие» (16+)</b> <b>07.20 Фильм «22 минуты» (12+)</b> 09.00 Новости недели 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (6+) 10.45 Скрытые угрозы (12+) 11.30 Секретные материалы (12+) 12.20 Код доступа (12+) 13.15 Специальный репортаж (12+) <b>14.00 Сериал «Викинг-2» (16+)</b> 18.00 Главное <b>19.20 Фильм «Крым» (16+)</b> 21.05 «Незримый бой». Док. сериал (16+) 22.45 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 23.00 Фетисов (12+) <b>23.45 Фильм «Здравствуй и прощай» (12+)</b> <b>01.35 Фильм «Разрешите тебя поцеловать... На свадьбе» (12+)</b> <b>03.05 Фильм «Разрешите тебя поцеловать... Отец невесты» (12+)</b> <b>04.35 Фильм «В небе «ночные ведьмы» (6+)</b>	07.30 Фильм «Пять лет спустя» (16+) <b>11.00 Фильм «Суррогатная мать» (16+)</b> 15.30 Пять ужинов (16+) <b>15.45 Фильм «Идеалистка» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Моя мама» (16+)</b> 23.10 Про здоровье (16+) <b>23.25 Фильм «Папарацци» (16+)</b> 03.25 Ночная смена (18+) <b>04.10 Сериал «Любимые дети» (16+)</b> 07.10 6 кадров (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Утро на ОТВ 07.00 Про животных и людей (12+) 08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 08.30 Все как у зверей (6+) <b>08.55 Сериал «Последний из Магикян» (12+)</b> <b>09.50 Сериал «Синяя роза» (12+)</b> 11.45 Праздничный концерт к Международному женскому дню (12+) 13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) <b>13.25 Сериал «Уланская баллада» (12+)</b> 15.00 Свадебный размер (16+) 15.55 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 16.40 «Агрессивная среда». Док. фильм (12+) <b>17.30 Фильм «За гранью реальности» (16+)</b> 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) <b>20.00 Фильм «Космос между нами» (16+)</b> 22.05 Свадебный размер (16+) <b>22.55 Сериал «Уланская баллада» (12+)</b> 00.30 Элементарные открытия (12+)	06.00 Сериал «Парфюмерша» (12+) 06.25 Сериал «Парфюмерша» (12+) 07.10 Сериал «Парфюмерша» (12+) 07.50 Сериал «Горчаков» (16+) 08.45 Сериал «Горчаков» (16+) 09.40 Сериал «Горчаков» (16+) 10.35 Сериал «Горчаков» (16+) 11.30 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 12.30 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 13.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 14.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 15.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 16.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 17.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 18.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 19.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 20.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 21.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 22.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 23.25 Фильм «Искушение» (16+) 01.10 Сериал «Горчаков» (16+) 02.05 Сериал «Горчаков» (16+) 03.05 Сериал «Горчаков» (16+) 03.45 Сериал «Горчаков» (16+) 04.30 Фильм «Белая стрела» (16+)

Любые спортивные тренировки имеют определенный потенциал пользы, который можно раскрыть лишь при правильном выполнении упражнений. Не последнюю роль здесь играет подбор инвентаря. Самым важным и практически единственным снарядом для спортивной скандинавской ходьбы являются палки. От их качества и грамотного использования напрямую зависит успех всей тренировки.

### Скандинавская ходьба: польза и вред

При обычной ходьбе мы задействуем максимум 70% мышечной мускулатуры. Но что случится, если движения ног дополнить активностью рук и корпуса? Согласно исследованиям, скандинавская ходьба помогает задействовать около 90% мышц и сжечь почти вдвое больше калорий, чем при обычной ходьбе.

Этот вид спорта зародился в Финляндии. Местные профессиональные лыжники, не желая прерывать тренировки в теплое время года, дополнили арсенал занятий ходьбой с лыжными палками. Позднее были обнаружены побочные положительные эффекты такого типа тренировок - скандинавская ходьба снимает лишнюю нагрузку с коленей и позвоночника, способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, помогает исправить осанку, развивает чувство баланса и равновесия, повышает выносливость. Ее применение в лечебных целях сделало прорыв в борьбе с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Подобные тренировки идут на пользу каждому, кто стремится поддерживать активный образ жизни. Скандинавская ходьба показана при избыточном весе, депрессии, болезни Паркинсона, вегетососудистой дистонии. И это далеко не полный список. Но и противопоказания тоже присутствуют - среди них воспалительные заболевания опорно-двигательного аппарата, гипертония, плоскостопие, сердечная недостаточность и другие.

### Как правильно ходить

Перейдем к самой сути процесса. Перед тем как приступить к занятию, нужно провести небольшую классическую разминку для прогрева мышц. Далее начинайте идти, держа обе палки в руках так, чтобы они не касались земли. Главное соблюдать естественный ритм походки - при шаге правой ногой вперед движется левая рука, и наоборот. После того как вы уловили динамику, опустите концы палок вниз, позволяя им свободно следовать за движениями рук. Затем можно начинать первые опорные движения - для тех, кто имеет опыт катания на лыжах, рекомендация не вызовет затруднений в выполнении. В верхнем положении нежелательно сгибать руку более чем на 45 градусов, в нижнем - рука свободно уходит назад, оставаясь прямой. Кстати, кисть в этот момент должна быть открытой: вы как будто бросаете палку, чтобы во время движения вперед снова взять ее в руку.

В процессе ходьбы нельзя допускать перекрещивания палок и поворотов корпуса. Нагрузка на руки должна быть сосредоточена в районе локтя, иначе каждый толчок будет сопровождаться чрезмерным усилием со стороны запястий. Также необходимо следить за положением стопы - безопасность гарантирует прямую и твердую шаг без уклона вправо или влево.

Плюсом скандинавской ходьбы является гибкость системы тренировок. Можно регулировать нагрузку непосредственно во время занятия



# Зачем ходить по-скандинавски

- достаточно увеличить интенсивность толчка или длину шага.

Скандинавская ходьба невозможна без правильно подобранных палок. Помните, что использование атрибутов, предназначенных для другого вида спорта, может негативно сказаться как на эффективности тренировки, так и на вашем здоровье.

### Подбираем палки

Зачастую новички не видят разницы между палками для скандинавской ходьбы и обычными лыжными. Но они есть! Например, первые имеют специальный темляк, своеобразную полуперчатку с вырезом для большого пальца. Именно за счет этого вы никогда не уроните палку для скандинавской ходьбы во время отпуска, а при последующем захвате рукоятка окажется в буквальном смысле под рукой. Кроме того, нижний наконечник палки дополнен резиновой накладкой для оптимизации упора в поверхность земли.

Прежде чем выбрать палки для скандинавской ходьбы следует проанализировать несколько важных параметров снаряжения.

Тип палки. Существует два вида палок для скандинавской ходьбы - телескопические и цельные (фиксированные). Первые могут быть двухсекционными или трехсекционными. Складные палки удобны для транспортировки и в сложенном виде занимают мало места. Цельные палки более прочные за счет монолитной конструкции, поэтому срок их службы, как правило, дольше.

Материал. Внимательно изучите материал, из которого сделана палка. В него могут входить

алюминий, стекловолокно, композитные материалы и карбон. Алюминиевые изделия могут подойти для новичков, они легкие и недорогие. Профессионалы же выбирают карбоновые палки для скандинавской ходьбы за их прочность и надежность.

### Длина палок и конструкция

Для того чтобы избежать лишних нагрузок на колени и спину во время занятий, размер палки обязательно должен соответствовать росту пользователя. Длину легко рассчитать по следующим формулам:

- низкий темп, восстановление после травм - рост человека умножаем на 0,66;
- средний темп, поддержание мышц в тонусе - рост человека умножаем на 0,68;
- высокий темп, профессиональный уровень - рост человека умножаем на 0,70.

Рукоятка палки может быть выполнена из пробки, ее имитации на основе синтетических материалов, из резины или комбинации этих компонентов. Пробковая рукоятка не скользит, но довольно быстро стирается, поэтому лучше выбрать вариант с добавлением резиновых вclusions. Также стоит обратить внимание на темляк - «перчатка» должна плотно прилегать к руке и иметь крепкие ремешки.

### Условия тренировок

Чаще всего палка имеет несколько сменных наконечников - как минимум в комплект входит резиновая накладка для асфальтовых, бетонных и других жестких покрытий. Для ходьбы по грунту, например, по лесным тропинкам, использование наконечника не обязательно. А если вы собираетесь ходить зимой, то нужно выбирать палку с наконечником для снега в комплекте или же приобрести его отдельно.

### Обзор брендов и цен

Качественные палки для скандинавской ходьбы можно приобрести по ценам от 1700 до 12 000 рублей. Давайте рассмотрим примеры палок для скандинавской ходьбы в каждой ценовой категории.

Премиум. Отличительными чертами данного типа палок являются высокий процент карбона в составе и расширенная комплектация. Изделия такого типа можно приобрести по цене от 6000 до 12 000 рублей, а наиболее известными брендами принято считать финский Exel, немецкий Leki, американский US Medica и японский Yamaguchi. Например, телескопическая двухсекционная палка US MEDICA Carbon GTS изготовлена из 100% карбона, имеет ручку из армированного

пластика со вставками из натуральной пробки и 3 наконечника в комплекте - для асфальта, грунта, песка или снега. Также изделие оснащено системой Antishok, которая амортизирует толчки, снимая нагрузку с суставов. Конструкция быстросъемного темляка препятствует образованию мозолей. Обычно в моделях такого типа используются защелкивающиеся крепления, а не скручивающиеся. Это особенно удобно. Крепление на защелках используется, например, в новых палках Yamaguchi Ultra Carbon.

Средний ценовой сегмент. Материал, из которого изготовлены данные модели, имеет в составе 40-60% карбона. В комплект также входит несколько насадок для наконечника. В среднем цена таких палок для скандинавской ходьбы составляет от 4000 до 6000 рублей. Среди марок можно отметить Finpole или US Medica. Среди аналогов выделяется телескопическая палка для скандинавской ходьбы US MEDICA Carbon GT с 50% карбона в составе, системой амортизации Antishok и тремя различными насадками наконечника для самых распространенных дорожных покрытий.

Экономичная категория. В этом сегменте представлены палки для скандинавской ходьбы ценовой категории от 1000 до 3000 рублей. Они могут быть выполнены из алюминия или содержать небольшой процент карбона, поэтому подходят для новичков или для тех, кто предпочитает низкий темп тренировки. Популярными брендами в экономкategorии являются Yamaguchi и Ergoforge. Например, палки Yamaguchi Walker выполнены из алюминия и имеют ручку из армированного пластика. Трехсекционная телескопическая конструкция делает палки универсальными и удобными при транспортировке. Наконечник изготовлен из углеродистой стали, а само изделие оснащено системой Antishok, смягчающей толчки о поверхность.

### Итог

Подобрать идеальные палки для скандинавской ходьбы в любом ценовом диапазоне - выполнимая задача. Важно рассмотреть хотя бы несколько вариантов и выбрать тот, что будет отвечать требованиям надежности и условиям использования. И, конечно, не забывайте об индивидуальных параметрах, которые делают использование палок удобным именно для вас. Тогда скандинавская ходьба станет не только способом поправить здоровье и поддержать хорошее самочувствие, но и хобби, которое будет поднимать вам настроение на протяжении долгих лет.



# Семь чудес древнего света и современного мира

Привычное нашему слуху понятие «Семь чудес света» родилось ещё в древности, более 2 тысяч лет назад. С тех пор оно объединяет знаменитые творения античной архитектуры. Сегодня разделяют чудеса света на древние и более современные.

[ZAMETKI-TURISTA.COM]

## Чудеса древнего мира

Давайте вспомним, что входит в эти «чудеса древнего мира», ведь до наших дней они практически не сохранились.

**ПИРАМИДА ХЕОПСА В ЕГИПТЕ.** Единственное исключение составляет пирамида Хеопса. Ей уже 4,5 тыс. лет, но она по-прежнему впечатляет своим величием. Строительство велось на протяжении 20 лет, и участвовали в нем десятки тысяч египтян и рабов. Ещё сотня тысяч была занята тем, что подвозила блоки. Завершилось строительство примерно к 2560 году до н.э.

Составляют пирамиду - как сегодня подсчитано - 2,5 млн блоков. Самое удивительное то, что они не скреплены ни цементом, ни другим связующим веществом. Они держатся за счёт плотной подгонки друг к другу. Ныне вершина пирамиды Хеопса разрушена. Прежде её высота составляла 147 метров.

**ВИСЯЧИЕ САДЫ СЕМИРАМИДЫ В ИРАКЕ.** Следующее чудо - Висячие сады Семирамиды. Их назначение было - радовать красавицу жену царя Навуходоносора II. Сады поднимались в четыре яруса. Издали казальсь, что они возносятся над землёй. На самом деле соорудить конструкции, в которых, как в огромных горшках, росли бы не только цветы и кустарники, но и деревья, было очень сложно. В ход шли и камни, и свинцовые пластины. Также необходимо было привезти и насыпать сюда достаточно большой слой плодородной земли.

Неудивительно, что в засушливом Вавилоне такой оазис казался настоящим чудом.

**СТАТУЯ ЗЕВСА В ГРЕЦИИ.** В Греции находилось третье «чудо» - статуя Зевса. В 5 в. до н.э. здесь был построен храм в честь самого главного греческого бога. Естественно, что внутри храма находилась его статуя. 20-метровый Зевс восседал на троне, подавляя верующих своим величием. Это была не просто скульптура. Деревянное тело покрывала слоновая кость. Одевание бога, естественно, блистало золотом.

**ХРАМ АРТЕМИДЫ В ТУРЦИИ.** Там, где лежит нынешняя Турция, в эпоху античности находился храм Артемиды. Построили его в 6 в. до н.э. по приказу царя Креза. Величие и могущество богини должна была подчеркнуть её статуя. В основу изготовления пошла слоновая кость. А также 127 высоких колонн, словно поддерживающих огромное сооружение.

Храм был сожжён в 356 году до н.э. Но навечно остался в памяти людей.

**МАВЗОЛЕЙ В ГАЛИКАРНАСЕ.** Следующее «чудо» находилось опять же на территории Турции. Это мавзолей в Галикарнасе. Он стал усыпальницей для Мавсола, правителя Кари, жившего в 4 веке до н.э. Сооружение это, хотя и уступало в высоте пирамиде Хеопса, всё же достигало значительной высоты - 46 м. Его обрамляли колонны, а венчало - изваяние колесницы.

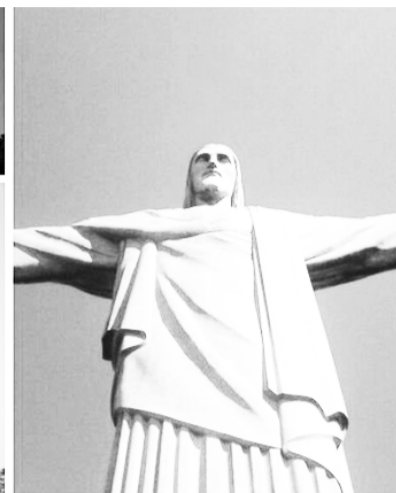
**КОЛОСС РОДОСКИЙ.** Шестым



«чудом» называют статую бога Солнца - Гелиоса. Другое её название - Колосс Родосский. Стояла эта статуя в Греции в 3 веке до н.э. Так греки решили отблагодарить любимого бога. Они считали, что именно Гелиос помог им выстоять в борьбе с захватчиками, пережить осаду. В руке у юного бога находился факел, словно освещавший путь кораблям, приплывающим в Родосский порт и покидающим его. Через шесть с половиной десятков лет статуя была разрушена в результате землетрясения. В настоящий момент статую хотят восстановить для привлечения туристов.

**АЛЕКСАНДРИЙСКИЙ МАЯК.** Седьмого «чуда» мир лишился также в результате содрогания почвы. Это Александрийский маяк, который в 3 веке до н.э. находился в Египте, на острове Фарос. Для того времени это была огромная башня. По свидетельству историков высота её достигала 120 м. Но ещё удивительнее был способ, с помощью которого маяк посылал свет кораблям. На его вершине служители поддерживали горящим костёр, а специальным образом изготовленные из металла зеркала - направляли вдаль свет.

Моряки, находящиеся за 60 км от порта, видели в ночи далёкую искорку. Это горел огонь на вершине маяка. Наиболее сложным делом было доставлять дрова для костра в достаточном количестве. Для этой цели использовали теле-



уцелевший со времён Древнего Рима, и ныне составляющий одну из главных достопримечательностей Италии. Название «Колизей» также пошло от слова «колосс». Римлянам амфитеатр казался поистине огромным. Ведь тогда здания в высоту достигали 8-10 м. На их фоне Колизей выглядел величественно. Когда-то сюда стекались тысячи гостей, чтобы посмотреть на знаменитые бои гладиаторов.

**ДРЕВНИЙ ГОРОД ИНКОВ МАЧУ-ПИКЧУ.** На территории нынешнего государства Перу находится древний город инков Мачу-Пикчу. Уникальным является его местоположение - на вершинах гор, в самом сердце недоступных Анд. Несмотря на все достижения науки, тайны Мачу-Пикчу ещё полностью не разгаданы. Его называют также «городом среди облаков» и связывают с именем правителя Пачакутека. Резиденция правителя, расположенная на высоте 2450 м, была недоступна для врагов. А тем, кто находился на земле, казалось, что правителю так и пристало - жить по соседству с богами. Вероятнее всего, построен город был в 15 веке. Даже сегодня туда можно прийти по тропе древних паломников, только нужно будет настроиться на то, что поход займёт несколько дней.

Зато вам откроется величественное зрелище - горные вершины и древний город. Здесь же пасутся красавицы ламы.

**ДРЕВНИЙ ГОРОД ПЕТРА.** Ещё один древний город - Петра - находится в нынешней Иордании. Особенностью этого города состоит в том, что он высечен из камня. Иначе невозможно было построить его здесь, в каньоне Сик. Голые камни, отвесные скалы, узкие ущелья - такая панорама открывается глазам туристов. Но и здесь жили и сражались с врагами люди. Воистину, человек способен обжить любые места!

**ХРАМ ТАДЖ-МАХАЛ.** По сравнению с этим аскетичным приютом древних людей храм Тадж-Махал в Индии кажется символом красоты и гармонии. Наверное, нет лучшего творения в

индийской архитектуре. Храм этот является мавзолеем. Построен он был по приказу императора Шах-Джахана. Его возлюбленная жена неожиданно скончалась при родах, и безутешный супруг решил увековечить её память именно таким образом - возведя прекраснейший храм. Нет сегодня туриста, приезжающего в Индию, который не хотел бы увидеть Тадж-Махал. Находится этот храм в городе Агра.

**СТАТУЯ ХРИСТА.** Шестым из новых чудес света стала статуя Христа в Бразилии. На горе Корковаду, в городе Рио-де-Жанейро, распростер руки над людьми милосердный Господь. Это Христос-Искупитель. Символично, что, когда здесь бушуют грозы - в статую часто попадают молнии. Ведь она является самой высокой точкой в окрестностях. Высота этой фигуры - 38 м, а весит она больше 1145 тонн. После удара молний приходится ликвидировать повреждение, нанесённые железобетонной скульптуре. Так как такую огромную фигуру в Бразилии создать не могли - делали скульптуру во Франции. Доставляли её в Бразилию по частям.

**ДРЕВНИЙ ГОРОД ЧИЧЕН-ИЦА.** Седьмым же чудом стал ещё один древний город Чичен-Ица. Принадлежал он индейцам майя и находится на территории Мексики. Именно здесь собирались майя на молитвы, и тут как нигде чувствовали они присутствие бога. И сегодня люди ощущают благоговения, подходя к пирамидам, которые построили предшественники древней цивилизации. Наиболее знаменитым является храм Эль-Кастильо в честь бога Кукулькана.

Все эти достопримечательности, лишь недавно получившие гордый статус - «Новые чудеса света», давно уже стали подлинными сокровищами нашего культурного наследия. Не иссякает поток туристов, жаждущих своими глазами увидеть эти дивные места. И отраднее, что «эстафету» у древних «чудес» приняли не менее замечательные, но доступные для обозрения «новые чудеса».

**Ритуал +**  
**ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО:**  
**48-02-42**

- Весь комплекс ритуальных услуг
- Огромный выбор венков
- Изготовление памятников и оградок
- Благоустройство захоронений

Ул. Ленина, 213 (Дом быта, 4-й этаж), оф. 416а  
 Тел. 22-48-33

**АРТ-ГРАНИТ**  
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

Гранит - от 13 000 руб.  
 Мраморная крошка - от 6 000 руб.

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

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

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

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

**«САХМИНЕРАЛ»** Нам 22 года

**ПАМЯТНИКИ ПЛИТКА ♦ ОГРАДКИ**  
 ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ от 10 000 руб.

**ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ:**  
 ♦ Художественные работы  
 ♦ Установка ♦ БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ

**КОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ:** ограды, лестницы, ворота, козырьки и многое другое

Выезд и консультация специалиста - **БЕСПЛАТНО**

Холмское шоссе, 30 Б  
**77-00-09**  
 26-49-60, 26-05-25

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

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

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

**ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ**

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

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

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

### Холмчанка обчистила знакомую на полмиллиона

Следствием ОМВД России по Холмскому городскому округу завершено расследование уголовного дела по обвинению 43-летней жительницы Холмска в совершении кражи.

Установлено, что в июле минувшего года обвиняемая находилась в квартире своей знакомой в городе Холмске. Хозяйка не могла найти свой паспорт и попросила фигурантку помочь ей. Во время поисков обвиняемая обнаружила документ, в котором находилась банковская карта владелицы паспорта.

Фигурантка решила похитить кре-

дитку, чтобы потом снять с нее денежные средства. Она знала пин-код, а также то, что на счете хранится около полумиллиона рублей. Поскольку потерпевшая сама, в силу доверительных отношений, рассказала ей об этом.

Злоумышленница незаметно вытащила карту и положила её в карман. Спустя некоторое время обвиняемая покинула квартиру потерпевшей и уехала в Южно-Сахалинск. Прибыв в областной центр, фигурантка направилась на вокзал, где, воспользовавшись банкоматом, сняла с похищенной карты 21 тысячу рублей. Далее она неоднократно снимала денежные средства с чужой кредитки. Всего за период с 9 июля по 15 августа обвиняемая похитила с банковского счета потерпевшей около 500 тысяч рублей.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

### Жители Ясного подозреваются в краже

В отдел МВД России по Тымовскому городскому округу поступило заявление от 51-летней жительницы Александровска-Сахалинского о том, что из ее квартиры неизвестными было похищено имущество на сумму 85 тысяч рублей.

В ходе оперативно-разыскных мероприятий сотрудники полиции установили личности подозреваемых – ими оказались четверо жителей села Ясного 2002 и 2003 годов рождения. Выяснилось, что молодые люди отдыхали неподалеку от места происшествия. Компания знала, что в это время хозяйка находится на работе и дома никого

нет. Тогда они решили обокрасть квартиру заявительницы.

Отжав входную дверь, злоумышленники проникли в жилище, откуда похитили бытовую технику и инструменты, после чего скрылись. Часть украденного им удалось перепродать, оставшееся было изъято сотрудниками полиции.

Возбуждено уголовное дело, ведется следствие.

### В Южном задержали грабителя

В УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 53-летней местной жительницы. Женщина сообщила, что, когда она шла в вечернее время в районе

одного из домов по улице Карла Маркса, неизвестный ей мужчина попытался силой отнять у нее дамскую сумочку. Гражданке удалось удержать своё имущество и спугнуть налетчика криком. Злоумышленник скрылся бегством.

Сотрудники уголовного розыска в ходе проведения оперативно-разыскных мероприятий установили личность, а в дальнейшем и местонахождение подозреваемого. Им оказался 27-летний гражданин, ранее не попадавший в поле зрения правоохранительных органов.

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

Информация подготовлена пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

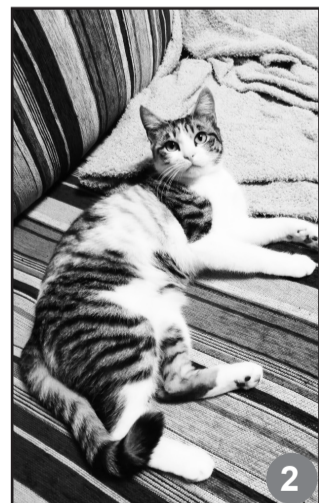
## ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ



Найдите ДРУГА у нас!



1



2



3



4



5



6

ласковая, беспроblemная, в еде непривередливая. Не шкодливая. Стерилизованная. Звоните 8-914-767-59-41 (Лия).

3. Ищем семью для нашего шикарного Шефа! Именно семью, 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 грозный вид, Шеф очень нежен с теми, кого любит. А любить он умеет. А как он улыбается! На его мордочке отражаются 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 пункт - не выносит посторонних кобелей и может задраться! Но в остальном Шеф очень

добрый и нежный, особенно с детьми. Он сообразителен, легко схватывает на лету все новое и очень ориентирован на человека. Поэтому ему подойдет 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. Дора родилась на улице. Мать убила живодеры. Ее брату Патрику очень повезло - он сейчас живет на материке в семье и его просто обожают. А вот Дора испытала все «преlestи» бездомной жизни. Голодала, мерзла. Однажды ее сбила машина. Собака более месяца провела в аппарате. Из дикаренка Дора постепенно превращалась в доверчивую собаку. Надо отметить, что она еще и красавица.

После стерилизации было решено выпустить собаку на прежнее место, но это опять обречь на голодное бродячее

существование и, возможно, гибель. Неужели тогда все было зря? Дора только начала доверять, она еще немного осторожна с людьми, но это поправимо. Она уже умеет ходить на поводке. Дора заслужила любящую семью и достойные условия. В ее глазах такая тоска и надежда! Присмотритесь к этой рыжей красотке! Не дайте Доре вновь оказаться бездомной. Она ждет. Звоните по телефону +7-902-811-91-46 (Любовь).

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

мишурный дом. Именно любящий человек позволит ему в один прекрасный момент стать обычным домашним псом, встречая хозяина после работы 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. Харитоша - 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. Ищут хозяев очаровательные черные обереги в возрасте трех месяцев. Низкая и средняя пушистость (на выбор). Только для ценителей, которые знают, что черные кошки, по поверьям, своего рода тотемные животные, приносящие в дом мощную защиту от зла, сглаза и порчи. Звонить по телефону +7-924-281-15-99 (Нина).



# Просто вкусно!

## Блюда на каждый день

### Запечённые овощи в чесночном маринаде

**Ингредиенты:** перец болгарский - 4 шт., кабачок - 1 шт., баклажаны - 3 шт., лук репчатый - 2 шт., помидоры - 2 шт., перец острый стручковый - 1 шт., чеснок - 4 зубчика, укроп свежий - 1 пучок и немного для подачи, соус соевый - 4 ст. ложки, уксус яблочный - 2 ст. ложки, масло растительное - 4 ст. ложки, перец чёрный молотый и соль - по вкусу.

**Приготовление:** чеснок почистить и измельчить. Укроп мелко нарезать, добавить к чесноку. Туда же влить растительное масло, яблочный уксус и соевый соус. Всё тщательно перемешать. Маринад для овощей готов.

Лук и кабачки очистить. Сладкий и острый перец очистить от семян. Баклажаны, болгарский перец, кабачки и помидоры нарезать крупными кусочками. Лук нарезать полукольцами. Острый перец нарезать колечками.

Все овощи выложить в глубокий противень. Залить приготовленным маринадом. Поперчить, посолить по вкусу и



хорошо перемешать.

Противень с овощами затянуть пищевой пленкой и оставить овощи мариноваться на 1 час.

Запекать овощи в духовке, разогретой до 180°C, в течение 30-40 минут.

Готовые запечённые овощи выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной свежей зеленью и подавать к столу.

Партнер  рубрики

## БАЛОВЕНЬ СУПЕРМАРКЕТ

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

### ЦЕНА ВОПРОСА

**540 рублей.**

Перец болгарский - 170 руб.

Кабачок - 75 руб.

Баклажаны - 140 руб.

Лук репчатый - 25 руб.

Помидоры - 110 руб.

Укроп - 20 руб.

Острый перец, чеснок, соус соевый, уксус, растительное масло, перец и соль - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получено обязательной сертификацией

### Бешбармак

**Ингредиенты:** баранина - 1,5 кг, лук репчатый - 3 шт. (400 г), морковь - 100 г, соль, перец чёрный молотый - по вкусу, вода для бульона - 2,5 л. Для теста: яйцо - 1 шт., мука - 500 г, соль - 1 ч.л., вода - 200 мл. Для подачи: лук зеленый - по вкусу.

**Приготовление:** мясо, очищенную луковицу и морковь залить 2-мя литрами воды. Довести до кипения и снять пену. Накрывать крышкой и варить бульон 2-3 часа на слабом огне. В просеянную муку добавить 1 яйцо, 1 ч.л. соли, 200 мл воды и замесить плотное тесто. Вымешивать тесто не менее 10 минут. Готовое тесто не должно прилипать к рукам. Завернуть в плёнку и дать отдохнуть 30 минут. Разделить тесто на 3 части. Раскатать каждую часть в тонкий пласт, толщина которого должна быть 1-1,5 мм. Разрезать тесто на прямоугольники или ромбы примерно 5-7 см. Оставить тесто на 20 минут, подсохнуть. Из готового бульона достать лук, морковь и мясо. Мясо отделить от костей и разделить на небольшие кусочки. Нарезать полукольцами 2 луковицы и залить бульоном так, чтобы лук был полностью покрыт. Довести до кипения,



добавить соль и перец по вкусу. Варить 2 минуты на слабом огне, снять с плиты.

0,5 литра бульона развести водой (1,5 л) и довести до кипения - в этом бульоне мы будем варить нарезанное тесто. В бульон добавить 1 ст. ложку соли и молотый перец по вкусу. Прямоугольники или ромбы из теста сварить до готовности в кипящем бульоне в 2-3 захода, примерно по 2 минуты. Готовые прямоугольники вынимать из бульона шумовкой и выкладывать на большую тарелку.

Сверху на тесто выложить куски мяса, а на мясо - потушенный в бульоне лук. Посыпать готовое блюдо зеленым луком и отдельно подать бульон.

### Шоколадные трюфели

**Ингредиенты:** шоколад черный - 175 г, ликер (ирландский сливочный) или бренди - 2 ст.л. или по вкусу (немного), орехи (бразильские, кешью или грецкие), мелко нарезанные - 1/4 стакана, вишня сушеная нарезанная - 1/4 стакана.

**Приготовление:** мелко нарежьте орехи и вишню. 50 г шоколада натрите на мелкой терке. 125 г шоколада разломайте на маленькие кусочки и растопите: в микроволновой печи (на средней мощности в течение 1-2 минут) или на паровой бане (над кастрюлей с горячей водой, не касаясь поверхности кипящей воды). Перемешайте до однородности.

Вмешайте в растопленный шоколад ликер, добавьте орехи и вишню. Остудите (примерно 30 минут).

Набирая по полной чайной ложке шоколадной смеси, сделайте шарики (получается около 15 конфет) и обваляйте их в тертом шоколаде. Выкладывайте на пергамент или на фольгу.



Поместите трюфели шоколадные на 30 минут в холодильник (или до тех пор, пока они не застынут).

Подавать шоколадные трюфели замечательно к кофе.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

## Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



**БУДНИ**  
07.00-11.00 Обла-бла-стное шоу  
07.20, 07.40 08.20, 08.40, 09.20, 09.40 10.20, 10.40, 11.20, 11.40 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20  
Прогноз погоды  
07.15, 08.15, 09.15, 10.15  
Гороскоп  
07.30, 17.10 ИнтерШум  
07.50 «Фэйк-ньюз», игра  
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00  
Новости  
08.35, 14.35 На старте

08.45, 14.50, 18.50 Информационный выпуск о транспортной обстановке  
09.30 Афиша  
10.30 «О Май Гаджет», техноновости  
10.50 «РакаМакаФо», игра  
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости  
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор  
12.23, 14.43, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 21.23 (пн - ср) 12.23, 14.43, 15.23, 17.23, 18.23, 19.23, 21.23 (чт) 12.23, 14.43, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23 (пт) Шоу шепелявых  
13.00-14.00 Открытая студия  
14.10 (1 - 8 марта) «Ой, все», игра

16.00-17.00 (чт) Наша музыка  
16.40 (пт) МЭТР  
20.00-21.00 Шоу «Приём»  
22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов

**В выходные дни**  
09.00 - 10.00 (ВС); 15.00-16.00 (сб) Топ хит-чарт  
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20 Прогноз погоды  
10.10, 11.10 Гороскоп  
11.25, 17.25 «Раскадровка», игра  
12.23, 14.43, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23 (сб) 12.23, 14.43, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 21.23 (вс) Шоу шепелявых  
13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00 Шоу «Приём»  
14.10 (1 - 8 марта) «Ой, все», игра



Если падает ложка, придёт женщина, если нож - придёт мужчина. А если падает настроение, то наступил понедельник.

- Официант, а вы сами пьёте чай или кофе?
- Кофе.
- Тогда зачем вам чаевые?

Куда привитому податься и где поддому привиться?

- А ты знаешь, чем занимаются баскетболисты когда не играют?
- Чем?
- Они идут в кино и садятся в первый ряд.

ОТВЕТЫ НА СКАВОРД СО СТР. 16



## БОЛЬШОЙ ВЫБОР

### РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ!

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

