

№12
(1180)
24 марта
2021
среда

Телемир

TM
16+

Твоя любимая газета

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

Изготовление, установка окон и дверей
Ремонт окон
Балконы «под ключ»
Замена фурнитуры, стеклопакетов, уплотнителей

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

КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН
«Универсал»

БЫТОВАЯ, ЦИФРОВАЯ ТЕХНИКА, ИНСТРУМЕНТ И ОБОРУДОВАНИЕ

ул. ЛЕНИНА, 215, ТЦ «ГЕРМЕС» (цокольный этаж)
Тел.: 25-41-25, 8-914-755-41-25

10 лучших продуктов для контроля сахара в крови 13



Для людей, страдающих от сахарного диабета, рекомендовано питание, богатое овощами, фруктами и белками. Следование принципам здоровых перекусов, исключение одних и преобладание других продуктов поможет контролировать уровень сахара в крови, что уберет от осложнений. Мы расскажем о десяти самых полезных продуктах, которые нужно включать в рацион. На первом месте, конечно, листовые овощи. Это источники многочисленных витаминов, которые так необходимы для поддержания обменных процессов. В этих овощах также содержатся минералы и питательные вещества. Они и оказывают положительное влияние на контроль уровня сахара в крови. Поэтому в рационе должны присутствовать различные виды капусты, шпинат, являющиеся источником калия, витамина А и кальция, а также ценного белка и клетчатки.

30 мест в России, которые следует увидеть своими глазами

Подробности на стр. 6 и 7

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-65-01-000624 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

СБТ65
Тел. 390-111, сайт: Сбт65.pf
E-mail: 278266@mail.ru

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ
САЛОН КУХНИ

Стиль Купе
от дизайн-проекта до монтажа

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

* До 31.03.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88
Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП П. Ю. Д.)
г. Южно-Сахалинск, ул. Железнодорожная, 27 (ТЦ «Караван»), 3-й этаж, тел. 5-000-88

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

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ

БЫСТРО — БЕЗБОЛЕЗНЕННО — БЕЗОПАСНО

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА ПРЕДЛАГАЕТ:

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

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

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

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

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

- СТИРКА ОДЕЖДЫ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ
- ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

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

КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

ПРОДАНО

DOMINANTA65.RU
39-88-11

салон-магазин **«ТИС»**
Южно-Сахалинск, пр. Мира, 56а, тел.: 72-77-82, 600-151
www.sakhtis.ru
E-mail: tis-2004@yandex.ru

Подлежит обязательной сертификации

ВСЁ ИЗ ДЕРЕВА

- евровагонка, вагонка
- имитация бруса
- блок-хаус
- доска половая
- щиты мебельные
- комплектующие для лестниц
- погонажные изделия
- МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДОМА И ДАЧИ
- ДВЕРИ
- ФОРТОЧКИ
- ОКОННЫЕ БЛОКИ

Для НАРУЖНОЙ И ВНУТРЕННЕЙ ОТДЕЛКИ
Сосна, лиственница, липа, осина, бук, ясень
Защитно-текстурные покрытия древесины «Акватекс», «Parade», «Текстурол»
Масло «Живица»

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

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

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

УЛ. ВОКЗАЛЬНАЯ, 9 А. ТЕЛ.: 770-660, 400-010
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Лиц. №7401-001395 от 10.08.2009 г.
Лиц. №7401-001395 от 10.08.2009 г.
Лиц. №7401-001395 от 10.08.2009 г.
Лиц. №7401-001395 от 10.08.2009 г.

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

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

Одной строкой

СОЗДАВАЕМАЯ дальневосточная авиакомпания на базе «Авроры» и «Якутии» откроет 535 маршрутов и будет летать на отечественных самолетах. Приоритет будет отдан местным перевозкам пассажиров.

ВЕЧЕРОМ 21 МАРТА в районе Александровска-Сахалинского спасателям МЧС пришлось эвакуировать с льдины 13 рыбаков-любителей, которые из-за возникшей трещины не могли самостоятельно добраться до берега.

НА САХАЛИНЕ начались клинические испытания вакцины от коронавируса «Спутник Лайт». Привиться от заразы пожелали около 80 жителей области.

В ОБЛАСТИ вернут фигуру управдома - посредника между гражданами и коммунальными структурами. Такой проект презентовали на форуме ЖКХ, который прошёл 18 марта в Южно-Сахалинске.

ОСТРОВИТЯНКА Александра Ворожцова нашла в одном из магазинов пачку купюр, в которой находилось около 150 тысяч рублей. Девушка отнесла находку в полицию, за что получила благодарность.

Ипотека под два процента



Южносахалинцам напоминают, что приобрести жилье на Дальнем Востоке можно, воспользовавшись дальневосточной ипотекой под ставку 2% годовых.

Кредит под 2% предоставляется молодым семьям (возраст супругов до 35 лет включительно), неполным семьям с детьми, а также участникам программы «Дальневосточный гектар», которые взяли землю под индивидуальное жилищное строительство. Для получателей гектара нет возрастных ограничений.

Кредиты выдаются в те-

чение 5 лет, при том что рассчитаться за них можно будет в течение 20 лет. В соответствии с требованиями банковского регулятора предусмотрен первоначальный взнос - 20% от размера кредита. Это среднерыночный уровень, который обеспечивает снижение рисков по кредитам для предоставляющих их банков.

Важным условием сохранения ставки 2% по кредиту является требование к молодым семьям прописаться в квартире или доме, который они приобретают, в течение 9 месяцев после оформления

права собственности. Сохранять прописку нужно будет не менее 5 лет с даты выдачи кредита.

Кредит предоставляется под залог приобретаемой молодыми семьями недвижимости или под имеющуюся недвижимость – при строительстве индивидуального дома.

Заявки на ипотеку на территории Сахалинской области принимаются и рассматриваются следующими банками: Сбербанк, Банк ВТБ, Газпромбанк, Россельхозбанк, Банк Открытие, Азиатско-Тихоокеанский банк, Дальневосточный банк, РОСБАНК, КБ Восточный,

Совкомбанк, КБ «Долинский» и АО «Банк ДОМ.РФ».

Кроме этого, потенциальным участникам льготной программы кредитования «Дальневосточная ипотека», желающим приобрести либо построить жилье на территории городского округа «Город Южно-Сахалинск», предлагают пройти анкетирование на сайте <http://tutбудет.рф/ipoteka> или направить анкету по почте в МКУ «Управление жилищной политики» (пр. Коммунистический проспект, 49, каб. 2) либо на электронный адрес учреждения uzhp@yuzhno-sakh.ru.

Оздоровительный центр «Лесное озеро»
в с. Охотское Корсаковского района

приглашает вас с 30 апреля по 13 мая и с 27 ноября по 8 декабря на санаторно-курортное лечение и активный отдых

ПРИНИМАЮТСЯ КОЛЛЕКТИВНЫЕ ЗАЯВКИ

В путёвку входит лечение, пятиразовое питание, проживание. В наличии бассейн, сауна, хамам, массаж, тренажёрный зал, солевая пещера, фитобочка.

Проводятся мастер-классы, тематические вечера.
Телефоны: 8-924-485-40-48, 8(4242)51-00-24

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Неврологи, мануальные терапевты, остеопаты	Лечение различных болей в позвоночнике, мышцах и суставах, в том числе при грыжах и протрузиях дисков, головных болей, головокружений, невритов и др.	735-999, 42-00-30 <small>Лиц. 6301000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.</small>
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»	Массаж	72-00-30, 735-999 <small>Лиц. 6301000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.</small>
Онколог высшей категории	Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями.	735-999, 42-00-30 <small>Лиц. 6301000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.</small>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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: ruskiy-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

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

С 1 апреля сдаем по-новому!

С 1 апреля 2021 года вступает в силу новый регламент экзамена на право управления транспортными средствами.

Госавтоинспекция Сахалинской области информирует жителей региона, что с 1 апреля 2021 года в Российской Федерации изменяется порядок проведения экзаменов на право управления транспортными средствами и выдачи водительских удостоверений. В частности, изменения коснутся порядка проведения практических экзаменов в части проверки имеющихся у кандидата в водители навыков только в условиях реальной дорожной обстановки. В данных целях практический экзамен по первоначальным навыкам управления на площадке исключается, одновременно с этим практический экзамен в условиях дорожного движения дополняется проверкой основных навыков, которые в настоящее время проверяются на экзаменационной площадке.

Проведение экзаменов на заранее определенных маршрутах исключается. Экзаменационные маршруты будут представлять собой перечень дорог и территорий, на которых проводятся практические экзамены, что позволит исключить возможность их заучивания кандидатами в водители.

Смещение акцента проверки



имеющихся у кандидата в водители навыков управления транспортным средством при проведении практического экзамена с территорий закрытых площадок в условия дорожного движения, исключение обязанности проведения практического экзамена на заранее определенных маршрутах позволят определять степень подготовленности кандидата в водители к управлению транспортным средством именно в условиях реальной, постоянно меняющейся дорожной обстановки.

Практический экзамен на право управления мототранспортными средствами сохра-

няется в нынешнем варианте – на площадках, закрытых от движения иных транспортных средств и пешеходов.

Конкретизируются минимальные и максимальные сроки проведения повторных экзаменов для лиц, не сдавших соответствующий экзамен. Так, проведение повторного теоретического экзамена предусматривается не ранее чем через 7 и не позднее 30 календарных дней, а повторного практического экзамена – не ранее чем через 7 и не позднее 60 календарных дней со дня проведения предыдущего соответствующего экзамена.

Вводится процедура аннули-

рования результатов экзаменов. В случае удовлетворения жалобы кандидата в водители на результат проведения экзамена, признания представленного кандидатом в водители документов подложными (поддельными), получения от компетентного органа иностранного государства информации об отсутствии сведений о выдаче иностранного водительского удостоверения либо установления нарушений при проведении экзамена результаты такого экзамена подлежат аннулированию.

Подготовлено УГИБДД УМВД России по Сахалинской области.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Город стал еще умнее

В Южно-Сахалинске в выставочном зале художественной школы состоялось заседание межведомственной комиссии по развитию и реализации проекта «Умный город» за 2020 год.

Лидер вне категорий

Участие в мероприятии принял мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин, вице-мэры, руководители и специалисты структурных подразделений администрации города, представители муниципальных предприятий. В приветственном слове градоначальник подчеркнул, что муниципалитет участвует в проекте «Умный город» третий год и уже можно говорить о существенных результатах. Так, согласно индексу цифровизации городского хозяйства «IQ городов», разработанному Министерством строительства и ЖКХ России совместно с МГУ им. Ломоносова, в категории «Большие города» (с численностью населения от 100 до 250 тысяч человек), областной центр занял 23-ю строчку в списке из 94 участников проекта. Вместе с тем среди всех городов ДФО - участников проекта «Умный город» - Южно-Сахалинск является лидером, независимо от категории.

- Мы внедряем проекты цифровизации в разных сферах - от ЖКХ до культуры, чтобы южносахалинцы могли получать качественные услуги, максимально экономить время и ресурсы для получения необходимых результатов, - отметил Сергей Надсадин. - Более того, мы начали оптимизировать саму систему управления городом. Используя цифровые решения намерены совместно с признанными экспертами сделать работу администрации более эффективной. Сегодня мы находимся на важном рубеже, перед нами стоит задача проанализировать итоги про-

деланной работы и на их основе сформировать концепцию цифровой трансформации муниципалитета.

Как отметил советник мэра по цифровой трансформации Дмитрий Стенько, в сравнении с первым годом наблюдается положительная динамика значений субиндексов «IQ умных городов», среди которых «Городское управление», «Инновации для городской среды», «Интеллектуальные системы общественной безопасности», «Умное ЖКХ», «Туризм и сервис», «Интеллектуальные системы социальных услуг», «Экономическое состояние и инвестиционный климат». Тем не менее есть и показатели с нулевой динамикой. Такие субиндексы определенно требуют внимания, работа по их исправлению ведется.

Среди ключевых мероприятий «Умного города» в текущем году обозначена реализация проекта «Интеллектуальный центр городского управления», развитие «цифрового двойника города» - геоинформационной системы «3D-модели г. Южно-Сахалинска с фотопанорамами», о работе над которыми на мероприятии представлены доклады.

Виртуальные концерты

Во время заседания также были заслушаны доклады об исполнении мероприятий пилотного проекта «Умный город» в части внедрения межведомственной интеграционной реестровой системы (МИС МИРС), системы для инженерных расчетов на сетях водоснабжения и водоотведения (ГИС ZULU) в Горводоканале. Все эти циф-



ровые технологии позволяют повысить эффективность управления рабочими процессами.

Кроме того, участникам наглядно продемонстрировали возможности «Виртуального концертного зала» - современной системы с высоким качеством звука и изображения. Как отметила директор департамента культуры и туризма Ирина Герасимова, в ДК «Родина» с помощью цифровых технологий горожане получают возможность дистанционно побывать на лучших концертах страны, а также увидеть прямую трансляцию событий, происходящих на сценических площадках Южно-Сахалинска.

- Уже четвертый день в областном центре проходит городской конкурс учащихся детских школ искусств, сегодня участники заседания имели возможность увидеть живое исполнение в прямом эфире, - рассказала Ирина Герасимова. - Отрадно, что в вопросах цифровизации внимание уделяется в том числе культуре. Это позволяет нам идти в ногу со временем, претворять в жизнь интересные современные проекты и инициативы.

С информацией о реализации проекта «Умный город» в Южно-Сахалинске можно ознакомиться на официальном сайте администрации города.

Не рискуй – застрахуй!

Владельцам недвижимости напоминают о необходимости страховать собственность. По данным страховой практики, самым распространенным риском для владельцев недвижимости являются пожары.

Ответственность – на собственниках

В преддверии дачного сезона и пожароопасного периода южносахалинцам напоминают, что основным способом покрытия материального ущерба для частных собственников является страхование имущества.

В рамках действующего законодательства полная ответственность за имущество лежит на собственниках. В этой связи одним из наиболее действенных способов достойной компенсации утраты своего жилья либо имущества в результате пожара или ЧС является страхование.

Страховщики предлагают множество программ для собственности. Можно застраховать свое жилье от пожаров, затоплений, противоправных действий третьих лиц, стихийных бедствий или от всех рисков сразу. Самым опасным из них является пожар, который приводит к значительному ущербу или полному уничтожению имущества. Страховка также позволит защитить гражданскую ответственность и возместить ущерб соседям, если, например, порыв трубы приведет к затоплению.

Большинство компаний имеют на своих порталах калькуляторы страхования, воспользовавшись сервисом можно рассчитать примерную стоимость полиса. Его цена зависит не от площади жилья, а от видов рисков и суммы страхового покрытия, на стоимость влияет и наличие действующей ипотеки. Например, заплатив за полис 6000 рублей в год, в случае пожара можно рассчитывать на выплату в размере 500 тыс. рублей на ремонт, 350 тыс. рублей на восстановление имущества и 350 тыс. на возмещение ущерба пострадавшим соседям. Страховые суммы по объекту уста-



навливаются в размере, не превышающем действительную стоимость имущества на дату заключения полиса, итоговая стоимость зависит от требований и пожеланий заказчика.

Адресная помощь

На территории областного центра также действует возможность получения адресной помощи от муниципалитета при возникновении пожара и других чрезвычайных ситуаций, повлекших порчу или полное уничтожение жилого помещения. По линии департамента социальной политики погорельцы могут получить материальную помощь в размере не более 30 тысяч рублей как люди, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации. Категории граждан, которые могут рассчитывать на помощь муниципалитета, а также перечень документов для выплаты представлены на официальном сайте администрации.

Также горожанам напоминают, что любой пожар проще предотвратить, чем ликвидировать его последствия. Соответствующие памятки размещены и регулярно актуализируются на главной странице официального сайта администрации города Южно-Сахалинска в разделе «Информация для населения».

Кроме того, с начала текущего года вступило в действие постановление Правительства РФ от 16.09.2020 № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в РФ». Некоторые пункты данного документа напрямую затрагивают сферу жилищного хозяйства и проживания в МКД, устанавливают ряд запретов и требований для владельцев жилья в части обеспечения мер пожарной безопасности.

В горпарке отметили Навруз



В городском парке им. Гагарина в Южно-Сахалинске встречали весну. Традиционный праздник весеннего равноденствия тюркских народов Навруз собрал десятки горожан.

Организатором мероприятия выступила Ассамблея народов Сахалинской области. Для гостей подготовили концерт с участием национальных творческих коллективов, работала выставка национальных культур «Сахалин – наш общий дом», организованы интерактивные игры для детей и взрослых. Также можно было попробовать националь-

ные блюда и поболеть за участников турнира по борьбе куреш.

На празднике благодарственными письмами правительства области, администрации Южно-Сахалинска, общественной палаты Сахалинской области и Ассамблеи народов Сахалинской области отметили самых активных членов Ассамблеи, которые вносят большой вклад в популяризацию своей культуры.

Поздравил собравшихся мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин. Он отметил, что этот праздник несет в себе культурные, духовные, истори-

ческие традиции различных народов, которые проживают в стране. И в Южно-Сахалинске Навруз заслужил уважение жителей независимо от их вероисповедания. Отдельные слова благодарности Сергей Надсадин адресовал Ассамблее народов Сахалинской области и ее председателю Майе Кирилловой за важную работу по укреплению дружбы, а также сохранению традиций и культурного наследия.

Навруз отмечается в дни, на которые приходится весеннее равноденствие, приход весны и обновление природы.



На Сахалине подвели итоги WorldSkills

Итоги регионального чемпионата WorldSkills подвели на Сахалине: награды получили более 300 конкурсантов, которые показали свои навыки в 89 компетенциях. Лучшие из них представят область на национальном чемпионате в Уфе.

Поздравление от губернатора

Церемония закрытия VI Регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) состоялась в областном центре народного творчества. Собравшихся в своем видеозаписи поздравил губернатор Валерий Лимаренко: «Вы молодая элита профессионального сообщества, лучшие в своих образовательных организациях. С вашей помощью мы будем воплощать проекты по развитию региона и страны в целом. Я поздравляю всех, кто показал высокие результаты и смог выйти в число призеров и победителей. Вы доказали свой высокий профессионализм, нестандартное мышление и волю к победе».

Соревнования прошли по 89 компетенциям, что почти в два раза больше, чем в прошлом году. Одно из новых направлений – «Ресторанный сервис».

Испытания были по обслуживанию гостей, декантации вина, модификации специй, напитков, – поделилась тонкостями конкурса Алина Гаршенина. – Также мы варили кофе и делали коктейли. Победила благодаря знаниям, полученным от тренеров. Я вложила все свои силы, нервы. Сейчас придется еще сильнее тренироваться, учиться.



Очень хочу побывать на национальном чемпионате.

Всего в чемпионате участвовали около 600 человек. Впервые состоялись детские соревнования «BabySkills», которые собрали участников от 7 до 10 лет. Сахалинцы в возрасте от 50 лет и старше соревновались в рамках проекта «Навыки мудрых».

– Мы задействовали около 30 площадок в Александровске-Сахалинском, Шахтерске, Горнозаводске, Тымовском, Поронайске, Холмске, Долинске и областном центре, – рассказала министр образования Сахалинской области Анастасия Киктева. – Важно, что смогли привлечь более трех тысяч школьников, которые посетили чемпионат в рамках профориентационной работы. Принято решение о том, что впервые отборочный чемпионат по компетенции «Дополнительное обра-

зование детей и взрослых» пройдет на Сахалине. К нам приедут представители семи регионов.

Впереди – отборочные соревнования

В этом году впервые компетенции были организованы на площадках партнеров. Ребята проходили испытания в условиях, близких к реальным. Например, соревнования по компетенции «Сервис на воздушном транспорте» прошли в аэропорту. Оценивали мастерство молодых профессионалов около 450 экспертов, а помогли в организации события более 300 волонтеров.

В рамках чемпионата была организована и деловая программа. Представители органов власти, руководители предприятий и эксперты обсудили тему подготовки кадров для медицинской, строительной, угольной,



рыбной, нефтегазовой отраслей, а также сферы услуг.

– Спикерами на встречах были представители крупнейших предприятий области, – пояснила генеральный директор Агентства по развитию человеческого капитала Сахалинской области Анастасия Кожепенько. – Среди них – «Восточная горнорудная компания», «Сахалин Энерджи», авиакомпания «Аврора». Говорили об инструментах, которыми сахалинские предприятия уже могут воспользоваться. Например, агентство успешно занимается разработкой и внедрением корпоративных стандартов.

Передовой опыт островного региона отметил заместитель генерального директора АНО «Агентство развития профессионального мастерства (Ворлдскиллс Россия)» Алексей Тымчиков.

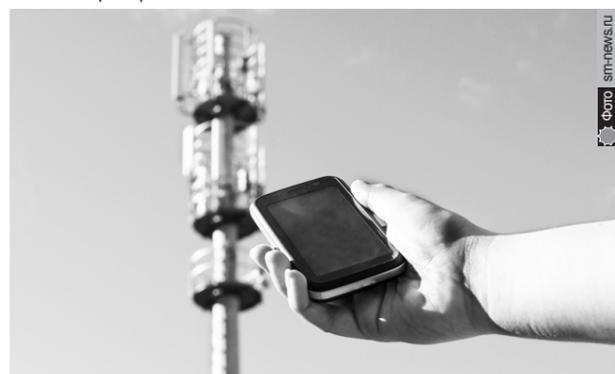
– Разработка корпоративных стан-

дартов необходима для того, чтобы дать сигнал сфере образования о том, по каким профессиям необходимо готовить специалистов, – заявил Алексей Тымчиков. – Сахалинская область – лидер по апробированию технологий связи работодателя с системой образования.

Победители чемпионата получили медали за призовые места. Некоторые участники получили приглашения на работу. Специальный приз – медали за профессионализм – вручены ребятам, которым немного не хватило баллов до третьего места.

Впереди победителей ждут отборочные соревнования национального чемпионата. Для участников по каждой компетенции они пройдут в разных городах. Лучшие из лучших попадут в состав региональной сборной, которая отправится на всероссийский конкурс.

Сеть станет надежнее



На Сахалине расширяют охват населенных пунктов качественной сотовой связью и широкополосным Интернетом. Областные власти договорились об этом с компанией «МегаФон», которая будет развивать в регионе цифровую инфраструктуру.

Соглашение о сотрудничестве подписали губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко и генеральный директор оператора связи Геворк Вермишян.

– Прошедший год показал, насколько важно иметь качественную связь и быстрый Интернет, – отметил Валерий Лимаренко. – В условиях пандемии стали особенно востребованными цифровые сервисы. Мы шире используем их в медицине, образовании, для проведения видеоконференций. Идем к тому, чтобы возможности новых технологий были доступны жителям на всей территории Сахалинской области. В частности, вместе с партнерами планируем расширить географические рамки цифрового проекта «Умный город», который уже действует в Южно-Сахалинске.

Сахалинская область вошла в число регионов-участников проекта Arctic Connect, предусматривающего строительство подводной волоконно-оптической линии связи из Европы в Азию. Она пройдет по дну Северного Ледовитого океана вдоль арктического побережья России и обеспечит самый быстрый сигнал с минимальным уровнем задержки. Отводы, построенные от основной линии, позволят предоставить качественную связь потребителям Арктики и Дальнего Востока.

В частности, оператор планирует построить отвод через Охотское море до Долинского района. Областное правительство окажет проекту координационную и административную поддержку, сообщает департамент информационной политики правительства Сахалинской области.



Анивчане готовятся к новоселью

Новые квартиры получают переселенцы из ветхого и аварийного жилья сел Высокое и Таранай. По традиции, которую ввел губернатор Валерий Лимаренко, будущие жильцы перед заселением осмотрели квартиры. Это делается для того, чтобы подрядчик мог заранее устранить возможные недостатки.

Специалисты вместе с новоселами проверили водопроводную систему, приборы учета потребления воды, системы отопления, газоснабжения, внешнюю и внутреннюю отделку домов. Строительные дефекты, выявленные в результате осмотра, подрядчик пообещал исправить до заселения.

– После устранения всех выявленных замечаний мы с новоселами вновь проведем осмотр квартир и только затем подпишем акты приема жилых помещений, – отметил директор департамента по управлению муниципальным имуществом администрации Анивского городского округа Николай Канищев.

Ввод зданий в эксплуатацию запланирован через три недели. По договору компания-застройщик сдает квартиры с чистовой отделкой внутренних помещений, установленной сантехникой, бойлерами, газовыми котлами.

– Жду не дожусь, когда въеду в новую квартиру, – рассказала жительница села Высокого Любовь Фатеева. – Наконец-то у меня будет собственная ванная. В старом доме, где я прожила почти 40 лет, не было таких удобств.

В Анивском районе строительство жилья для переселенцев ведется на трех площадках – в райцентре, селах Таранай и Троицкое.

Напомним, Сахалинская область первой в России завершает программу расселения аварийного фонда, признанного таковым до 1 января 2017 года. Так, в прошлом году в регионе расселили 131 тысячу квадратных метров такого жилья. Теперь по инициативе Валерия Лимаренко островной регион становится пилотным в реализации новой программы. До конца 2026 года планируется расселить свыше 640 тысяч аварийных «квадратов».

Губернатор призвал быстрее строить приюты

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко назвал неудовлетворительной работу глав районов с проблемой бездомных собак и поставил перед мэрами задачу – ускорить строительство приютов для безнадзорных животных.

Необходимо как можно быстрее определить земельные участки, подготовить документацию и приступить к возведению объектов. Для оперативности следует использовать типовые проекты. Об этом Валерий Лимаренко заявил на рабочем совещании в областном правительстве.

– Эта проблема зрела годами, – подчеркнул Валерий Лимаренко. – Получается, главы администраций не придавали ей значения. Сейчас нужно организованно и быстро ее решить. По мере необходимости окажем сотрудникам районных администраций необходимую помощь. Жизнь и здоровье людей, и особенно детей, – превыше всего. А проблема бродячих собак – вопрос безопасности наших жителей. При этом с самими животными необходимо обращаться гуманно.

Межмуниципальные приюты для безнадзорных животных появятся в северной, центральной и южной частях Сахалина, а также на Курилах. На территории каждого объекта обустроят помещения для временного и длительного содержания собак. Предусмотрят комнаты для ветеринаров, крытые вольеры и площадки для выгула. Здания будут иметь одноэтажные конструкции – модульные и быстровозводимые. Одновременно в приютах смогут содержать несколько тысяч животных.

– Для наибольшей эффективности приюты необходимо строить в разных частях региона, – объяснила областной министр ЖКХ Наталия Куприна. – Причем в достаточном количестве. Это позволит с минимальными затратами перевозить в них животных из тех районов, где подобных учреждений нет.

К примеру, один из таких приютов появится в Углегорском районе. В ходе заседания губернатор поручил профильным специалистам областного правительства помочь муниципалитету в прохождении подготовительных процедур.



НВО готовит еще три спин-оффа «Игры престолов»



Кадр из сериала «Дом дракона»

Канал НВО начал работу над тремя новыми проектами из вселенной «Игры престолов». В дополнение к «Дому дракона», «Повести о Дунке и Эгге» и мультсериалу для взрослых в будущем свет могут увидеть приквелы «9 путешествий», также известные как «Морская змея», «Блошиный Конец» и «10 000 кораблей».

Из трех проектов только у «9 путешествий» есть сформированная творческая команда. Над ними вместе с Джорджем Р. Р. Мартином работает

Бруно Хеллер, сценарист «Рима» и «Готэма». Другие сериалы пока находятся на самой ранней стадии разработки.

«9 путешествий», или «Морская змея»

Этот проект расскажет о морских странствиях Корлиса Велариона, лорда одного из самых древних и богатых домов, на борту корабля «Морская змея». Веларион путешествовал по самым разным местам, включая Пентос, Лис, Тирон и Мир, вольные города Эссоса, посетил

Драконий Камень и изучил юг Вестероса. Он достиг легендарных земель И Ти и Ленга, чье богатство вдвое превышало богатство Дома Веларион, и посетил замерзшие моря, расположенные над северной частью Вестероса. Корлис также появится в сериале «Дом дракона», где его сыграет Стив Туссэн.

«Блошиный Конец»

Действие сериала развернется в Блошином Конце - самом бедном районе трущоб в Королевской Гавани, лабиринте узких улочек и темных переулков, заполненных кожевными мастерскими, борделями и пивными. Он появлялся на экране в первых четырех сезонах «Игры престолов», в том числе когда там скрывалась Арья Старк после побега из Красного замка. Самые известные выходцы из Блошиного Конца - сир Давос Сиворт, Джендри (внебрачный сын короля Роберта Баратеона), проститутка Армека и Карл Таннер, член Ночного Дозора.

«10 000 кораблей»

Проект описывает события, которые произошли примерно за 1000 лет до «Игры престолов». Тогда королева-воин, принцесса Нимерия, вместе с выжившими ройнарами пересекла Узкое море из Эссоса в Дорн после поражения в битве с Валирийским Фригольдом во Второй пряной войне. Там Нимерия вышла замуж за Морса Мартелла, и ройнары породнились с дорнийцами.

Новости мира кино



Объявлено название «Американской истории ужасов-10»

Создатель антологии «Американская история ужасов» Райан Мерфи анонсировал название и отчасти место действия десятого сезона шоу. Как свидетельствует короткий видеоролик, опубликованный продюсером на его официальной странице в Instagram, он выйдет под заглавием Double Feature, а события будут происходить как «в море, так и на песчаном берегу».

Дата выхода очередного продолжения пока неизвестна. Ранее сообщалось, что некоторые из уже знакомых зрителям участников сериала вернутся, например Сара Полсон и Лили Рэйб. Также самим Мерфи был опубликован ряд фотографий со съемочной площадки, на которых оказались запечатлены Маколой Калкин и Лесли Гроссман, одетые в какие-то вычурные зимние пальто.

Добро пожаловать в Ракун-Сити

Стало известно название новой экранизации популярной видеоигры «Обитель зла». По сведениям издания IGN, она будет представлена зрителям под заглавием «Обитель зла: Добро пожаловать в Ракун-Сити», а в основе ее сценария окажется два первых эпизода серии.

Постановщиком назначен Йоханнес Робертс, создатель нашумевшей в свое время подводной драмы о противостоянии с акулами, которая в российском прокате демонстрировалась под названием «Синяя бездна». Действие будет происходить в 1998 году в городе, находящемся в осаде из-за инфицированных зомби. В фильме будут присутствовать как особняк из первой игры, так и полицейский участок из продолжения.

В экранизации будет представлен новый актерский состав, который возглавит Кая Скоделарио, знакомая зрителям по фильму «Пираты Карибского моря-5: мертвецы не рассказывают сказки». Также в картине будут сниматься Ханна Джон-Кэймен, Робби Амелл и другие артисты.

Amazon снимет третьего «Эйса Вентуру»

Компания Amazon намерена вдохнуть новую жизнь в знаменитую серию комедий, посвященных Эйсу Вентуре. По сведениям издания SoSci Book, в обозримом будущем третья часть будет запущена в производство. Сценарий подготовят Джош Миллер и Патрик Кейси, работавшие ранее над проектом «Соник в кино».

Отметим, что интерес к Эйсу Вентуре и ко многим другим комедийным персонажам 80-х и 90-х годов резко возрос в последние несколько лет, особенно в 2020 году, когда нового контента было мало. Исполнитель роли Вентуры Джим Керри помог поддержать этот энтузиазм, несколько раз представая перед фанатами в знакомом им образе в 2020 году, например, во время рекламной кампании того же «Соника», в котором ему довелось сыграть роль злодея.

Студия Morgan Creek, снявшая оригинальную дилогию, отмечала, насколько сильно выросла популярность страницы Эйса Вентуры в Facebook за последний год.



Арнольд Шварценеггер готов возглавить битву с инопланетянами

Знаменитый голливудский актер Арнольд Шварценеггер готов возглавить сопротивление в случае инопланетного вторжения. Таким образом он отреагировал на результаты опроса, проведенного в Великобритании. Его участникам было предложено выбрать того, кому бы они доверили руководство столь сложной миссией.

«Я хотел бы поблагодарить всех, кто доверяет мне. Готов к службе», - прокомментировал он. Отметим, что на втором месте рейтинга оказался Уилл Смит, которому довелось столкнуться с иноземными захватчиками в фильме «День независимости». Третью строчку занял сэр Дэвид Аттенборо. В первую пятерку также вошли Брюс Уиллис и Том Круз.

Напомним, что в сентябре 2020 года Шварценеггер перенес очередную операцию на сердце. Что касается его творческих планов, то в 2021 году актер планирует приступить к съемкам в комедии под названием «Тройняшки», которая должна стать продолжением знаменитого фильма 80-х годов. Компанию Шварценеггеру составят Эдди Мерфи и Денни ДеВито.

Шварценеггер также намерен принять участие в многосерийном шпионском триллере, который собирается запустить в производство потоковый сервис Netflix.

Снайдер рассказал, что смотреть в паре со «Снайдеркатом»

Зак Снайдер поговорил с The New York Times о вышедшей 18 марта режиссерской версии «Лиги справедливости». Постановщик рассказал, почему «Бэтмен против Супермена» интереснее «Аквамена», какая из версий «Лиги справедливости» считается каноном и что он планирует снимать в будущем.

Будут ли продолжения «Лиги справедливости»

В финале версии Снайдера есть задел на продолжение, однако студия давно передумала превращать «Лигу справедливости» в дилогию. Несмотря на то что режиссер понимал, что зрители никогда не увидят продолжение фильма, он оставил именно изначальную концовку с клифф-хэнгером. По задумке Снайдера, в продолжении действие развивалось бы после крушения Земли, а Супермен перешел бы на сторону зла. Снайдер планировал послать Флэша в прошлое, чтобы изменить некое событие. Затем на Землю прибыл бы Дарксайд, и все армии планеты, включая атлантов, амазонок и спецназовцев, объединились бы в борьбе с ним. Режиссер отметил, что в Warner Bros. считают каноном театральную версию «Лиги справедливости».

Почему «Бэтмен против Супермена» - культовый фильм

Снайдер считает классными все фильмы по комиксам DC, но отмечает, что только «Бэтмен против Супермена» стал культовым. «Моя работа — создать поп-культурную конфетку, которую вы съедите и забудете на следующий день? Не-а. Я скорее взорву вам мозг фильмом, чем сделаю его красивым и приятным для всех. Давайте честно: культура «Аквамена» не существует. Джейсон - ходячая сила природы, и я бы хотел увидеть сотню фильмов про Аквамена, потому что он клевый. Но это не провокационное кино.



А я намеренно делал свои фильмы сложными».

Что Снайдер думает о Marvel?

Режиссер считает, что конкурирующая студия мастерски снимает «популярные и душевные комедийные боевики». «Попытки копировать их - безумие, потому что они отлично справляются с задачей. А у DC зато была мифология эпического размаха». Снайдер искренне убежден, что снимать такие фильмы, как у Marvel, он не сможет: «У режиссера есть один талант - иметь свою точку зрения. Если пытаться имитировать чужой стиль съемки, то покатишься по наклонной».

С чем смотреть «Лигу справедливости»?

Зак Снайдер пошутил, что его версия супергеройского боевика отлично работает в паре с вестерном Келли Райхардт «Первая королева», поскольку оба фильма сняты с соотношением сторон экрана 4:3. «Мне кажется, у этих картин одна ДНК. Мне правда понравилась «Первая королева»».

Что Снайдер хочет снимать дальше?

Режиссер недавно снял для Netflix «Армию мертвецов» и отмечает, что с радостью работал над проектом. «Сейчас я пытаюсь запустить картину под названием «Конские широты» (Horse Latitudes), супермикробюджетный фильм, который планирую снимать с друзьями в Южной Америке. Он о путешествии человека в собственное прошлое и о том, как смерть влияет на нас». Режиссер пока отложил экранизацию «Источника» Айн Рэнд. Он уверен, что сейчас для проекта неподходящее время: «Чтобы снять такой фильм, нужны менее расколотая страна и слегка более либеральное правительство. Иначе люди будут реагировать на кино определенным образом».

30 мест в России,

Сегодня мы расскажем вам о природных и архитектурных памятниках России, которые обязательно следует посетить любителям путешествий.

Куршская коса, Калининградская область

Куршская коса - это длинная узкая полоса суши с уникальным ландшафтом, флорой и фауной. Там произрастает около 600 видов растений и насчитывается 296 видов животных, а ещё проходит миграционный путь 150 видов птиц. За потрясающую природу Куршская коса включена в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Насладиться её красотами можно, пройдя по любому из шести пешеходных маршрутов одноименного национального парка.

Хибины, Мурманская область

Хибины - это горы на Кольском полуострове. Имеют мягкий рельеф и отличаются потрясающей природой. Там произрастает и обитает почти вся Красная книга. Большую часть года горный массив остается заснеженным, благодаря чему привлекает любителей горнолыжного спорта. Основные горнолыжные комплексы - на горах Айкуайвенчорр и Кукисвумчорр. Кататься можно с ноября по июнь.

Не стоите на лыжах? Отправляйтесь на джип-сафари по полуострову, рыбачьте в изумрудных озерах или знакомьтесь с бытом кольских оленеводов. Также из программы-минимум в Хибинах - Полярно-альпийский ботанический сад и «Снежная деревня».

Кижы, Карелия

Кижы представляют собой архитектурный ансамбль из двух деревянных церквей и колокольни XVIII-XIX веков, выстроенных без гвоздей. Это одна из главных российских достопримечательностей. Находится на острове на Онежском озере и является частью государственного историко-архитектурного музея «Кижы». Это отличное место для изучения истории и ремесел, а также размышлений на вечные темы.

Рускеала, Карелия

Рускеала - это село с уникальной природой и славной историей, вблизи которого расположен одноименный горный парк. Он включает в себя Мраморный каньон и Рускеальский провал. Каньон окружен отвесными скалами, гротами и штольнями. Он заполнен чистыми грунтовыми водами, и поэтому абсолютно прозрачен. А Рускеальский провал уникален тем, что в его дальних частях никогда не тает лед. В парке можно прокатиться по каньону на лодке, прыгнуть с его обрыва или поплавать по заброшенным шахтам с аквалангом.

Петергоф, Санкт-Петербург

Петергоф - это дворцово-парковый ансамбль на южном берегу Финского залива. Наряду с другими архитектурными памятниками является визитной карточкой Санкт-Петербурга и частью Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Облик загородной императорской резиденции формировался на протяжении XVIII-XIX веков, сильно пострадал во время Великой Отечественной войны, но полностью восстановлен и облагорожен. Лучшее время для посещения Петергофа - конец весны и лето, когда работают фонтаны. Их там 147 - это одна из крупнейших фонтанных систем в мире.

Новгородский детинец, Великий Новгород

На берегу Волхова, в сердце Великого Новгорода стоит крепость, первое летописное упоминание о которой датируется 1044 годом. XI век! Новгородский детинец включает в себя девять башен и четыре собора. В том числе знаменитый белоснежный Софийский собор.

Посещение детинца - отличная возможность освежить свои знания отечественной истории и познакомиться с культурой Древнего Русского государства.



1 Петергоф - дворцово-парковый ансамбль на южном берегу Финского залива

Ясная Поляна, Тульская область

Ясная Поляна - это усадьба в 14 километрах от Тулы. Была основана в XVII веке и принадлежала нескольким знатным родам. 28 августа 1828 года в Ясной Поляне родился Лев Николаевич Толстой. Там он написал «Войну и мир», «Анну Каренину» и другие произведения. Там он и похоронен.

В Ясной Поляне можно окунуться в атмосферу русского дворянства и ближе познакомиться с характером и бытом великого писателя. Лучшее время для посещения усадьбы - весна, когда цветут яблоневые сады. В доме-музее Льва Николаевича воссоздана обстановка 1910 года, когда Толстой навсегда покинул Ясную Поляну.

Свияжск, Татарстан

Свияжск - это маленькое село с большой историей. В 1551-1552 годах град Свияжск помог войскам Ивана Грозного взять Казань. Село расположено в Зеленодольском районе Татарстана. Отделено от большой земли Куйбышевским водохранилищем, летом к нему курсирует пассажирский теплоход.

На острове нет общественного транспорта, промышленности и современных зданий - лишь живописная природа Средней Волги и многочисленные памятники архитектуры. Осмотреть все местные достопримечательности можно за день, но любители рыбалки наверняка захотят задержаться.

Шиханы, Башкортостан

Шиханами называются окаменелые рифовые массивы. Тысячелетия назад здесь было теплое море. Поэтому внутри шихан - залежи каменной соли и известняка.

Подобные «горы» остались только в Австралии и в Стерлитамакском районе Республики Башкирия. Там находится три шихана: Торатау, Юрактау и Куштау. Они образуют узкую цепочку вдоль реки Белой.

На шиханах построены горнолыжные спуски, санатории и базы отдыха. Любители геологических реликвий и активного времяпрепровождения оценят это место по достоинству.

Дивногорье, Воронежская область

Дивногорье - это степное плато в Лискинском районе Воронежской области. В разных частях плато возвышаются многометровые меловые столбы - Дивы. В Больших и Малых Дивах

расположены пещерные храмы. Оба входят в ансамбль Дивногорского Успенского монастыря.

Еще одна достопримечательность плато - археологический памятник IX-X веков под названием Маяцкое городище. Там можно увидеть быт донских аланов.

Эльтон, Волгоградская область

Эльтон - это соленое озеро недалеко от границы с Казахстаном. Самое большое по площади минеральное озеро в Европе и одно из самых минерализованных в мире. Золотисто-розовый водоем окаймлен белоснежными кристаллами, а вокруг - потрясающей красоты ромашковые степи.

Эльтон привлекает туристов, желающихправить здоровье. В расположившемся неподалеку одноименном поселке есть санаторий. Также можно отдыхать и лечиться «дикарями», проживая в гостинице или у местных жителей.

Мамаев курган, Волгоград

На этой возвышенности на правом берегу Волги в 1942-1943 годах происходили ожесточенные бои. В память о Сталинградской битве Мамаев курган превращен в мемориальный комплекс, сердцем которого является скульптура «Родина-мать зовет!». Ее общая высота - 85 метров, и это самая высокая нерелигиозная статуя в мире.

Мамаев курган пропитан исторической болью: там похоронено свыше 35 000 защитников Сталинграда. Лучшее место, чтобы рассказать детям о войне и показать, как прекрасен мир без нее.

Сукко, Краснодарский край

Сукко - это поселок в 12 км от Анапы, окруженный горами Лысая и Солдатская. Небольшой уютный курорт с галечными пляжами, чистым морем и удивительной природой. Можно ходить на прогулки в горы, кататься верхом и на квадроциклах, заниматься парашютным спортом или дайвингом, а можно просто целыми днями загорать на пляже.

Большой Тхач, Адыгея/Краснодарский край

Большой Тхач - это гора высотой 2368 метров на Западном Кавказе, на водоразделе рек Малая Лаба и Белая. Входит в состав одноименного природного парка, который включен в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. В переводе с адыгейского «Тхач» означает «бог».

Там развит горный, пеший и велотуризм. Облюбовали эти места и туристы-спелеологи.

Эльбрус, Кабардино-Балкария

Эльбрус - это самая большая гора России и Европы. 5 642 метра над уровнем моря! Эльбрус воспет поэтами и прославлен альпинистами. Если для вас восхождение - слишком рискованный и трудный шаг, приезжайте хотя бы просто посмотреть на этого великана.

В Приэльбрусье можно недорого покататься на горных лыжах, попить минеральную воду нарзан и насладиться кавказским гостеприимством с шашлыком и винами.

Эгикал, Ингушетия

Эгикал - хорошо сохранившийся средневековый башенный комплекс в Кавказских горах. Это музей под открытым небом, который входит в состав Джейрахско-Ассинского государственного историко-архитектурного и природного заповедника. Главная цель поездки туда - осмотр древних башен. Они невероятно органично вписываются в горный пейзаж. А одна из боевых башен высотой 27 метров сохранилась практически в идеальном состоянии.

Кезенойам, Чечня/Дагестан

Кезенойам - это озеро на южном склоне Андийского хребта. Является самым большим (1,7 квадратного километра) и глубоким (до 74 метров) естественным водоемом Северного Кавказа. Кезенойам поражает своей прозрачностью - в хорошую погоду можно увидеть резвящуюся на дне форель.

На берегу озера создан спортивно-туристический комплекс с гостиницами, рестораном, спортивными площадками, пирсом и лодочной станцией. В теплое время года главное развлечение там рыбалка и прогулки. Зимой можно кататься на коньках (водоем замерзает) или на лыжах в окрестных горах.

Столбы выветривания, Коми

Столбы выветривания, или Мансийские болваны, - это горные останцы высотой от 30 до 42 метров, которые образовались из-за обдувания горных вершин сильными ветрами. Они находятся на плато Маньпупунер, на территории Печоро-Ильчского биосферного заповедника.

Столбы выветривания считаются одним из семи чудес России и одним из самых загадочных мест в мире. Добраться до них можно пешком, на лыжах или на вертолете.

КОТОРЫЕ СТОИТ УВИДЕТЬ

! В память о Сталинградской битве Мамаев курган превращен в мемориальный комплекс



Кунгурская пещера, Пермский край

Сталактиты, сталагмиты, огромные гроты с ледяными узорами и кристально чистые озера - все это Кунгурская пещера. Она расположена на окраине города Кунгур, что в сотне километров от Перми. Возраст пещеры около 10–12 тысяч лет, а первые письменные упоминания о ней встречаются с XVIII века. Неудивительно, что за это время пещера обросла не только сталактитами, но и легендами. Для посещения оборудованы полтора километра пещеры.

Чусовая, Челябинская и Свердловская области/ Пермский край

Сплав по легендарной реке Чусовой, что протекает на Среднем Урале и впадает в Каму, - мечта любого походника. Что может быть экстремальнее и романтичнее многодневного путешествия вдоль живописных скальных берегов.

Сплаваются по Чусовой весной и летом. Существует несколько маршрутов разной протяженности и сложности. Во время стоянок можно осматривать местные достопримечательности, например, пещеру Чудесницу или развалины ГУЛАГа.

Таганай, Челябинская область

Национальный парк «Таганай» охватывает территорию от хребтов Южного Урала до лесостепей. Название переводится с башкирского как «подставка для Луны». Там сохранились нетронутые рукой человека горная тундра, реликтовые леса и моховые болота.

В парке можно порыбачить на Большом Киалиме. Можно взобраться на Откликной гребень и полюбоваться на Долину Сказок с ее причудливыми каменными фигурами. Или просто погулять и увезти домой гигабайты потрясающих фотографий.

Кучерлинские озера, Алтай

Кучерлинские озера - это три водоема в Усть-Коксинском районе Республики Алтай. Самый большой и живописный из них находится на высоте 1 790 метров. Изумрудные воды ледниковых озер и девственная природа захватывают дух!

Кучерлинские озера открыты для посещения с мая по сентябрь. Любители походов могут добраться туда своим ходом, с палатками и рюкзаками на плечах. Тем, кто предпочитает комфортабельный отдых, стоит забронировать ночлег на одной из местных турбаз. Обычно это включает в себя трансфер, экскурсии к озерам и всевозможные развлечения (баня, конные прогулки и прочее).

Путорана, Красноярский край

Путорана - это плато на северо-западе Среднесибирского плоскогорья. Входит в состав одноименного заповедника и признан ЮНЕСКО памятником Всемирного наследия.

Плато Путорана громадное - 250 тысяч квадратных километров. Там огромное количество

водопадов, утесов, горных озер и редких эндемиков. Это одно из самых прекрасных и одновременно труднодоступных мест в России. Попасть туда самостоятельно практически невозможно. Безопаснее воспользоваться туристическим трансфером из Норильска и забронировать место на турбазе, расположенной в самом заповеднике.

Оймякон, Якутия

Оймякон - село на востоке Республики Якутия. Это один из «полюсов холода» планеты - самое суровое место, где проживают люди. Температура зимой опускается там до минус 50–60 градусов. Абсолютный официально зафиксированный минимум температуры в Оймяконе составляет -64,3 °С. Но говорят, что зимой 1938 года в поселке было -77,8 °С.

Летом в Оймяконе, напротив, очень жарко. Воздух прогревается до +30, а с 24 мая по 21 июля в поселке можно лицезреть белые ночи.

Погода - главная «достопримечательность» Оймякона. В поселке есть краеведческий музей, но экспозиция скромная. Так что лучше ехать туда в марте-апреле, когда проходит ежегодный фестиваль «Полюс холода», либо во время белых ночей, чтобы вдоволь нарыбачиться на Индигирке.

Ленские столбы, Якутия

Ленские столбы - это сорокакилометровая череда скал на берегу реки Лены. Высота некоторых скальных образований достигает 220 метров, возраст - около 400 тысяч лет. Так же называется местный природный парк.

Ради сплава вдоль живописных скал и необыкновенной природы сюда приезжают тысячи туристов со всего мира. Можно посмотреть не только на это чудо природы, но и прогуляться



! Дивногорье – степное плато в Лискинском районе Воронежской области

по Тукулану, где ученые обнаружили останки мамонта, древнего бизона и носорога.

Иволгинский дацан, Бурятия

Иволгинский дацан - это буддийский монастырь, состоящий из десяти храмов, пяти ступбурганов и домов монахов. На его территории хранится одна из главных буддийских святынь - нетленное тело ламы Итигэлова.

Иволгинский дацан заслуживает внимания, потому что сильно выбивается из ряда типичных российских достопримечательностей. Его стоит посетить, даже если вы нерелигиозны. Можно полюбоваться китайско-тибетской архитектурой и узнать больше о буддийской культуре.

Байкал, Бурятия/Иркутская область

Среди сибирских сопок и вековых лесов, между Иркутском и Улан-Удэ лежит самое известное российское озеро. Байкал уникален - это самое глубокое на планете и самое чистое в стране озеро. Здесь вы сможете насладиться огромным количеством эндемиков и головокругительными пейзажами.

Наиболее благоприятное время для посещения Байкала - с мая по октябрь. Основные курорты: Листвянка («ворота Байкала»), Слюдянка, Ольхон (самый известный байкальский остров - его сердце), Большие Коты и Бухта Песчаная («Байкальская ривьера»). В каждом из этих местечек вас ждет множество развлечений: от купания и дайвинга до рыбалки и встреч с шаманами.

Чарские пески, Забайкальский край

Чарские пески - это гигантские барханы и котловины, раскинувшиеся на 50 квадратных

километров в предгорьях хребта Кодар. Одно из семи чудес Забайкалья. Песчаный массив посреди лиственной тайги и болот выглядит как мираж, но он более чем реален. Еще более поражает воображение тот факт, что пески подвижны. Они понемногу перемещаются с юго-запада на северо-восток.

Люди приезжают сюда, чтобы своими глазами увидеть и сфотографировать забайкальскую пустыню.

Тятя, Сахалинская область

Тятя (в переводе с японского — «отец-гора») - это действующий вулкан на острове Кунашир. Является частью Курильского заповедника. Тятя считается одним из самых красивых вулканов, после Фудзиямы и Везувия. И он один из самых активных на Курилах. У него несколько удивительных кратеров.

Его стоит посетить, чтобы ощутить мощь природы. Еще в Курильском заповеднике можно насладиться красотой редких растений и животных, а также термальными источниками.

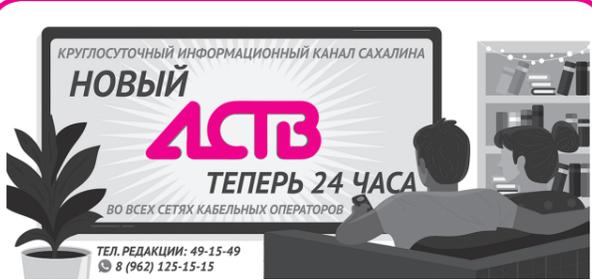
Долина гейзеров, Камчатский край

Долина гейзеров - это одно из самых крупных в мире полей с подземными горячими источниками. 90 гейзеров и 110 термальных источников на четырех квадратных километрах. То и дело ввысь взмывают многометровые горячие фонтаны. Удивительное по красоте зрелище!

Долина гейзеров входит в состав Кроноцкого государственного биосферного заповедника. Ее посещение ограничено (только в составе организованной туристической группы), но оно стоит того, чтобы добраться до Камчатки и получить разрешение.

! Ленские столбы - сорокакилометровая череда скал на берегу реки Лены





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**.

Гороскоп на неделю

с 29 марта по 4 апреля



Овен. Слушайте интуицию и следуйте внутреннему голосу. Они не подведут в это непростое время. Приятное время ожидает тех, кто влюблен. Выходные посвятите себе: салон красоты, отдых, шопинг.



Весы. Начальство на работе будет придирчиво к вам, но ваше трудолюбие позволит изменить его мнение. На даче сейчас лучше не работать, а отдохнуть, чтобы накопить силы. С детьми будьте строже.



Телец. Деньги к вам придут, откуда не ждали. Распорядитесь ими разумно! Главное, не давайте в долг безответственным людям. На работе разберитесь в бумагах: слишком много всего накопилось за последнее время.



Скорпион. Любые новые знакомства сейчас пойдут вам на пользу: будь то деловые или романтические. Общайтесь как можно больше: только так вы справитесь с хандрой, которая может настичь в этот период.



Близнецы. К некоторым людям в вашем окружении возникнет слишком много вопросов. Не доверяйте никому сейчас, лучше перестраховаться. Серьезные проекты пока лучше не начинать.



Стрелец. Почему бы вам не закрутить весенний роман? Самое время! Правда, не факт, что он окажется продолжительным. С деньгами в это время может быть туго, но не критично.



Рак. Мелочи сейчас окажутся далеко не мелочами. С друзьями может возникнуть конфликт, но правда будет на вашей стороне. Период благоприятен для физических нагрузок и диет.



Козерог. Будьте начеку, чтобы не упустить шанс, которого вы долго ждали. В выходные вам будет обеспечено хорошее настроение, так что обязательно поделитесь им с близкими. Как можно больше гуляйте.



Лев. Финансовые вложения делайте, только предварительно посоветовавшись с близкими. А вот решения, касающиеся личной жизни, обдумывайте в одиночестве. Займитесь собственными интересами и хобби.



Водолей. В любом деле вас будут поджидать подводные камни. Будьте готовы к любому исходу и просите помощи при необходимости. Взвесьте все за и против, прежде чем начинать роман.



Дева. Если заниматься делами сейчас, то только приятными. Обязательные можете отложить на начало следующей недели. На работе вас могут начать прессовать. Не бойтесь показывать зубы!



Рыбы. На работе вы будете блистать! Проект, над которым вы трудились, станет успешным. Используйте это время, чтобы заявить о себе. Автолюбителям сейчас стоит быть осторожными.

понедельник, 29 марта

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 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 Сериал «Угрюмка» (16+) 22.25 Док-ток (16+) 23.25 Вечерний Ургант (16+) 00.05 Познер (16+) 01.10 Время покажет (16+) 03.30 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 Сериал «Склифосовский» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Теория вероятности» (12+) 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Тайны следствия» (12+) 04.05 Сериал «Черчилль» (12+)	06.05 Сериал «Литейный» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Сериал «Красная зона» (12+) 18.15 ДНК (16+) 19.15 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.15 Сериал «Заповедный спецназ» (16+) 00.20 Сегодня 00.40 Основано на реальных событиях (16+) 02.10 Место встречи (16+) 03.50 Сериал «Чужой район» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.20 Специальный репортаж АСТВ (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.20 Специальный репортаж АСТВ (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон	06.10 «Стрелковое вооружение русской армии». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром 09.00 Новости дня 09.30 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 09.45 Сериал «Одесса-мама» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Одесса-мама» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Одесса-мама» (16+) 18.10 «Перелом. Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Стрелковое вооружение русской армии». Док. сериал (12+) 19.40 Скрытые угрозы (12+) 20.25 Загадки века (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Курьер» (6+) 01.25 Сериал «Закон и порядок. Отдел оперативных расследований» (16+) 03.00 Сериал «Звезда империи» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 08.30 Давай разведемся! (16+) 09.35 Тест на отцовство (16+) 11.45 Реальная мистика (16+) 12.45 Понять. Простить (16+) 14.00 Порча (16+) 14.35 Знахарка (16+) 15.10 Фильм «Таисия» (16+) 20.00 Фильм «Солнечные дни» (16+) 00.05 Сериал «Женский доктор» (16+) 02.05 Порча (16+) 02.35 Знахарка (16+) 03.05 Понять. Простить (16+) 04.05 Реальная мистика (16+) 04.55 Тест на отцовство (16+) 06.35 По делам несовершеннолетних (16+) 07.25 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Утро на ОТВ (12+) 07.15 Мультфильмы (6+) 07.30 Все как у зверей (6+) 08.00 Биосфера. Законы жизни (12+) 08.25 Руссо туристо (16+) 09.15 Рожденные быть свободными. Медвежья школа (12+) 09.45 Выбери меня (16+) 10.35 Сериал «Королева игры» (16+) 11.30 Сериал «Напарницы» (16+) 12.25 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Сериал «Лучшее лето нашей жизни» (16+) 14.15 Выбери меня (16+) 15.10 Руссо туристо (16+) 16.00 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 16.50 Мультфильмы (6+) 17.10 Сериал «Напарницы» (16+) 18.00 Сериал «Королева игры» (16+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Семейные ценности (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Красные огни» (16+) 22.30 Фильм «Леонардо да Винчи. Неизвестные миры» (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 06.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 08.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 09.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 10.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 11.50 Сериал «Подсудимый» (16+) 12.50 Сериал «Подсудимый» (16+) 13.55 Сериал «Подсудимый» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Подсудимый» (16+) 15.20 Сериал «Подсудимый» (16+) 16.20 Сериал «Подсудимый» (16+) 17.25 Сериал «Подсудимый» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Подсудимый» (16+) 19.50 Сериал «Подсудимый» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.15 Сериал «Крепкие орешки» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.30 Сериал «Детективы» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.20 Известия 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

ОБЪЯВЛЕНИЯ
НЕДВИЖИМОСТЬ

Покупка

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

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

- Куплю 3-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю частный дом. Тел. 44-77-30.
- Куплю 2-комн. квартиру (брежневку) в 9 мкрн. Тел. 44-77-30.
- Куплю 3-комн. квартиру в 11 мкрн. Тел. 44-77-30.

Продажа

- Куплю 1-комн. квартиру в 9, 11, 12, 13, 13а, 14, мкрн (97, 138 серии). Тел. 44-77-30.
- 1-комн. квартира в г. Краснодаре (новострой, 3/5, 41,7 кв.м, кухня 10,4 кв.м, санузел совмещен, лоджия 7,4 кв. м, выход из кухни и комнаты, большая прихожая, гардеробная, неугловая, теплая, светлая), цена 1 100 000 рублей. Без торга. Тел.: 8-902-575-53-79.

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

УСЛУГИ

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

вторник, 30 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 (16+) 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Угрюмка» (16+) 22.25 Док-ток (16+) 23.25 Вечерний Ургант (16+) 00.05 К 85-летию Станислава Говорухина. «Черная кошка» (12+) 00.55 Время покажет (16+) 03.20 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 Сериал «Склифосовский» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Теория вероятности» (12+) 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Тайны следствия» (12+) 04.05 Сериал «Черчилль» (12+)	06.05 Сериал «Литейный» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Сериал «Красная зона» (12+) 18.15 ДНК (16+) 19.15 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.15 Сериал «Заповедный спецназ» (16+) 00.20 Сегодня 00.40 Основано на реальных событиях (16+) 02.10 Место встречи (16+) 03.50 Сериал «Чужой район» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.25 Точка зрения ЛДПР (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.25 Точка зрения ЛДПР (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) 20.30 Спортивная неделя (0+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	06.10 «Стрелковое оружие русской армии». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром 09.00 Новости дня 09.20 Специальный репортаж (12+) 09.45 Сериал «Одесса-мама» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Одесса-мама» (16+) 13.40 Сериал «Отпуск по ранению» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Отпуск по ранению» (16+) 18.10 «Перелом. Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Стрелковое оружие русской армии». 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 Фильм «Чужая родня» (0+) 01.35 Сериал «Закон и порядок. Отдел оперативных расследований» (16+) 03.10 Сериал «Анакоп» (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.35 По делам несовершеннолетних (16+) 09.05 Давай разведемся! (16+) 10.10 Тест на отцовство (16+) 12.20 Реальная мистика (16+) 13.20 Понять. Простить (16+) 14.35 Порча (16+) 15.05 Знахарка (16+) 15.40 Фильм «Вспоминай меня» (16+) 20.00 Фильм «Мой любимый враг» (16+) 00.05 Сериал «Женский доктор» (16+) 02.05 Порча (16+) 02.35 Знахарка (16+) 03.05 Понять. Простить (16+) 04.05 Реальная мистика (16+) 04.55 Тест на отцовство (16+) 06.35 По делам несовершеннолетних (16+) 07.25 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Утро на ОТВ (12+) 07.40 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Руссо туристо (16+) 09.20 Рожденные быть свободными. Медвежья школа (12+) 09.45 Выбери меня (16+) 10.40 Сериал «Королева игры» (16+) 11.35 Сериал «Напарницы» (16+) 12.25 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Сериал «Лучшее лето нашей жизни» (16+) 14.15 Выбери меня (16+) 15.10 Руссо туристо (16+) 16.00 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 16.45 Мультфильмы (6+) 17.15 Сериал «Снег и пепел» (16+) 18.00 Сериал «Королева игры» (16+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Рожденные быть свободными. Медвежья школа (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Порочная страсть» (16+) 22.20 Фильм «Красные огни» (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 07.05 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 07.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 08.40 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 09.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 10.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 11.50 Сериал «Подсудимый» (16+) 12.55 Сериал «Подсудимый» (16+) 13.55 Сериал «Подсудимый» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Подсудимый» (16+) 15.20 Сериал «Подсудимый» (16+) 16.20 Сериал «Подсудимый» (16+) 17.25 Сериал «Подсудимый» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Подсудимый» (16+) 19.50 Сериал «Подсудимый» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.15 Сериал «Крепкие орешки» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.25 Сериал «Детективы» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.25 Известия 04.35 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

ТРЕБУЮТСЯ
* водители категории С и Е
* автомобилисты
* сторожа
* мастер кузовного ремонта
790-242 28-65-54

среда, 31 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 (16+) 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Угрюмка» (16+) 22.25 Док-ток (16+) 23.25 Вечерний Ургант (16+) 00.05 101 вопрос взрослому (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 Сериал «Склифосовский» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Теория вероятности» (12+) 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Тайны следствия» (12+) 04.05 Сериал «Черчилль» (12+)	06.05 Сериал «Литейный» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Сериал «Красная зона» (12+) 18.15 ДНК (16+) 19.15 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.15 Сериал «Заповедный спецназ» (16+) 00.20 Сегодня 00.40 Поздняков (16+) 00.50 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 01.15 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.15 Место встречи (16+) 03.55 Сериал «Чужой район» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.10 Энергетика 19.15 Спецрепортаж	06.10 «Стрелковое оружие русской армии». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром 09.00 Новости дня 09.25 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 09.40 Фильм «Выкуп» (12+) 11.50 Фильм «Механик» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Фильм «Механик» (16+) 14.10 Сериал «На рубеже. Ответный удар» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «На рубеже. Ответный удар» (16+) 18.10 «Перелом. Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Стрелковое оружие русской армии». Док. сериал (12+) 19.40 Последний день. Валерий Попенченко (12+) 20.25 Секретные материалы (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Правда лейтенанта Климова» (12+) 01.25 Сериал «Закон и порядок. Отдел оперативных расследований» (16+) 03.00 Фильм «Джокер» (12+) 04.50 «Легендарные вертолеты. Ми-26. Непревзойденный тяжеловоз». Док. фильм (6+) 05.30 «Бой за берет». Док. фильм (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.35 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+) 14.45 Порча (16+) 15.15 Знахарка (16+) 15.50 Фильм «Солнечные дни» (16+) 20.00 Фильм «Укус волчицы» (16+) 00.00 Сериал «Женский доктор» (16+) 02.00 Порча (16+) 02.30 Знахарка (16+) 03.00 Понять. Простить (16+) 04.00 Реальная мистика (16+) 04.50 Тест на отцовство (16+) 06.25 По делам несовершеннолетних (16+) 07.15 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Утро на ОТВ (12+) 07.40 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Руссо туристо (16+) 09.20 Рожденные быть свободными. Медвежья школа (12+) 09.50 Выбери меня (16+) 10.40 Сериал «Королева игры» (16+) 11.35 Сериал «Снег и пепел» (16+) 12.25 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Сериал «Лучшее лето нашей жизни» (16+) 14.15 Выбери меня (16+) 15.05 Руссо туристо (16+) 16.00 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 16.45 Мультфильмы (6+) 17.15 Сериал «Снег и пепел» (16+) 18.00 Сериал «Королева игры» (16+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Рожденные быть свободными. Медвежья школа (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Интервью с Богом» (16+) 22.15 Фильм «Порочная страсть» (16+) 00.05 Федерация-2020 (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 07.05 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 07.55 Сериал «Белая стрела» (16+) 08.55 Сериал «Белая стрела» (16+) 09.55 Сериал «Белая стрела» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Белая стрела» (16+) 11.15 Сериал «Белая стрела» (16+) 12.15 Сериал «Белая стрела» (16+) 13.15 Сериал «Белая стрела» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Белая стрела» (16+) 14.40 Сериал «Белая стрела» (16+) 15.35 Сериал «Белая стрела» (16+) 16.35 Сериал «Белая стрела» (16+) 17.35 Сериал «Белая стрела» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Белая стрела» (16+) 18.55 Сериал «Белая стрела» (16+) 19.55 Сериал «Белая стрела» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.15 Сериал «Крепкие орешки» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.30 Сериал «Детективы» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.25 Известия 04.35 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

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

четверг, 1 апреля

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 поженемся! (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 Сериал «Угрюмка» (16+) 22.30 Большая игра (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 Ко дню рождения Владимира Познера. «Времена не выбирают» (12+) 01.05 Время покажет (16+) 03.30 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 Сериал «Склифосовский» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Теория вероятности» (12+) 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Тайны следствия» (12+) 04.05 Сериал «Черчилль» (12+)	06.05 Сериал «Литейный» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Сериал «Красная зона» (12+) 18.15 ДНК (16+) 19.15 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.15 Сериал «Заповедный спецназ» (16+) 00.20 Сегодня 00.40 ЧП. Расследование (16+) 01.10 Однажды... «Анастасия Заворотнюк. Моя прекрасная няня» (16+) 02.20 Место встречи (16+) 03.55 Сериал «Чужой район» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Это Сахалин, детка (16+) 19.37 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.10 Энергетика 16.15 Спецрепортаж 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	06.10 «Стрелковое вооружение русской армии». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром 09.00 Новости дня 09.20 «Григорий и Александра Потанины. Любовь и жизнь в пути». Док. фильм (12+) 10.40 Сериал «Земля» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Земля» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Земля» (16+) 18.10 «Перелом. Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Стрелковое вооружение русской армии». 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+) 23.40 Фильм «Ожидание полковника Шалыгина» (12+) 01.25 Сериал «Закон и порядок. Отдел оперативных расследований» (16+) 02.55 Фильм «Классные игры» (16+) 04.40 «Александр Феликсов. Карибский кризис глазами резидента». Док. фильм (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.40 По делам несовершеннолетних (16+) 09.20 Давай разведемся! (16+) 10.25 Тест на отцовство (16+) 12.35 Реальная мистика (16+) 13.30 Понять. Простить (16+) 14.45 Порча (16+) 15.15 Знахарка (16+) 15.50 Фильм «Мой любимый враг» (16+) 20.00 Фильм «Здравствуй, папа!» (16+) 00.05 Сериал «Женский доктор» (16+) 02.05 Порча (16+) 02.35 Знахарка (16+) 03.05 Понять. Простить (16+) 04.05 Реальная мистика (16+) 04.45 Тест на отцовство (16+) 06.25 По делам несовершеннолетних (16+) 07.15 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Утро на ОТВ (12+) 07.40 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Руссо туристо (16+) 09.20 Рожденные быть свободными. Медвежья школа (12+) 09.50 Выбери меня (16+) 10.40 Сериал «Королева игры» (16+) 11.35 Сериал «Снег и пепел» (16+) 12.25 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Сериал «Соблазн» (16+) 14.20 Выбери меня (16+) 15.15 Руссо туристо (16+) 16.05 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 16.55 Мультфильмы (6+) 17.15 Сериал «Снег и пепел» (16+) 18.00 Сериал «Королева игры» (16+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Лимаренко. Главное (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «30 свиданий» (16+) 22.05 Фильм «Интервью с Богом» (16+) 23.50 «Волонтеры-2». Док. фильм (12+) 00.35 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 07.05 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 07.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 08.40 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 11.20 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 12.15 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 13.15 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 14.40 Сериал «Шериф» (16+) 15.40 Сериал «Шериф» (16+) 16.40 Сериал «Шериф» (16+) 17.35 Сериал «Шериф» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Шериф» (16+) 18.55 Сериал «Шериф» (16+) 19.50 Сериал «Шериф» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.15 Сериал «Крепкие орешки» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.30 Сериал «Детективы» (16+) 04.00 Сериал «Детективы» (16+) 04.25 Известия 04.40 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

пятница, 2 апреля

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 поженемся! (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+) 00.00 «Дом Пьера Кардена». Док. фильм (16+) 01.45 Модный приговор (6+) 02.35 Давай поженемся! (16+) 03.10 Мужское/Женское (16+) 04.35 Россия от края до края (12+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Близкие люди (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Теория вероятности» (12+) 00.20 Дом культуры и смеха (16+) 02.45 Фильм «Красавец и чудовище» (12+)	06.05 Сериал «Литейный» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Сериал «Красная зона» (12+) 18.15 Жди меня (12+) 19.15 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.15 Сериал «Заповедный спецназ» (16+) 00.20 Своя правда 02.05 Квартирный вопрос (0+) 03.00 Дачный ответ (0+) 03.50 Сериал «Чужой район» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) 20.30 Спортивная неделя (0+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон	05.20 Фильм «Большая семья» (0+) 07.20 Фильм «Ожидание полковника Шалыгина» (12+) 09.00 Новости дня 09.20 Фильм «Ожидание полковника Шалыгина» (12+) 10.05 Сериал «Крик совы» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Крик совы» (16+) 14.05 Сериал «Крик совы» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Крик совы» (16+) 21.15 Новости дня 21.25 Сериал «Крик совы» (16+) 23.10 «Десять фотографий». Игорь Золотовицкий (6+) 00.00 Фильм «Лекарство против страха» (12+) 01.45 Сериал «Закон и порядок. Отдел оперативных расследований» (16+) 03.20 Фильм «Сицилианская защита» (6+) 04.50 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.30 Давай разведемся! (16+) 10.35 Тест на отцовство (16+) 12.45 Реальная мистика (16+) 13.40 Понять. Простить (16+) 14.55 Порча (16+) 15.25 Знахарка (16+) 16.00 Фильм «Укус волчицы» (16+) 20.00 Фильм «Любовь с ароматом кофе» (16+) 23.55 Про здоровье (16+) 00.10 Фильм «Чудо по расписанию» (16+) 03.50 Порча (16+) 04.15 Знахарка (16+) 04.40 Понять. Простить (16+) 05.40 По делам несовершеннолетних (16+) 06.30 Давай разведемся! (16+) 07.20 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Утро на ОТВ (12+) 07.40 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Раиса Рязанова. День и вся жизнь (12+) 09.25 Путеводитель по Вселенной (12+) 09.50 Выбери меня (16+) 10.40 Сериал «Королева игры» (16+) 11.35 Сериал «Снег и пепел» (16+) 12.20 «Мирей Матье. В ожидании любви». Док. фильм (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.45 Сериал «Соблазн» (16+) 14.40 Выбери меня (16+) 15.30 Раиса Рязанова. День и вся жизнь (12+) 16.25 «Планета на двоих». Док. фильм (16+) 17.15 Сериал «Снег и пепел» (16+) 18.00 Сериал «Королева игры» (16+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Краеведы (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Мишель Вальян: жажда скорости» (12+) 22.15 Фильм «30 свиданий» (16+) 23.50 Федерация-2020 (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия 06.35 Сериал «Шериф» (16+) 07.15 Сериал «Шериф» (16+) 08.05 Сериал «Шериф» (16+) 09.00 Сериал «Шериф» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Привет от Катюши» (16+) 11.25 Сериал «Привет от Катюши» (16+) 12.25 Сериал «Привет от Катюши» (16+) 13.25 Сериал «Привет от Катюши» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Привет от Катюши» (16+) 14.50 Сериал «Шериф» (16+) 15.45 Сериал «Шериф» (16+) 16.45 Сериал «Шериф» (16+) 17.40 Сериал «Шериф» (16+) 18.35 Сериал «Шериф» (16+) 19.35 Сериал «Шериф» (16+) 20.30 Сериал «След» (16+) 21.20 Сериал «След» (16+) 22.15 Сериал «След» (16+) 23.05 Сериал «След» (16+) 23.55 Сериал «След» (16+) 00.45 Премьера. Светская хроника (16+) 01.45 Сериал «След» (16+) 02.30 Сериал «Детективы» (16+) 03.05 Сериал «Детективы» (16+) 03.30 Сериал «Детективы» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+) 05.50 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

суббота, 3 апреля

1	РОССИЯ 1	ТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>06.00 Доброе утро. Суббота</p> <p>09.00 Умницы и умники (12+)</p> <p>09.45 Слово пастыря (0+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.10 «Дом Пьера Кардена». Док. фильм (16+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.15 Сериал «Угрюмка». Классическая версия (16+)</p> <p>18.10 Первый канал. От Москвы до самых до окраин (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.20 Сегодня вечером (16+)</p> <p>23.00 Фильм «Паразиты» (18+)</p>  <p>01.20 Модный приговор (6+)</p> <p>02.10 Давай поженимся! (16+)</p> <p>02.50 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>05.00 Утро России. Суббота</p> <p>08.00 Вести. Сахалин - Курилы</p> <p>08.20 Местное время. Суббота (12+)</p> <p>08.35 По секрету всему свету</p> <p>09.00 Формула еды (12+)</p> <p>09.25 Пятеро на одного</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+)</p> <p>12.35 Доктор Мясников (12+)</p> <p>13.40 Сериал «Тайна Марии» (12+)</p> <p>18.00 Привет, Андрей! (12+)</p> <p>20.00 Вести в субботу</p> <p>21.00 Фильм «Отдай свою жизнь» (12+)</p> <p>01.10 Фильм «Деревенщина» (12+)</p> 	<p>06.05 ЧП. Расследование (16+)</p> <p>06.35 Фильм «Деньги» (16+)</p> <p>08.20 Смотр (0+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 Готовим (0+)</p> <p>09.50 Поедем, поедим! (0+)</p> <p>10.25 Едим дома (0+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 Главная дорога (16+)</p> <p>12.00 Живая еда (12+)</p> <p>13.00 Квартирный вопрос (0+)</p> <p>14.10 Основано на реальных событиях (16+)</p> <p>16.00 Своя игра (0+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 Следствие вели... (16+)</p> <p>20.00 Центральное телевидение</p> <p>21.00 К юбилею Анастасии Заворотнюк. Фильм «Каспий-24» (12+)</p> <p>03.45 Однажды... «Анастасия Заворотнюк. Моя прекрасная няня» (16+)</p> <p>04.40 Сериал «Чужой район» (16+)</p>	<p>07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды</p> <p>07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп</p> <p>07.00 Репортаж (16+)</p> <p>07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>07.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.00 Репортаж (16+)</p> <p>08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.37 Мои острова (16+)</p> <p>08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.00 Репортаж (16+)</p> <p>09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.00 Репортаж (16+)</p> <p>10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.00 Репортаж (16+)</p> <p>11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.37 Мои острова (16+)</p> <p>11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.00 Репортаж (16+)</p> <p>12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>13.00 Репортаж (16+)</p> <p>13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>13.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>14.00 Репортаж (16+)</p> <p>14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>14.37 Мои острова (16+)</p> <p>14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.00 Репортаж (16+)</p> <p>15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.00 Репортаж (16+)</p> <p>16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.00 Репортаж (16+)</p> <p>17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.37 Мои острова (16+)</p> <p>17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>18.00 Репортаж (16+)</p> <p>18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>18.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.00 Репортаж (16+)</p> <p>19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Репортаж (16+)</p> <p>20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.37 Мои острова (16+)</p> <p>20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.00 Репортаж (16+)</p> <p>21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.00 Репортаж (16+)</p> <p>22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.00 Репортаж (16+)</p> <p>23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.37 Мои острова (16+)</p> <p>23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>РОССИЯ 24</p> <p>16.00 Дальний Восток</p>  <p>Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31</p> <p>ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06</p>	<p>05.00 Фильм «Александр маленький» (6+)</p> <p>06.45 Фильм «Варвара-краса, длинная коса» (0+)</p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.15 Фильм «Варвара-краса, длинная коса» (0+)</p> <p>08.40 Морской бой (6+)</p> <p>09.45 Легенды цирка (6+)</p> <p>10.10 Круиз-контроль (6+)</p> <p>10.45 Улика из прошлого (16+)</p> <p>11.40 Загадки века (12+)</p> <p>12.30 Не факт! (6+)</p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.15 СССР. Знак качества (12+)</p> <p>14.05 Легенды кино (6+)</p> <p>14.55 Фильм «Приступить к ликвидации» (0+)</p> <p>17.45 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (6+)</p> <p>18.00 Новости дня</p> <p>18.10 Задело!</p> <p>18.25 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (6+)</p> <p>21.10 Легендарные матчи (12+)</p> <p>00.40 Фильм «Мой бедный Марат» (16+)</p> <p>02.15 Фильм «Медовый месяц» (0+)</p> <p>03.45 Фильм «Шел четвертый год войны...» (12+)</p> <p>05.10 «Алексей Косыгин. Ошибка реформатора». Док. фильм (12+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>08.05 Фильм «Ни слова о любви» (16+)</p> <p>12.10 Сериал «Худшая подруга» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Моя мама» (16+)</p> <p>23.00 Фильм «Вспомни меня» (16+)</p> <p>03.05 Сериал «Худшая подруга» (16+)</p> <p>06.10 «Эффект Матроны». Док. сериал (16+)</p> <p>07.00 Домашняя кухня (16+)</p> <p>07.25 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>07.25 Мультфильмы (6+)</p> <p>07.30 Наука есть (12+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>08.30 «Волонтеры-2». Док. фильм (12+)</p> <p>09.15 Сериал «Последний из Магикян» (12+)</p> <p>10.05 Сериал «Лучшее лето нашей жизни» (16+)</p> <p>12.30 Магия вкуса (12+)</p> <p>12.55 Сериал «Маргарита Назарова» (16+)</p> <p>14.50 Муж напрокат (16+)</p> <p>15.40 Сериал «Последний из Магикян» (12+)</p> <p>16.35 Мультфильмы (6+)</p> <p>17.00 «Агрессивная среда». Док. фильм (12+)</p> <p>17.50 Фильм «Гайд-парк на Гудзоне» (16+)</p> <p>19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Красавица и чудовище» (12+)</p> <p>22.00 Муж напрокат (16+)</p> <p>22.50 Сериал «Маргарита Назарова» (16+)</p>	<p>06.00 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>06.25 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>06.55 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>07.20 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>07.45 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>08.15 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>08.50 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>09.20 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>10.00 Светская хроника (16+)</p> <p>11.00 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+)</p> <p>11.55 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+)</p> <p>12.40 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+)</p> <p>13.35 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+)</p> <p>14.25 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+)</p> <p>15.15 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+)</p> <p>16.05 Сериал «След» (16+)</p> <p>17.00 Сериал «След» (16+)</p> <p>17.45 Сериал «След» (16+)</p> <p>18.40 Сериал «След» (16+)</p> <p>19.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>20.15 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.05 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.45 Сериал «След» (16+)</p> <p>22.40 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>00.10 Сериал «След» (16+)</p> <p>01.00 Известия. Главное</p> <p>01.55 Сериал «Григорий Р.» (12+)</p> <p>02.55 Сериал «Григорий Р.» (12+)</p> <p>03.35 Сериал «Григорий Р.» (12+)</p> <p>04.20 Сериал «Григорий Р.» (12+)</p> <p>05.05 Сериал «Григорий Р.» (12+)</p> <p>05.50 Сериал «Григорий Р.» (12+)</p>

воскресенье, 4 апреля

1	РОССИЯ 1	ТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>05.00 Сериал «Свадьбы и разводы» (16+)</p> <p>06.00 Новости</p> <p>06.10 Сериал «Свадьбы и разводы» (16+)</p> <p>06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)</p> <p>07.40 Часовой (12+)</p> <p>08.20 Здоровье (16+)</p> <p>09.10 Непугуемые заметки (12+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.15 Жизнь других (12+)</p> <p>11.15 Видели видео? (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.15 Видели видео? (6+)</p> <p>13.55 Доктора против Интернета (12+)</p> <p>15.00 Ко дню рождения Иллы Резника. «Который год я по земле скитаюсь...» (16+)</p> <p>16.10 Ко дню рождения Иллы Резника. Юбилейный вечер (12+)</p> <p>18.35 Точь-в-точь. Новый сезон (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>22.00 Что? Где? Когда? Весенняя серия игр (16+)</p> <p>23.10 Налет-2 (16+)</p> <p>00.05 Еврейское счастье (18+)</p> <p>01.45 Модный приговор (6+)</p> <p>02.35 Давай поженимся! (16+)</p> <p>03.15 Мужское/Женское (16+)</p>  <p>Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31</p>	<p>04.15 Фильм «Бесприданница» (12+)</p> <p>05.50 Фильм «Примета на счастье» (12+)</p> <p>08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели</p> <p>08.35 Устами младенца</p> <p>09.20 Когда все дома</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Парад юмора (16+)</p> <p>13.40 Сериал «Тайна Марии» (12+)</p> <p>17.45 Ну-ка, все вместе! (12+)</p> <p>20.00 Вести недели</p> <p>22.00 Москва. Кремль. Путин</p> <p>22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)</p> <p>01.30 Фильм «Бесприданница» (12+)</p> <p>03.05 Фильм «Примета на счастье» (12+)</p>	<p>06.05 Фильм «Молодой» (16+)</p> <p>08.00 Центральное телевидение (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 У нас выигрывают! (12+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 Первая передача (16+)</p> <p>12.00 Чудо техники (12+)</p> <p>12.50 Дачный ответ (0+)</p> <p>14.00 НашПотребНадзор (16+)</p> <p>15.05 Однажды... (16+)</p> <p>16.00 Своя игра (0+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 Следствие вели... (16+)</p> <p>19.00 Новые русские сенсации (16+)</p> <p>20.00 Итоги недели</p> <p>21.10 Маска (12+)</p> <p>00.20 Звезды сошлись (16+)</p> <p>01.50 Скелет в шкафу (16+)</p> <p>03.50 Сериал «Чужой район» (16+)</p>	<p>07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды</p> <p>07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп</p> <p>07.00 Репортаж (16+)</p> <p>07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>07.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.00 Репортаж (16+)</p> <p>08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.37 Мои острова (16+)</p> <p>08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.00 Репортаж (16+)</p> <p>09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.00 Репортаж (16+)</p> <p>10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.00 Репортаж (16+)</p> <p>11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.37 Мои острова (16+)</p> <p>11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.00 Репортаж (16+)</p> <p>12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>13.00 Репортаж (16+)</p> <p>13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>13.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>14.00 Репортаж (16+)</p> <p>14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>14.37 Мои острова (16+)</p> <p>14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.00 Репортаж (16+)</p> <p>15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.00 Репортаж (16+)</p> <p>16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.00 Репортаж (16+)</p> <p>17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.37 Мои острова (16+)</p> <p>17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>18.00 Репортаж (16+)</p> <p>18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>18.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.00 Репортаж (16+)</p> <p>19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Специальный Репортаж (16+)</p> <p>20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.37 Мои острова (16+)</p> <p>20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.00 Репортаж (16+)</p> <p>21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.00 Репортаж (16+)</p> <p>22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.00 Репортаж (16+)</p> <p>23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.37 Мои острова (16+)</p> <p>23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>АСТВ 12 ТВК</p> <p>20.00 Специальный репортаж АСТВ (16+)</p> <p>20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>РОССИЯ 24</p> <p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы. События недели</p> <p>16.30 Спецрепортаж</p> <p>Согласно ФЗ РФ №436 от 29.12.10 г. «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», ТВ-программа содержит знаки об ограничении распространения информационной продукции (ИП) среди детей.</p> <p>0+ - ИП для детей, не достигших 6 лет; 6+ - ИП для детей, достигших 6 лет, и старше; 12+ - ИП для детей, достигших 12 лет, и старше; 16+ - ИП для детей, достигших 16 лет, и старше; 18+ - ИП, запрещенной для детей.</p> <p>Перепечатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ».</p> <p>Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31</p>	<p>06.00 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+)</p> <p>06.10 Фильм «Приступить к ликвидации» (0+)</p> <p>09.00 Новости недели</p> <p>09.25 Служу России (12+)</p> <p>09.55 Военная приемка (6+)</p> <p>10.45 Скрытые угрозы (12+)</p> <p>11.30 Секретные материалы (12+)</p> <p>12.20 Код доступа (12+)</p> <p>13.15 Специальный репортаж (12+)</p> <p>13.35 Сериал «Команда-8» (16+)</p> <p>18.00 Главное</p> <p>19.25 Легенды советского сыска (16+)</p> <p>22.45 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+)</p> <p>23.00 Фетисов (12+)</p> <p>23.45 Фильм «По данным уголовного розыска...» (0+)</p> <p>01.15 Фильм «Право на выстрел» (12+)</p> <p>02.35 Фильм «Русская рулетка (женский вариант)» (16+)</p> <p>04.20 Фильм «Дом, в котором я живу» (6+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>08.05 Фильм «Чудо по расписанию» (16+)</p> <p>11.55 Фильм «Здравствуй, папа!» (16+)</p> <p>15.55 Пять ужинов (16+)</p> <p>16.10 Фильм «Любовь с ароматом кофе» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Моя мама» (16+)</p> <p>22.50 Про здоровье (16+)</p> <p>23.05 Фильм «Ни слова о любви» (16+)</p> <p>03.15 Сериал «Худшая подруга» (16+)</p> <p>06.15 «Эффект Матроны». Док. сериал (16+)</p> <p>07.05 Домашняя кухня (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Утро на ОТВ</p> <p>07.05 Все как у зверей (6+)</p> <p>07.30 Биосфера. Законы жизни (12+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>08.30 Мультфильмы (6+)</p> <p>08.45 Не факт! (12+)</p> <p>09.15 Сериал «Последний из Магикян» (12+)</p> <p>10.10 Сериал «Соблазн» (16+)</p> <p>11.55 «Агрессивная среда». Док. фильм (12+)</p> <p>12.50 Лимаренко. Главное (16+)</p> <p>13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>13.25 Сериал «Маргарита Назарова» (16+)</p> <p>15.20 Свадебный размер (16+)</p> <p>16.30 «Волонтеры-2». Док. фильм (12+)</p> <p>17.15 Фильм «Красавица и чудовище» (12+)</p> <p>19.15 Семейные ценности (16+)</p> <p>19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Эбигейл» (6+)</p> <p>21.55 Свадебный размер (16+)</p> <p>22.45 Сериал «Маргарита Назарова» (16+)</p> <p>00.40 Еугоматх. Окно в Европу (16+)</p>	<p>06.00 Сериал «Григорий Р.» (12+)</p> <p>06.35 Сериал «Григорий Р.» (12+)</p> <p>07.15 Сериал «Григорий Р.» (12+)</p> <p>07.55 Сериал «Испанец» (16+)</p> <p>08.50 Сериал «Испанец» (16+)</p> <p>09.40 Сериал «Испанец» (16+)</p> <p>10.35 Сериал «Испанец» (16+)</p> <p>11.25 Сериал «Бирюк» (16+)</p> <p>12.20 Сериал «Бирюк» (16+)</p> <p>13.15 Сериал «Бирюк» (16+)</p> <p>14.15 Сериал «Бирюк» (16+)</p> <p>15.05 Сериал «Балабол» (16+)</p> <p>16.10 Сериал «Балабол» (16+)</p> <p>17.15 Сериал «Балабол» (16+)</p> <p>18.15 Сериал «Балабол» (16+)</p> <p>19.20 Сериал «Балабол» (16+)</p> <p>20.25 Сериал «Балабол» (16+)</p> <p>21.30 Сериал «Балабол» (16+)</p> <p>22.35 Сериал «Балабол» (16+)</p> <p>23.35 Сериал «Испанец» (16+)</p> <p>00.35 Сериал «Испанец» (16+)</p> <p>01.25 Сериал «Испанец» (16+)</p> <p>02.15 Сериал «Испанец» (16+)</p> <p>03.05 Сериал «Шериф» (16+)</p> <p>03.45 Сериал «Шериф» (16+)</p> <p>04.30 Сериал «Шериф» (16+)</p> <p>05.10 Сериал «Шериф» (16+)</p> <p>05.50 Сериал «Шериф» (16+)</p>

Все любящие родители мечтают вырастить здоровых и послушных детей. Но как бы взрослые ни старались воспитывать правильно, часто взрослеющие и меняющиеся отпрыски огорчают своими поступками. Они перестают слушаться, не реагируют на просьбы и действуют наперекор. Причины поведения, когда ребенок делает все назло, может быть много. Ошибка родителей в том, что они даже не пытаются их понять и предпочитают решить проблему наказанием. Это не выход, более того, такие воспитательные меры негативно отражаются на детской психике.

[RAZVIVAEEM—REBENKA.RU]

Причины непослушания

Дети очень быстро растут и меняются. Уже в 2–3 года у них появляются свои желания, вкусы, настроения, пристрастия и характер. К этому надо быть готовым и спокойно воспринимать любое открытие в поведении. В раннем возрасте отклонения скорректировать легче, но делать это нужно очень аккуратно. Желание поступать назло взрослым может быть спровоцировано разными причинами.

Давление и чрезмерный контроль

Психологическое подавление и жесткие рамки в воспитании приводят к тому, что родителей просто не слышат. Так способны реагировать даже малыши в 1,5–2,5 года. Посмотрите и послушайте себя со стороны. Возможно вы забыли, что такое просьбы, и давно перешли в общении на приказы, которые не обсуждаются. Но у детей есть интересная особенность привыкания к повышенным тонам, и, когда от них не требуют беспрекословного подчинения под угрозой наказания, они просто не замечают разницы в настроении и громкие крики взрослых. Для них это норма, пока дело не доходит до наказания.

Строгие родители очень изобретательны в «карательных» мерах. Запрещая любимые мультики, игры и прогулки или щедро раздавая подзатыльники, они забывают о простом правиле «агрессия порождает агрессию». В случае с маленькими детьми подобные наказания провоцируют бунт. Ребенка лишают собственного мнения, и он реагирует протестом, делает «назло» и поступает «вопреки».

Еще один неприятный момент. В семьях, где мама и папа ведут себя жестко и требуют соблюдения дисциплины, дети лишены такой приятной мелочи, как похвала. Если до 5–6 лет не баловать их комплиментами и поощрением, они начинают чувствовать себя ненужными. В будущем такие детки не стремятся стать лучше, боятся сделать что-то не так, вырастают замкнутыми и с кучей комплексов, такими как:

- безынициативность;
- заниженная самооценка;
- мстительность;
- склонность к обману.

Разные подходы

Непослушные и капризные манипуляторы вырастают в семьях, где отсутствует единство в воспитании. Проще говоря, когда мама и папа предъявляют разные требования. Допустим, мама рассказывает, что животных бить нельзя, а папа, наблюдая, как малыш пинает кошку, весело смеется. Малыши не понимают границ правильного и дозволенного. Оба родителя для них авторитеты, и чаще всего они выбирают того, кто больше разрешает. Отучить делать наперекор маме в таких ситуациях будет сложно, так как ребенок понимает, что у него есть более удобный и покладистый папа-защитник. Нередки случаи, когда причиной делать все назло становится излишняя уступчивость бабушек и дедушек.

Возрастные кризисы

Детские кризисные периоды наступают в 1 и 3 года, 7 лет и в подростковом возрасте. Кризисы всегда сопровождаются переменами в физическом и эмоциональном развитии. Это не продолжительные, но очень бурные этапы. Может резко и не в лучшую сторону измениться поведение и характер, часто отмечается раздражительность

Чтобы ребенок радовал успехами и хорошим поведением, попытайтесь разобраться в причинах протестного поведения. Разобравшись, вы, скорее всего, увидите свои ошибки. Меняйтесь сами, воспитывайте с любовью, а приучая к обязанностям, не забывайте о правах и желаниях детей.

Недостаток любви и внимания

На протяжении всего периода взросления малыши нуждаются в постоянном контакте и общении с близкими.

Совместные прогулки, игры, рисование, чтение, просмотры мультфильмов – все это вызывает восхищение родителями, любовь и благодарность. Одиноким детям, обделенным вниманием, чувствуют внутреннее отчуждение. Пытаясь привлечь к себе внимание, они готовы идти на все, чтобы мама с папой отреагировали на их присутствие и проявили хоть какие-то чувства. Иногда, действуя наперекор и нарочно и отказываясь выполнять просьбы, они находят для себя единственный способ сделать так, чтобы их заметили. Даже негативные способы в таких случаях дают результат.

Как себя вести

Психологически дети очень ранимы, и не каждый способен без последствий выдержать всплески родительских эмоций. Чувствуя дав-

ление, ребенок начинает выстраивать защитный барьер и ищет ту форму поведения, которая в определенной ситуации оказывается более действенной. Одной из таких реакций на запреты и приказы становятся действия «назло», которые выражаются в непослушании, игнорировании просьб и истеричном поведении. Пока отношения не изменятся, он будет вести себя так, как не нравится родителям. Чтобы восстановить нормальное общение, взрослым придется очень постараться.

Решайте проблемы мирным путем

Когда ребенок протестует и делает все назло, не пытайтесь уговорить его силой. Это проигрышная стратегия. Не демонстрируйте свое превосходство и всегда договаривайтесь заранее. Не надо выключать телевизор и заставлять его незамедлительно отправляться в кровать. Даже взрослым неприятно, когда что-то увлекательное прерывается в самый интересный момент. Ребенок отреагирует протестом и недовольством. Попробуйте заранее и спокойно сообщить, что, как только мультик закончится, мы выключим телевизор и будем спать.

От раздражения и криков малыш становится более непослушным. Наказывать необходимо только тогда, когда действительно совершен плохой поступок, а не в тех случаях, когда у мамы нет настроения, а у папы проблемы на работе.

Не уступайте, но отвечайте любовью

Если дети кричат, топают ногами и устраивают истерики, соблюдайте терпение. Они прекрасно пользуются своим обаянием, чтобы добиться желаемого. Многие хитрецы могут сделать вид, что слушают и соглашаются, но они уже заранее решили, что сделают все по-своему. Если постоянно уступать, непослушание станет привычкой.

Сдерживайте раздражение в ситуациях, когда ребенок вредничает и плохо себя ведет. Продолжайте заниматься своими делами, не

разговаривайте и не обращайтесь внимания на разбушевавшегося малыша. После того как он устанет проявлять характер, обнимите, поцелуйте и расскажите, как вы его любите. Со временем он поймет, что криками и, делая все назло, он ничего не добьется.

Предлагайте альтернативу

У деток должен быть выбор. Если родители его предлагают, конфликты исключены. Это может касаться еды, одежды, развлечений и т. д. Когда дети не чувствуют давления, у них просто нет повода действовать наперекор.

Предлагая альтернативы, не допускайте вседозволенности. Запреты никто не отменял: нельзя играть с ножом и спичками, лезть пальцами в розетку, переходить дорогу в неположенном месте и т. д. Всегда объясняйте причину запретов и рассказывайте, что может произойти, если они будут нарушены.

Учитывайте возраст

С поведением «назло родителям» чаще всего сталкиваются в возрасте от 1 до 3 лет. В этом возрасте малыши еще не способны оценить безопасность и разумность своих желаний, поэтому на родительское «нет» или «нельзя» реагируют истерикой или непослушанием. Если желание исполнимо, осуществите его. Если оно небезопасно, попробуйте отвлечь игрой или прогулкой. Когда эти способы не работают, просто оставьте запрет и примите любые эмоциональные реакции спокойно и с любовью. В таких ситуациях бессмысленно ждать послушания, злиться, кричать и пытаться вразумить.

В 4 года дети уже воспринимают и слушают объяснения, но до 7–8 лет ко всем запретам относятся несерьезно. Они не понимают их важности, например, зачем от них требуют мыть руки и чистить зубы. Им сложно уяснить причину, но, когда мама доходчиво, в понятной и правильной форме все объясняет, ребенок начинает воспринимать эти действия как что-то важное, обязательное и полезное.



Почему ребенок все делает назло

10 лучших продуктов для контроля сахара в крови

Для людей, страдающих от сахарного диабета, рекомендовано питание, богатое овощами, фруктами и белками. Следование принципам здоровых перекусов, исключение одних и преобладание других продуктов, поможет контролировать уровень сахара в крови, что убережет от осложнений. Мы расскажем о десяти самых полезных продуктах, которые нужно включать в рацион.

[АЛЕНА ПАРЕЦКАЯ,
ВРАЧ-ИММУНОЛОГ, ПЕДИАТР]

№1. Листовые овощи

Это источники многочисленных витаминов, которые так необходимы для поддержания обменных процессов. В этих овощах также содержатся минералы и питательные вещества. Они и оказывают положительное влияние на контроль уровня сахара в крови.

Поэтому в рационе должны присутствовать:

- различные виды капусты,
- шпинат, являющиеся источником калия, витамина А и кальция, а также ценного белка и клетчатки. Эти вещества поддерживают работу сердца, кишечника, дарят бодрость, стимулируют заживление ран.

Для людей с сахарным диабетом листовые овощи полезны тем, что содержат антиоксиданты, а также ферменты, переваривающие крахмал.

Исследование, проведенное в 2015 году, показало: капуста, а точнее ее сок, контролирует уровень сахара в крови, а также артериальное давление. А, как известно, гипертония – одно из осложнений сахарного диабета.

№2. Цельнозерновые продукты

Цельнозерновые продукты содержат больше клетчатки и питательных веществ, чем очищенные зерна. Их важно включать в рацион, ведь клетчатка не только помогает контролировать уровень сахара в крови, но и нормализовать пищеварение.

Такие продукты медленно перевариваются, что дарит длительное чувство насыщения и помогает контролировать уровень сахара в крови. Еще одно преимущество – низкий гликемический индекс, особенно в сравнении с белым хлебом и рисом.

К числу ценных цельнозерновых продуктов относят:

- коричневый рис;
- хлеб и мучные изделия из цельнозерновой муки;
- гречиха;
- булгур и другие крупы.

№3. Жирные сорта рыбы

Жирные сорта рыбы – полезное дополнение к любой диете, ведь это ценный источник Омега-3 жирных кислот. Эти кислоты полезны и нужны всем, независимо от состояния здоровья. В первую очередь они важны для поддержания работы сердца, а также мозга. Кстати, головной мозг на 60% состоит из жиров.

Американская диабетическая ассоциация сообщает, что питание с высоким содержанием полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров помогает контролировать уровень сахара в крови у пациентов с диабетом.



В рацион необходимо включать следующие сорта рыбы:

- лосось;
- скумбрию;
- сардины;
- форель;
- сельдь.

Источниками полезных Омега-кислот могут быть и другие морепродукты, например водоросли.

При приготовлении пищи нужно следовать определенным правилам. Чтобы исключить попадание в организм трансжиров, желателно отказаться от жарки. Попробовать запекание или же приготовление на пару.

№4. Фасоль

Эти бобовые – источники растительного белка, обеспечивающие быстрое и длительное насыщение, что уменьшает потребление углеводов. Сама по себе фасоль имеет низкий гликемический индекс и помогает контролировать уровень сахара в крови.

Сложные углеводы, содержащиеся в фасоли, обеспечивают длительное насыщение, так как медленно перевариваются. Еще одно преимущество – способность фасоли снижать уровень плохого холестерина в крови.

В составе бобов железо, калий и магний. И это универсальный источник питания.

№5. Грецкие орехи

Орехи – дополнение к диете, в них содержатся нутриенты, которые могут поддерживать работу сердца,

например Омега-3 жирные кислоты. Известно, что люди с сахарным диабетом в группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний. В грецких орехах содержатся белки, витамины группы В, магний и железо.

№6. Цитрусовые

Ряд исследований показали, что цитрусовые – апельсины, грейпфруты и лимоны – обладают противодиабетическим действием. И объясняется это большим содержанием антиоксидантов. Эти фрукты также являются отличным источником:

- витамина С;
- фолиевой кислоты;
- калия.

№7. Ягоды

Это ценные источники антиоксидантов, подавляющие окислительный стресс. А это одна из возможных причин болезней сердца и некоторых видов онкопатологий.

В докладе, опубликованном в 2008 году, были приведены доказательства того, что у людей с сахарным диабетом наблюдается хронический уровень окислительного стресса. И возникает он, когда в организме существует дисбаланс между антиоксидантами и нестабильными молекулами кислорода – свободными радикалами.

В рацион нужно включать ежевику, клубнику, малину и др. В этих ягодах содержится большое число антиоксидантов, клетчатки, а также:

- витаминов С и К;

- марганца;
- калия.

№8. Батат

Гликемический индекс сладкого картофеля гораздо ниже, чем у обычного корнеплода. И это отличная альтернатива для людей с диабетом. Кроме медленного высвобождения углеводов, длительного насыщения и контроля уровня сахара в крови, сладкий картофель является ценным источником:

- клетчатки для нормализации работы кишечника;
- витаминов А и С для поддержания работы иммунитета;
- калия для здоровья сердца.

Для сбалансированного питания сладкий картофель рекомендовано сочетать с белками, зелеными листовыми овощами и зеленью.

№9. Йогурты без сахара с содержанием пробиотиков

Пробиотики – группа микроорга-

низмов, которые живут в кишечнике, способствуют нормализации пищеварения и общему состоянию здоровья.

Научные исследования показали, что употребление таких продуктов позволяет поддерживать уровень сахара в крови, снижать концентрацию плохого холестерина у пациентов, страдающих от сахарного диабета II типа.

Главное – выбирать натуральный йогурт, без добавок и сахара. Йогурты с пробиотиками содержат живые культуры.

№10. Семена чиа

Это суперпродукт, содержащий большую дозу антиоксидантов и Омега-3. Это еще и отличный источник растительного белка и клетчатки.

Одно из условий, которое позволяет избежать осложнений сахарного диабета, – контроль сахара в крови. Исследования, датированные 2017 годом, показали, что люди с избыточным весом потеряли больше массы через полгода, когда включали семена чиа в свой рацион, в сравнении с теми, кто предпочитал овсяные отруби.

[ВАЖНО!]

Питание – важная часть терапии и контроля сахарного диабета. Разработать диету поможет врач. Соблюдение здоровой и сбалансированной диеты поможет людям управлять диабетом, контролировать уровень сахара в крови, а также предотвратить осложнения со стороны сердца и сосудов, почек и др. Питание поможет повысить антиоксидантную активность. Кстати, этих же правил нужно придерживаться при гестационном сахарном диабете.

Будьте здоровы и проходите плановые обследования у врача!

Ритуал +
ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО:
 48-02-42

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

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

Памятники
 из природного камня
от 12 000 руб.

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

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

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

АРТ-ГРАНИТ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

Гранит - от 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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года

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

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

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

Выезд и консультация специалиста - **БЕСПЛАТНО**
 Холмское шоссе, 30 Б
77-00-09
 26-49-60, 26-05-25

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

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

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

Рассрочка платежа, бесплатное хранение
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 10%

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Поронаец брал предоплату за ремонт и исчезал

Сотрудниками уголовного розыска ОМВД Росии по Поронайскому городскому округу задержан 33-летний местный житель, подозреваемый в серии мошенничеств.

Как установили полицейские, мужчина размещал на сахалинских сайтах объявления об услугах мастера по ремонту и строительным работам, в том числе по установке подвесных потолков, пластиковых окон, а также ремонту квартир. С ним связывались граждане, оговаривали фронт работ и передавали предоплату. После этого злоумышленник ремонтные работы не исполнял, а полученные деньги тратил по своему усмотрению.

Так, один из жителей Поронайска договорился со

злоумышленником о косметическом ремонте квартиры и передал ему денежные средства в размере 21 тысячи рублей. После этого злоумышленник начал ссылаться на занятость и другие причины, а затем и вовсе пропал со связи.

В настоящий момент следователями возбужден ряд уголовных дел в отношении подозреваемого. Устанавливается причастность злоумышленника к другим противоправным деяниям, сообщает пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

В Долинске обокрали наследника

В дежурную часть ОМВД России по городскому округу «Долинский» обратился 62-летний местный житель. Мужчина сообщил, что после смерти своего

брата он вступил в наследство и обнаружил, что положенные ему денежные средства пропали с банковского счета.

В ходе проведения оперативно-разыскных мероприятий сотрудники полиции установили личность подозреваемого. Им оказался 50-летний житель села Быков. Выяснилось, что мужчина является сыном бывшей сожительницы умершего. Подозреваемый часто приходил в гости к матери. Он знал, что банковские карты и мобильный телефон усопшего находились дома. Имея свободный доступ к указанным вещам, злоумышленник на протяжении примерно двух недель переводил себе денежные средства с банковского счета умершего мужчины. Всего за указанный период он похитил более 420 тысяч рублей.

Возбуждено уголовное дело, подозреваемый находится под подпиской о невыезде, сообщает

пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

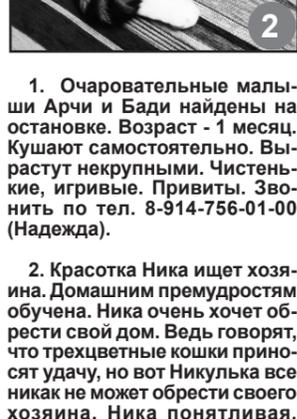
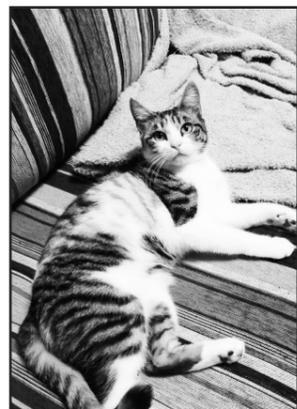
Награда за честность

Врио начальника УМВД России по Сахалинской области Сергей Тринцукос встретился с Александрой Ворожцовой и вручил ей благодарности от руководителя сахалинской полиции Арсена Исагулова.

Александра, находясь в одном из магазинов Южно-Сахалинска, обнаружила на полу пачку купюр, в которой было около 150 тысяч рублей, которые были утеряны другим покупателем. Девушка сразу же сообщила о находке в отдел полиции, чтобы разыскать владельца. В настоящий момент по данному факту проводится проверка, выясняется личность гражданина, потерявшего свои сбережения, сообщает пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ

Найдите ДРУГА у нас!



ласковая, беспроblemная, в еде непривередливая. Не шkodливая. 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. Звонить 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 и заливисто лаять и гордо идти рядом со своим человеком, радостно бежать, встречая хозяина после работы. Но пока вокруг приютские стены и грустный песик, теряющий надежду на дом. 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

Запеканка мясная «Сытная»

Ингредиенты: фарш из свинины и говядины - 300 г, картофель среднего размера - 3 шт., помидор - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., сыр твердых сортов - 150 г, яйцо - 1 шт., майонез или сметана - 100 г, соль и специи - по вкусу, масло растительное - для смазывания формы.

Приготовление: в готовый фарш добавляем 1 сырое яйцо, соль и перец по вкусу. Перемешиваем.

Сырой картофель очищаем и нарезаем тонкими кружочками, укладываем его на дно смазанной растительным маслом формы, солим.

Чтобы картофель быстрее приготовился, а запеканка была сочной, поливаем сверху соусом - для соуса перемешиваем 4 ст. ложки майонеза или сметаны, 3 ст. ложки кипяченой воды, специи и соль. Любители поострее могут добавить немного горчицы.

Лук нарезаем полукольцами и выкладываем сверху, на картофель в соусе. Следующий слой - сырой фарш. Свежие помидоры нарезаем кружочками и выкладываем на фарш.



Делаем сеточку из майонеза. Посыпаем сверху тертым сыром. Ставим в духовку, разогретую до 200 градусов. Запекаем до мягкости картофеля. Проверяем готовность примерно через 35 минут. Чтобы сыр слишком не румянился, можно прикрыть фольгой.

Партнер рубрики



БАЛОВЕНЬ
СУПЕРМАРКЕТ

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

ЦЕНА ВОПРОСА

470 рублей.

Фарш из свинины и говядины - 220 руб.

Картофель среднего размера - 35 руб.

Помидор - 40 руб.

Лук репчатый - 15 руб.

Сыр твердых сортов - 100 руб.

Яйцо - 10 руб.

Майонез или сметана - 50 руб.

Соль, специи и растительное масло - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Картофельное рагу

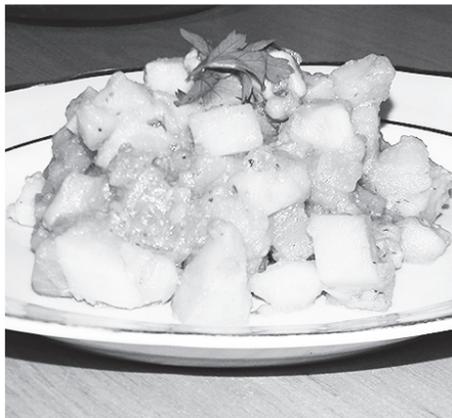
Ингредиенты: картофель - 8-10 шт., морковь средняя - 2 шт., лук репчатый средний - 2-3 шт., чеснок - 5 зубчиков, томат-паста - 2 ст. ложки, лавровый лист - 1 шт., зелень измельченная - 2 ст. ложки, соль - 1 ч. ложка.

Приготовление: картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Также подготовить остальные овощи. Лук очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Чеснок очистить, мелко нарубить. Зелень вымыть, мелко нарезать.

Подготовленные овощи сложить в кастрюлю, добавить томатную пасту (если есть опасение, что томат помешает картошке стать мягкой, добавьте его спустя 10-15 минут от начала тушения). Добавить соль, немного воды (0,5 стакана).

Все хорошо перемешать. На минимальном огне под крышкой тушить картофель-



ное рагу 15-20 минут. За 5-10 минут до готовности рагу добавить мелко нарубленный чеснок, зелень (2/3 части) и лавровый лист.

При подаче картофельное рагу посыпать оставшейся мелко нарезанной зеленью.

Куриное фрикасе в микроволновке

Ингредиенты: куриное филе - 350-400 г, сметана - 250 мл, масло сливочное - 20 г, соль - 1 ч. ложка, перец белый молотый - 0,25 ч. ложки, цедра лимона тертая - 0,5 ч. ложки.

Приготовление: куриное филе нарезать небольшими кусочками, уложить в подходящую для микроволновой печи посуду, посолить. Затем куриное мясо залить сметаной.

Лимон вымыть, натереть цедру на мелкой терке. Добавить лимонную цедру, посыпать перцем. Сливочное масло нарезать кусочками или натереть на терке и выложить сверху.

Закрывать посуду пищевой пленкой. Поставить в микроволновку. Нагревать без кипения, нужная температура определяется по началу подъема пленки над посудой.

Если все кусочки курицы не стали равномерно светлыми, открыть пленку и пере-



двинуть сырые части к краям и запекать до готовности.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С этими и со многими другими рецептами вы можете ознакомиться на сайте АСТВ.РУ.

Также можете опубликовать на сайте свои рецепты или поделиться ими (на заданную тему) для публикации в газете: telemir@astv.ru

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



БУДНИ

07.00-11.00 Обла-бла-стное шоу

07.20, 07.40 08.20, 08.40, 09.20, 09.40 10.20, 10.40, 11.20, 11.40 12.20, 12.40 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40 23.20, 23.40, 00.20

Прогноз погоды

07.15, 08.15, 09.15, 10.15

Гороскоп

07.30, 17.10 ИнтерШум

07.50 «Фейк-ньюз», игра

08.00, 09.00, 10.00, 11.00,

12.00, 13.00, 14.00, 15.00,

16.00, 17.00, 18.00, 19.00

Новости

08.35, 14.35 На старте

08.45, 14.50, 18.50 Информационный выпуск о транспортной обстановке

09.30 Афиша

10.30 «О Май Гаджет»,

техноновости

10.50 «РакаМаКаФо», игра

11.30, 12.30, 15.30, 16.30,

17.30, 18.30 Другие новости

11.45 (вт, чт) Актуальный

разговор

12.23, 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
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»



Разница между отпуском и отпуском по уходу за ребёнком примерно как между стулом и электрическим стулом.

- Готовы пройти тест на IQ?

- А сколько километров нужно пройти?

- Тест завершён.

Девушка парню:

- Сереж, я в туалете только что была, у меня две полоски!

- У меня тоже, в туалете слабый сигнал...

Теперь не тело красит человека, а антитело!

Пьянка — это процесс, при котором понятие меры постоянно корректируется во время процесса.

- А что едят на твоём правильном питании?

- Ну белок в основном...

- И какое у них мясо на вкус?

- У кого?

- У белок...

Когда умирает эпер, его не отпевают, а отчитывают.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16



«ТЕЛЕМИР», №12 (1180), 24.03.2021. УЧРЕДИТЕЛЬ - ООО ТК АСТВ. ИЗДАТЕЛЬ - ООО «ТЕЛЕМИР+». ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ИЛЬИН А.В. ТИРАЖ - 20 000 ЭКЗ. ЗАКАЗ № 28. Адрес редакции и издателя: г. Южно-Сахалинск, ул. Комсомольская, 213 Б. Распространяется бесплатно в торговых точках и организациях г. Южно-Сахалинска. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №15-0103 от 06.12.2000 г. Выдано ДВ окружным межрегиональным территориальным управлением МПТР. Печать - ООО «Другая типография», г. Южно-Сахалинск, ул. Бумажная, 24/10. Подписано в печать: 22.12.2020, по графику - в 13.00, фактически - в 13.00. КОНТАКТЫ: Отдел рекламы: 49-16-31. Отдел информации: 49-16-06.

