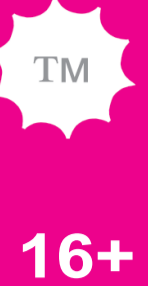


№24
(1244)
15 июня
2022
среда

ТелеМир



Твоя любимая газета

Вячеслав Макаров: о КВН, уходе из «Однажды в России» и закулисье «Маски»

6 и 7



У Вячеслава Макарова много масок. Он может быть поющим романтиком, остроумным юмористом, он бывает ироничным, колким и одновременно сентиментальным и нежным, когда ведет одноименное шоу. После того как Вячеслав Макаров стал ведущим шоу «Маска» на канале НТВ, он получил новый виток популярности. Вячеслав признается, что так же, как и миллионы зрителей, не знает, кто прячется за образами разных персонажей. И это незнание помогает ему не испытывать излишнего пиетета перед большими артистами. В сентябре на канале НТВ стартует новое шоу «Аватар», также связанное со сменой масок, только виртуальных. И его снова будет вести Вячеслав Макаров. Об этом, а также о своих отношениях с Анной Плетневой, роли Алексея Вронского и не только Вячеслав рассказал в рамках проекта Teleprogramma.pro «Загугли звезду».

Какая польза от укропа?

Подробности на стр. 12 и 13

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

Магазин «Лидер»

Новое поступление. Шубы из меха

ТОЛЬКО ДО 25 ИЮНЯ 2022 г.
Сдайте свою старую шубу и
получите скидку от 15 до 40% на новую!
Также действует рассрочка
до двух лет без первоначального
взноса и переплат

Ждем вас ежедневно с 9.00 до 20.00.
ТЦ «МАРСЕЛЬ», 2 этаж.
Коммунистический проспект 86 в,
(привокзальная площадь)

- НОРКА
- ОВЧИНА
- ЛИСИЦА
- КУРТКИ

**ЖЕНСКИЕ,
МУЖСКИЕ**
ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ КОЖИ

пр-во Турция
38-64 р-р

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

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

- при снижении зрения
- болях в глазах
- утомляемости глаз
- жжении, сухости, режях в глазах

290-440, 266-220

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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

БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА

Остекление, отделка,
расширение от 12000 руб.

КАЧЕСТВО

УСТАНОВКА
МЕЖКОМНАТНЫХ
ДВЕРЕЙ

От 4000 руб.

27-86-32

**ПРАЧЕЧНАЯ
САМООБСЛУЖИВАНИЯ**
с промышленным оборудованием

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

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ

САЛОН **Стиль** **Купе**

от дизайн-проекта до монтажа

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

**РАССРОЧКА
ПЛАТЕЖА**

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

ООО «ГК «ВОДГЕО», ОГРН 1056500608152, г. Южно-Сахалинск, ул. Комарова, 1

ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ

на дачах и приусадебных
участках

Телефоны:
40-80-80
40-80-40

БОЛЬШОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ!
**НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ТРИКОТАЖА**
для женщин и мужчин пр-ва России

- футболки • платья • туники • халаты
- костюмы с шортами, бриджами из хлопка, вискозы
- И много-много приятных мелочей для дома

Ул. Крюкова, 83, микрорынок «Ганеша», павильон 21,
пер. Железнодорожный, 17, 2-й этаж
Телефон 8-962-114-58-69

Цены вас порадуют!

КОМПАНИЯ
«СЕВЕР»

ПИЛОМАТЕРИАЛ

ТЫМОВСКИЙ ЛЕС В АССОРТИМЕНТЕ
В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ

БРУС, ДОСКА, БРУСОК
ель, лиственница
(длина 4 м, 5 м, 6 м)
РУДСТОЙКИ

28-55-43

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ

ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ НА ДОМУ
КОДИРОВАНИЕ

ежедневно до 21.00

25-81-55, 733-222

АНОНИМНО

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

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ с обсадкой

Гарантия

28-79-37
8-914-758-79-37

ДРОВА для дачи и дома

УГОЛЬ

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ОТЧЕТНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

8-914-648-38-34

Крестьянское
хозяйство
реализует

НАВОЗ ТОРФ

8-914-648-38-34



Самые оперативные
новости Сахалина

Телефон редакции: 49-15-45

8 (962) 125-15-15



СМОТРИ ПРЯМО СЕЙЧАС!

[ЗДОРОВЬЕ]

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

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

ТАТУАЖ

губ, глаз, бровей, переделка старых работ, удаление татуажа

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

40-40-76, 8-962-580-40-76

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

[СТРОЙКА]

ПИЛОМАТЕРИАЛ ТЫМОВСКИЙ ЛЕС

2, 3, 4 СОРТА по СНИЖЕННЫМ ЦЕНАМ ОПТОМ и в РОЗНИЦУ

www.pilomat.tonsakh.ru **267-789**

Услуги ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

Большой опыт работы

8-900-428-17-88

САНТЕХНИК ЭЛЕКТРИК

круглосуточно

89146476277

В ТЦ «Океан» сдаются в АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ

Ул. Ленина, 131

Т. 72-19-88

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

Работы любой сложности. Выезд, закупка материалов **БЕСПЛАТНО**. Цены приемлемые. Пенсионерам скидка.

41-41-50
8-962-581-41-30

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

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

СКИДКИ

Пр. Мира, 57, оф. 213. Тел.: 444-777

Мегapolis

ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"

■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

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

В ТЦ «Панорама» сдаются в аренду

торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны

39-12-66

ТЕПЛИЦЫ

Усиленные с двойной дугой. Сотовый поликарбонат

Размеры: 3x4; 3x6; 3x8; 3x10 и т. д.

ПАРНИКИ 1.4x2x1м «ХЛЕБНИЦА»

39-76-08

Отдел информации «Телемира»

49-16-06

Ямочный ремонт завершили уже в 112 дворах

Это более трети от числа запланированных к текущему ремонту на сегодняшний день. Новый асфальт уложили на площади более 6500 квадратных метров. Наряду с облагораживанием прилегающих к домам территорий выполняется ремонт подъездов, входных групп и детских и спортивных площадок. Активизировать эту работу поручил губернатор Валерий Лимаренко в ходе субботнего объезда.



- Задача - сделать максимально всё, чтобы город был комфортным для проживания, - отметил Валерий Лимаренко. - Отремонтировать надо не только дворы, но и подъезды, входные группы, детские и спортивные площадки. Высадить деревья, кустарники и цветы. Все управляющие компании должны знать, что мы выделяем 50 процентов субсидии на покрытие расходов. Делайте столько подъездов, сколько можете, лучше все, которым необходим ремонт. Прошу подключиться жителей,

если считаете, что вашему подъезду нужен ремонт, требуйте от управляющей компании подавать заявку в мэрию. К работе подключатся волонтеры, они обойдут все дома и внесут предложения по ремонту подъездов. - Наши активисты в прошлом и в этом году обошли дворы и внесли все территории, которым требуется ремонт, в интерактивную карту, - рассказал председатель

областной думы Андрей Хапочкин, который является региональным координатором проекта «Городская среда». - Так же сделаем с подъездами и спортивными и детскими площадками, чтобы ускорить процесс. - На ремонт заявили более 30 управляющих компаний, - подчеркнул первый вице-мэр Южно-Сахалинска Андрей Ковальчук. - Они знают, что работы необходимо

проводить комплексно. Также мы нацеливаем территорию общественного самоуправления на активную работу. Нам уже обратилось более 40 ТОС, помогаем им с землей и рассадой, в июле все зацветет. На сегодня в областном центре управляющие компании заключили договоры на ремонт 300 дворов общей площадью более 30 тысяч квадратных метров. Этот список будет дополняться.

Жителей области приглашают на общественные обсуждения бюджета

Отчет об исполнении бюджета Сахалинской области за 2021 год будет представлен 17 июня. Мероприятие стартует в 14.00 в здании правительства Сахалинской области по адресу: г. Южно-Сахалинск, Коммунистический проспект, 32 (зал «Кунашир», 2-й этаж).

Трансляция будет доступна в эфире телеканала «ОТВ-Сахалин», а также в сети Интернет.

В ходе мероприятия с докладами выступят представители областного правительства. Затем начнется обсуждение вопросов от жителей региона, представителей общественных организаций, депутатов.

Для участия в обсуждениях необходимо подать заявку не позднее 14 июня в интернет-приемную на сайте губернатора и правительства Сахалинской области. В поле «Текст сообщения» необходимо указать «Участие в общественных обсуж-

дениях». Здесь же можно оставить свои предложения и замечания по теме общественных обсуждений. Чтобы пройти в здание, участнику необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность.

Во время проведения общественных обсуждений в здании дома правительства будет организован прием обращений граждан. С информационными материалами о проекте закона «Об исполнении областного бюджета Сахалинской области за 2021 год» можно ознакомиться здесь. В их составе содержится информация о бюджете в упрощенной форме - в виде брошюры «Бюджет для граждан».

Юным жителям Сахалинской области вручили паспорта

Торжественное мероприятие состоялось в региональном правительстве в День России.

- На вас, ребята, мы возлагаем большие надежды, что вы продолжите дело ваших бабушек и дедушек, родителей, - обратился к молодым людям губернатор Валерий Лимаренко. - Будете бережно относиться к своей родной земле, добиваться успехов, которые принесут пользу России и Сахалинской области. А мы всегда поддержим вас в начинаниях: в получении образования, интересной работы с достойной заработной платой, решении жилищных вопросов, реализации бизнес- и творческих проектов. В Сахалинской области есть все возможности, чтобы раскрыть свой потенциал и сделать жизнь такой, какой вы хотите ее видеть.

Традиционно главными лицами торжественной церемонии стали молодые граждане, достигшие значитель-



ных результатов в учебной, общественной, спортивной, научной, культурной деятельности, представляющие 14 муниципальных образований Сахалинской области.

Ученица 8-го класса средней общеобразовательной школы № 1 поселка Тымовского Полина Ким отлично учится и проявляет активную жизненную позицию. Девушка была одним из организаторов военно-патриотических акций «Свеча памяти», «1418 шагов к Победе», участвовала в сборе и отправке гуманитарной помощи

жителям Донецкой и Луганской народных республик.

Егор Повлятенко из Корсакова - активный спортсмен. Юноша имеет третий спортивный разряд по легкой атлетике, член сборной Сахалинской области.

Дарья Левченко из Холмска показывает отличные результаты в изучении школьной программы. Девушка неоднократно становилась победителем конкурсов по изобразительному искусству.

- Несмотря на юный возраст, каждый из вас уже доказал, что своими достижениями может

делать сильнее свою малую Родину, способствовать её процветанию и успеху, - сказал председатель Сахалинской областной думы Андрей Хапочкин. - Желаю вам воплощения всех ваших надежд, уверенности, реализации всех намеченных планов, а также честного исполнения обязанностей, которые теперь возлагаются на вас, как на граждан России.

- Я очень благодарна своим родителям, которые меня всегда поддерживают, - сказала в ответном слове учащаяся 7-го класса Южно-Сахалинской СОШ № 20 Юлия Петруня. - Приятно сегодня находиться здесь среди своих сверстников, которые тоже достигли больших результатов. И, конечно же, очень трогательно в этот праздничный день получить свой первый гражданский паспорт.

Танцевальный подарок всем присутствующим преподнесли победители и призеры региональных и всероссийских соревнований, солисты танцевального клуба «Фантазия».



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



В Южно-Сахалинске актуализированы планы по благоустройству

В Южно-Сахалинске продолжается работа по благоустройству общественных пространств города. Наравне с действующими и строящимися объектами муниципалитет планомерно ведет подготовительные работы по созданию новых скверов.

В прошлом году, после реконструкции, состоялось открытие сквера Пограничников. Обновленная территория сегодня – одно из любимых мест отдыха горожан.

Весной к работам приступили в районе поворота на аэропорт – территория возле поста самолета Ан-2 стала победителем проекта «Формирование комфортной городской среды». Планируется, что уже к нынешней осени в этом месте обустроят дорожки, смонтируют систему освещения, установят малые архитектурные формы.

Также в этом году планируется приступить к обустройству еще одного нового общественного пространства – сквера памяти сотрудников правоохранительных органов. Он будет расположен в районе пл. Победы, рядом с административным зданием МВД (бывшей школой милиции). Также муниципалитет ведет работу с министерством



науки и высшего образования РФ по передаче городу участка в районе пересечения улиц Горького и Пограничной. В этом месте планируется обустроить сквер, посвященный воинам-десантникам.

Еще одно важное направление работы – актуализация планов муниципалитета по созданию новых общественных пространств областного центра, инициаторами которых были сами горожане. Сроки их реализации могут корректироваться с учетом формирования планов расходной части бюджета города и приоритетных задач.

В частности, несколько лет

назад жители Владимировки обратились в администрацию с просьбой обустроить в своем районе сквер Геологов. Проектно-сметная документация по этому объекту готова. Проект планируется к реализации после поступления дополнительного финансирования.

Также утверждены концепции еще двух скверов – в честь героев войны 1904-1905 годов и в честь основания Южно-Сахалинска, инициаторами которых также выступали местные общественники. Напомним, реализация этих двух проектов была спланирована с учетом выполнения всего комплекса работ, в том числе капиталь-

ного ремонта ул. Ленина и реконструкции моста через р. Сусую на ул. Сахалинской. Ориентировочные сроки, когда планируется приступить к благоустройству, – 2023-2024 годы.

Еще один важный для Южно-Сахалинска объект – набережная реки Рогатки. Напомним, в 2021 году завершена разработка проектно-сметной документации, которая прошла экспертизу. О планах по этому объекту администрация города подробно рассказывала в мае. Благоустройство будет включать несколько этапов, к первому из которых планируется приступить в июле этого года.



Нужны ли областному центру информационные стенды?

Администрация города проводит опрос о необходимости установки в Южно-Сахалинске информационных стендов. Жителей просят ответить на вопрос «Нужны ли Южно-Сахалинску информационные стенды (афишные тумбы)?» и предлагают выбрать свой вариант ответа: - да, нужны; нет, не нужны. При положительном мнении нужно указать места предпочтительного размещения.

При одобрении большинством проголосовавших информационные стенды появятся на улицах и в микрорайонах городского округа, включая планировочные районы и села.

Ожидается, что применение стендов сократит случаи несанкционированного размещения жителями объявлений на остановочных павильонах, заборах, дверях в подъезды и т. д., которые визуальным образом загрязняют улицы и дворы областного центра. Кроме того, стенды могут быть использованы для информирования населения о социально значимых событиях.

Опрос проводится на сайте городской администрации до 20 июня включительно.

Уроки дружбы в честь Дня России

В рамках празднования Дня России в литературно-художественном музее книги А.П. Чехова «Остров Сахалин» прошел концерт и мастер-классы молодежного социального проекта «Уроки дружбы».

Напомним, проект реализуется Ассамблеей народов Сахалинской области с 2017 года и является ежегодным циклом мероприятий по формированию навыка дружественного межкультурного диалога у подрастающего поколения. В этом году проект стал одним из победителей конкурса социальных проектов «Мы и наш город» на соискание муниципального гранта администрации Южно-Сахалинска.

Как отметил вице-мэр Дмитрий Хайбриев, Южно-Сахалинск – многонациональный город, в котором тесно переплетаются культуры и традиции разных наций. И одна из основных задач муниципалитета – создание комфортных условий для каждого жителя города.

– Именно единство народов, открытость и дружелюбие во все времена были надежной опорой для нашего государства. Я уверен, что сегодня подрастающее поколение впитает эти уроки дружбы и будет бережно нести их через всю жизнь, – отметил Дмитрий Хайбриев и поздравил всех с Днем России.

Мероприятие продолжилось концертной программой с участием творческих коллективов города. Талантливые артисты исполнили патриотические, народные и лирические композиции, а их яркие национальные костюмы стали дополнительным украшением праздника.

Затем всем желающим предложили пройти несколько станций «Уроков дружбы» и познакомиться с национальной культурой разных народов, принять участие в мастер-классах по валянию войлока и по приготовлению татарского блюда чак-чак, посетить выставку национальных костюмов, сыграть в тематические настольные игры.

Напомним, молодежный социальный проект «Уроки дружбы» направлен на популяризацию национальной культуры и ценностей народов, проживающих в Южно-Сахалинске. Мероприятия в рамках проекта пользуются популярностью у молодежи и проходят в школах, летних лагерях и на других городских площадках.



Детям из малообеспеченных семей подарили ноутбуки

На Сахалине дети из малообеспеченных семей стали обладателями ноутбуков. Компьютеры юным островитянам подарили благотворители, участвующие в проекте «Добрые дела карты сахалинца». Вручение техники состоялось в учебном центре «Тезона», в котором для ребят организовали праздник с развивающими играми. Собравшихся поприветствовал губернатор области Валерий Лимаренко.

- Для наших бизнесменов и депутатов благотворительность – это не просто системная работа, а культура и образ жизни, - подчеркнул глава региона. - Здорово, что теперь, объединив усилия, мы можем помогать людям, которые больше всего в этом нуждаются. Благодаря проекту «Добрые дела карты сахалинца» у островных семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, появляется доступ к дорогостоящей технике и образованию, к строительным материалам для ремонта жилья. В свою очередь областные власти помогают решать системные проблемы – трудоустройства, получения путевки в детский сад, переквалификации. Как показывает практика, зачастую этих мер оказывается достаточно,



чтобы улучшить финансовое благополучие семьи. Хочется сказать спасибо всем, кто участвует в этом большом проекте. Не сомневаюсь, что дети, которым сегодня подарили ноутбуки, вырастут и тоже станут благотворителями.

Всего ноутбуки получили 10 юных островитян из Южно-Сахалинска, а также Долинского, Невельского, Холмского, Анивского и Корсаковского районов. Технику приобрели руководитель ООО «Сервис-НБТФ» Андрей Серебряхов, руководитель ООО «Системы безопасности» Александр Алфёров, президент торго-

промышленной палаты Сахалинской области Галина Дзюба, руководитель ООО «Сахалинстройальянс» Иван Дулесин и учредитель строительно-производственного холдинга «Трансстрой» Денис Молодцов. Также подарки – рюкзаки для учебы – для детей подготовили члены регионального отделения партии «Единая Россия».

На праздничном мероприятии ребята прошли интеллектуальный квест. В ходе выполнения заданий мальчики и девочки приручили роботов, блеснули эрудицией на викторине, познакомились с дополненной реальностью и программ-



рованием, попробовали себя в роли телеведущих. В качестве награды участников конкурса ждал горячий чай с угощениями. Праздник для детей организовал директор учебного центра «Тезона» Дмитрий Митяев.

- Сегодня было очень весело, - рассказал одиннадцатилетний Дмитрий из Невельска. - Никогда не принимал участие в таких конкурсах. Впервые управлял настоящим роботом. Нашел много новых друзей. Надеюсь, когда-нибудь мы снова встретимся.

- Очень понравились задания, - поделился эмоциями десятилетний Николай из Долинского района. -

Особенно с роботами. Было круто. Раньше видел такую технику только в Интернете.

Напомним, в рамках проекта «Добрые дела карты сахалинца» проходит конкурс на премию губернатора. Прием заявок – до конца октября. Рассматриваются социальные практики 2021-2022 годов. Оценивать значимость инициатив будет экспертная конкурсная комиссия, состоящая из представителей областных властей, некоммерческих организаций и лидеров общественного мнения. Победителей и лауреатов определят на всенародном голосовании.

Рыбоводные заводы начали выпуск молоди лосося

В этом году предприятия островного региона выпустят более миллиарда штук мальков для воспроизводства популяции.

- Восстановление запасов водных биоресурсов – одна из основных задач как в деятельности правительства региона, так и самих рыбопромышленников, - рассказал руководитель Агентства по рыболовству Сахалинской области Иван Радченко. - Ежегодно рыбоводные заводы доказывают свою эффективность по воспроизводству и сохранению популяции тихоокеанских лососей. Это важно и для обеспечения потребности жителей области в рыбной продукции, и для создания рабочих мест в период путины.

70 рыбоводных предприятий области осенью прошлого года заложили на инкубацию 1,3 миллиарда икринок кеты, горбуши, сима и кижуча. Почти половина выпущенных мальков в прошлом году пришлось на Курильские острова. Значительный вклад в деятельность по воспроизводству вносят предприятия рыбопромышленного холдинга «Гидрострой»: около 77 миллионов штук молоди горбуши и порядка 200 миллионов штук кеты отправились в море с заводов предприятия в прошлом году. В этом сезоне «Гидрострой» вдвое увеличит объем выпуска мальков горбуши.

- Сахалинская область продолжает занимать лидирующие позиции по воспроизводству водных биологических ресурсов и аквакультуре, - рассказал президент Ассоциации рыбопромышленных предприятий Сахалинской области Максим Козлов. - У нас большое количество заводов, которые работают достаточно эффективно. В первую очередь бизнес работает на воспроизводстве кеты. Она возвращается на наши заводы, существенно прибавляя в общем объеме вылова. Это перспективное направление, будем продолжать. Но нужно отметить, что мы не слепо подходим к строительству лососевых рыбоводных заводов, а точно понимаем, что



экологические аспекты должны быть соблюдены. Не все реки Сахалина предназначены для искусственного воспроизводства и нужно точно и выдержанно подходить к вопросу возможности строительства заводов. Деятельность ведется в постоянном режиме, есть хороший запас в плане развития товарной аквакультуры. Свою лепту вносят и участки, которые формируются в морской акватории, - там будут воспроизводиться гребешки, ежи. Уверен, что они тоже начнут показывать хорошие результаты.

Так, около 41 миллиона штук молоди кеты этим летом планирует выпустить рыбоводное предприятие невелинского района ООО «Каниф» на четырех своих заводах (Ловецкий, Обутонай, Оненуси, Вольный).

- В основном у нас вся добываемая кета именно искусственного заводского происхождения, - рассказал старший рыбовод завода «Ловецкий» Дмитрий Багинский. - Если не будут обеспечены выпуски достаточного количества малька, мы не получим и самой рыбы. По расчетам специалистов, возврат рыбы составляет около двух процентов.

Активно проходит выпуск молоди лосося и на юге Курильских островов. ООО ПКФ «Южно-Курильский рыбокомбинат» отправляет в самостоятельную жизнь своих «подопечных». Так, на одном из заводов предприятия - ЛРЗ «Оз. Лагунное» к выпуску готовят 12,6

миллиона штук молоди. В прошлом году предприятие первым в регионе начало использовать новый тип оборудования для выращивания мальков – рыбоводные садки, установленные на озере.

- Такой способ позволяет значительно интенсифицировать рыбоводное хозяйство и увеличить участок для выращивания молоди, - рассказал главный рыбовод завода Дмитрий Пастухов. - Озеро Лагунное имеет небольшой размер, неглубоко и достаточно спокойно от волн. За время пятилетнего наблюдения установлено, что поверхностный слой воды на период планируемого подращивания молоди является относительно теплым и богатым кислородом, а состав и качество воды сдерживает бурное развитие водорослей, что оптимально для нашей деятельности.

По данным Сахалино-Курильского территориального управления Росрыболовства, исходя из температуры прибрежных вод в районе устьев рек, на которых находятся заводы, сейчас рекомендовано выпускать молодь с ЛРЗ в заливе Мордвинова и на юго-восточном побережье, в заливе Анива, на юго-западном побережье Сахалина, а также у острова Кунашир. Также рекомендуется начать выпуск молоди с двух ЛРЗ в заливе Терпения (реки Поронай, Нитуй). В остальных районах продолжается наблюдение за термическими условиями.



На островах открыли трудовой сезон для студентов

Почти 300 молодых людей во время летних каникул будут работать на островных предприятиях. В День России трудовые путевки вручил губернатор Валерий Лимаренко.

- Вместе с вами мы создаем в Сахалинской области новое уникальное движение – молодежные технологические отряды, - сказал Валерий Лимаренко. - Хочу сказать спасибо всем, кто поддержал этот проект. Среди наставников и работодателей немало тех, кто начинал свой трудовой путь в строительных отрядах, а сегодня делает вклад в развитие нового движения. В нашем регионе есть все возможности для того, чтобы раскрыть свой потенциал и сделать жизнь такой, какой вы хотите ее видеть.

Всего в области создано 45 студенческих отрядов. Направления работы – строительство, нефтегазовая сфера, рыбопереработка, сервис и туризм, педагогика, горнорудная отрасль и сельское хозяйство. Студенты будут получать заработную плату – в каждой компании устанавливается свой уровень, но в среднем это не менее 35 тысяч рублей в месяц. В зависимости от производительности труда оплата может быть увеличена.

- Символично, что это событие происходит в знаменательный для нашей страны праздник – День России, - подчеркнул председатель Сахалинской областной думы Андрей Хапочкин. - Студенческие отряды всегда приходили на помощь своей стране, работали в самых сложных условиях и преодолевали любые трудности. Это движение смелой и целеустремленной молодежи, которая всегда отдает приоритет созидательному труду.

Решение о создании Молодежных технологических отрядов в Сахалинской области было принято два месяца назад. За это время был укомплектован их состав и проведено обучение участников.

Трудовые отряды – это не только дополнительный доход для студента, но и платформа для саморазвития. Здесь молодые люди могут завести новые знакомства, проявить себя и узнать, на что способны. Помимо трудовой деятельности в плане интересные культурные программы, где ребята смогут набраться позитива и отличного настроения.



10 советов тем, кто хочет стать счастливее

Бывало у вас такое чувство, что вам чего-то не хватает? Вроде всё в порядке: и семья, и карьера, и друзья, и любимый человек, но все же что-то не так. Возможно... вам не хватает себя. В ежедневной беготне и ворохе дел, людей и привычек, кажется, совсем не остается времени на то, чтобы остановиться, перевести дух и подумать.

Как пишут авторы книги «Осознанность» Марк Уильямс и Дэни Пенман, «порой мы начинаем догадываться, что не хватает нам самих себя - нашей готовности или умения присутствовать в собственной жизни и проживать ее так, будто она действительно что-то значит». А ведь более осознанной жизнью и чувствовать себя счастливее не сложно. Практиковать осознанность можно в совершенно обыденных вещах и действиях. Предлагаем простые и действенные советы из двух книг МИФа - «Осознанность» и «Мир в каждом шаге».

1. Находите счастье в мелочах

На самом деле жизнь прекрасна. Остановитесь. Посмотрите вокруг. Счастье никогда не бывает далеко от нас, оно в простых вещах. Синее небо, солнечный свет, глаза детей. Счастье даже в дыхании (вспомните, как неприятно дышать, когда у вас насморк). А еще счастье можно почувствовать, совершив простые действия.

2. Мойте посуду. Серьезно!

Мытье посуды кажется неприятным, только пока вы не начали. Встав перед мойкой, закатав рукава и погрузив руки в теплую воду, понимаешь: в этом есть своя прелесть. Уделяйте

время каждой тарелке, полностью осознавая и ее, и воду, и любое движение рук. Знаете, поторопившись вымыть тарелку для десерта, вы сделаете время, отведенное на мытье посуды, неприятным для себя и не стоящим того, чтобы его прожить. Это грустно, ведь каждая минута и секунда жизни - чудо.

Такой же фокус можно повернуть с любой обязанностью: пылесосить квартиру, гладить белье и выгуливать собаку станет гораздо приятнее. А после таких обычных, как может показаться, дел вы будете чувствовать себя ещё чуть более счастливым.

3. Устраивайте мозгу отдых

Порой, для того чтобы почувствовать себя словно заново рожденным, достаточно нескольких минут. Сядьте на стул или на пол. Закройте глаза. Вдохните и выдохните несколько раз. Вдыхая, говорите себе: «Вдыхая, я знаю, что вдыхаю». Выдыхая, говорите: «Выдыхая, я знаю, что выдыхаю». Постарайтесь не думать ни о чем.

Остановите поток сознания. Постарайтесь почувствовать каждый сантиметр своего тела. Улыбнитесь. Сделайте еще несколько глубоких вдохов и выдохов. Такие медитации-передышки просты и очень действенны. Попробуйте жить счастливой жизнью.

4. Не ешьте бездумно

Попробуйте хотя бы одну неделю питаться осознанно. Есть такая восточная поговорка: «Когда ешь, думай только о еде». Так вот она как раз об этом. Вы поймете, что еда стала для вас не только способом насытиться, но и временем уединения, познания себя. А чтобы понять, в чём фишка такого отношения к себе,

попробуйте «Шоколадную медитацию» из книги «Осознанность».

Для этой медитации выберите шоколад, который вы никогда не пробовали. Это может быть насыщенный темный шоколад или же простой батончик. Итак, приступим.

Разверните обертку. Вдохните аромат шоколада, полностью окунитесь в него.

Отломите кусочек и посмотрите на него. Внимательно исследуйте форму и очертания.

Положите кусочек на язык, чтобы он начал таять, и обратите внимание, хочется ли вам прижать его к небу.

В одной плитке шоколада сконцентрировано больше 300 различных вкусов. Попробуйте почувствовать хотя бы некоторые из них.

Если вы заметили, что отвлеклись, просто отметьте, на что именно, а потом снова вернитесь к дегустации.

Когда шоколад полностью растает, медленно проглотите его. Почувствуйте, как он стекает по пищеводу. Прodelайте то же самое со следующим кусочком. Что вы чувствуете? Изменилось ли что-то?

5. Относитесь к своим чувствам с душой

Вы злитесь? Или раздражены? А может, еще немного и впадёте в ярость? Мы так редко можем честно признаться в своих чувствах даже самим себе. Между тем признавать свои эмоции, даже отрицательные, куда полезнее, приятнее и правильнее, чем заниматься отрицанием.

В следующий раз, когда ощутите неприятную мысль или эмоцию, попробуйте попрактиковать осознанное дыхание и просто наблюдать его. Называя чувство по имени (гнев, сожаление, радость или счастье), мы глубже осознаём его

и признаём, что оно владеет нами, а это уже первый шаг к тому, чтобы снова вздохнуть свободно и радостно.

6. Будьте внимательны

Основа счастья - внимательность. Главное условие его - осознание того, что ты счастлив. Не понимая, что счастливы, мы не можем пережить это состояние. Если у нас болит зуб, мы знаем: отсутствие боли - великое счастье. Но если зуб не болит, мы не ощущаем счастья, хотя избавление от боли очень приятно.

В мире вообще много приятного, но, не практикуя внимательность, мы не можем этого оценить.

7. Остановитесь

Режим загруженности съедает огромную часть вашей жизни и отнимает немало времени. Не пожалейте пары минут на то, чтобы ответить на эти вопросы и взглянуть на свою жизнь со стороны. Возможно, это станет важным шагом к тому, чтобы почувствовать себя более счастливым.

Сложно ли вам сосредоточиться на том, что происходит в настоящий момент?

Есть ли у вас привычка ходить быстро, чтобы добраться в нужное место, не замечая ничего по пути?

Кажется ли вам, что вы живете на автопилоте, не обращая внимания на то, что делаете?

Свойственно ли вам выполнять свои задачи второпях, не уделяя им большого внимания?

Бывает ли, что вы настолько зацикливаетесь на какой-то цели, что не отдаете себе отчета в том, что делаете для ее достижения?

Приходилось ли вам замечать, что вы слишком поглощены будущим или прошлым?

Если ответ «да» почти на все вопросы, то пора задуматься и немного замедлиться.

8. И не надейтесь!

Надеяться, конечно, можно, ведь это облегчает трудность текущего момента. Когда верим, что завтра будет лучше, чем сегодня, мы справляемся с нынешними проблемами. Но это единственное, что может сделать для нас надежда - облегчить тяготы. Трагизм заключается в том, что, цепляясь за надежду на будущее, мы не сосредотачиваем энергию и способности на нынешнем моменте.

Важно сегодня (да-да, прямо сегодня!) прекратить надеяться. Живите, радуйтесь, действуйте. Поверьте, этого вполне достаточно для счастья.

9. Меньше думайте

Безусловно, человек не может не думать. Но в бесконечных размышлениях мы сами не замечаем, как теряем спокойствие и гармонию. Представьте, что в голове постоянно крутится одна и та же запись. Мы столько думаем и беспокоимся, что часто не можем уснуть.

Попробуйте остановить поток мыслей. Не думайте. Буддисты, например, любят слово «созерцание». Начните созерцать. Любуйтесь тем, какое сегодня небо, как колышутся деревья, сколько автомобилей проезжает мимо вас, когда вы стоите у пешеходного перехода и т.д.

Почему это важно? Таким образом мы освобождаемся от сожалений о прошлом и тревог о будущем, что позволяет нам соединиться со своей жизнью, чудесной в данный конкретный момент.

10. Гуляйте каждый день

Прогулки пешком - это тоже своего рода медитация, так как они предоставляют возможность думать, смотреть, отвлекаться от дел и дышать полной грудью. Такая медитация может принести много радости. Можно медленно прогуливаться, одному или с друзьями, желательно в красивом месте. Медитация при ходьбе позволяет насладиться процессом ходьбы с целью не чтобы дойти куда-то, а просто пройтись.

Цель - находиться в настоящем моменте и получать удовольствие от каждого шага, осознавая, что мы дышим и гуляем.

Нужно стряхнуть с себя все волнения и тревоги, не думать о будущем и прошлом, радоваться здесь и сейчас. Возьмите за руку ребенка. И идите, шагайте, словно вы самое счастливое существо на Земле.

В конце концов ваш разум может успокоиться и стать гладким, как зеркальная поверхность озера. Смотрите, чувствуйте, позволяйте жизни вести вас за руку. Позвольте жизни жить через вас. И тогда вы обязательно станете ещё счастливее.

У Вячеслава Макарова много масок. Он может быть поющим романтиком, остроумным юмористом, он бывает ироничным, колким и одновременно сентиментальным и нежным, когда ведет одноименное шоу. После того как Вячеслав Макаров стал ведущим шоу «Маска» на канале НТВ, он получил новый виток популярности.

[TELEPROGRAMMA.PRO]

Вячеслав признается, что так же, как и миллионы зрителей, не знает, кто прячется за образами разных персонажей. И это незнание помогает ему не испытывать излишнего пиетета перед большими артистами.

В сентябре на канале НТВ стартует новое шоу «Аватар», также связанное со сменой масок, только виртуальных. И его снова будет вести Вячеслав Макаров.

Об этом, а также о своих отношениях с Анной Плетневой, роли Алексея Вронского и не только Вячеслав рассказал в рамках проекта Teleprogramma.pro «Загугли звезду».

- Вячеслав, где вы родились?

- Я родился в прекрасном и славном городе Астрахани. Это, наверное, один из самых жарких регионов, где температура воздуха достигает до 50 градусов летом, и в принципе большая часть периода моего становления как личности прошла именно здесь.

- Как начали проявляться ваши творческие способности?

- Ой, я начал петь песни, повторять за иностранными и русскими исполнителями. Тогда цифровые площадки были в виде музыкального проигрывателя, грампластинки, бобинника, кассетника. В общем, там играли все песни. Я же пел до бесконечности, даже раздражал своих родителей, которые мне говорили: «Пожалуйста, помолчи, сейчас очень важный момент, видишь, мы общаемся, можешь помолчать?»

Но я же существовал в каком-то своем мире, ходил пел, ничьи замечания на меня никак не влияли. И после этого я еще начал увлекаться ударными инструментами и стучал спицами по кастрюлям и крышкам от них.

В общем, я тот ребенок, который очень сильно действовал на нервы всей семье и соседям. Но тем не менее мама поняла, что у меня очень большие склонности к музыкальной составляющей и после этого меня отдали в музыкальную школу.

- Расскажите, пожалуйста, как вы стали чемпионом Южного федерального округа по бальным танцам?

- Я занимался бальными танцами восемь лет. Это было невероятно насыщенное время, мы ездили на все турниры, которые вообще существовали тогда. Это мини-гастрольная деятельность, потому что ты приезжаешь в город, выходишь на турнир, и в какой-то момент все соревнования превращаются для тебя в одно целое.

И ты их даже не различаешь, потому что сначала танцуешь на паркете, а потом выясняешь, проходишь ты или нет. Поэтому сказать, что я испытал какие-то особые чувства, когда стал чемпионом Южного федерального округа, я не могу. Нет, для меня это был очередной турнир, планка, которую я преодолел и пошел развиваться в этом направлении и дальше.

- Расскажите, пожалуйста, о своих родителях.

- Моя мама - товаровед по образованию, работала по специальности. Папа - слесарь-наладчик на консервном заводе. Мы жили в пятиэтажной хрущевке на первом этаже. До сих пор помню этот свой район, даже адрес и номер домашнего телефона.

В общем, у меня обычная семья, которая, в принципе, не имела никакого отношения к музыке и творчеству. И никто даже не думал, что я буду заниматься искусством.

- Как вы учились в школе?

- Я был очень ответственным учеником. Для меня было очень важно вовремя сдавать все контрольные работы на хорошие оценки, поэтому я старался учиться. Конечно, не могу сказать, что был каким-то ботаником, замкнутым в себе. Я был общительным, любил поржать и с удовольствием прогуливал занятия, но при этом понимал, что, если я прогулял, мне нужно нагнать эту историю. Поэтому я окончил школу с серебряной медалью.

- Почему, поступив в Астраханский му-



Вячеслав Макаров: о КВН, уходе из «Однажды в России», закулисые «Маски»

зыкальный колледж, вы спустя две недели вернулись обратно в школу?

- Ой, это интересная история, потому что это был один из переломных моментов моей жизни, я полностью хотел связать свою жизнь с музыкой, поэтому пошел на обучение музыкальной специальности. И тогда я поступил на теоретическое отделение, и в итоге я должен был быть преподавателем по сольфеджио и музыкальной литературе.

Проучившись две недели, я понял, что это очень сложное расписание. Оно было максимально неудобно и некомфортно, потому что у тебя, допустим, стояла первая пара какого-то предмета с 10 до 12, потом два часа перерыв, потом с 2 до 4 - занятия, с 4 до 6 - перерыв.

И с 6 до 7 тебе могли поставить, например, астрономию, и на нее тоже нужно ходить и пропускать нельзя. И я понял, что не могу существовать в таком расписании, так как на тот момент у меня была очень сложная жизненная ситуация.

Мне нужно было работать, обеспечивать себя и помогать семье. И поэтому я принял решение, что учиться четыре года на преподавателя музыкальной литературы сольфеджио, наверное, все-таки это не мое, так как я не собирался связывать свою жизнь именно с преподаванием.

Нет возможности заниматься чем-то другим, помимо учебы. Меня это не устраивало, поэтому я принял решение забрать документы, естественно, посоветовавшись с родителями. Пошел оканчивать 10-11 класс и там сказал уже: «Будь что будет! ЕГЭ я сдам, подготовлюсь, а куда поступлю, уже судьба мне подскажет!»

- Чем запомнились годы учебы в Астраханском государственном техническом университете?

- Это самое лучшее время. И действительно, как говорят, студенчество - одно из самых ярких событий в жизни человека. Но все зависит от того, на какой специальности ты обучался. У нас было невероятно творческий вуз, где проходило много конкурсов. Нас отправляли на музыкальные и научные фестивали, я принимал в них участие. Как это называется? Конкурсы, конференции. Это настолько насыщенная и яркая жизнь, что я и правда пребывал в диком восторге.

интернет-голосования «Золотой голос КВН». Как у вас это получилось?

- Я вообще для этого ничего не делал. Я просто участвовал в КВН, и, насколько знаю, в КВНском паблике проходило голосование среди вокалистов, принимавших участие в Клубе веселых и находчивых. Я попал в это голосование и несколько раз подряд одерживал победу путем интернет-голосования.

Мне очень приятно, правда, потому что меня ставили в ряд с такими мастодонтами, которые уже действительно являются классикой для всего КВН. А я на них равнялся, я на них смотрел. И когда мне присвоили это звание, это было, безусловно, очень приятно.

- Вы неоднократно принимали участие в шоу «Однажды в России». Съёмки какого выпуска вам больше всего запомнились?

- Надо подумать. Да вы знаете, все съемочные дни запоминались, потому что мы готовились к каждому выпуску. А это весьма кропотливая работа. И я честно скажу, больше всего я обожаю репетиции с музыкантами, с бендом, это для меня самая любимая часть.

Я вообще люблю репетиционный процесс, когда рождается что-то новое, когда ты экспериментируешь, а тем более там работала невероятная команда просто гиперпрофессионалов. И сотрудничать с ними было безграничным счастьем.

- Почему в 2018 году вы покинули проект?

- Я уже отвечал на этот вопрос не единожды. Просто нашему музыкальному творчеству

понадобился реформат, то есть исполнять юмористические и сатирические песни под аккомпанемент бенда уже было для нас немножко неинтересно.

И как-то все произошло само собой, что все ушло в жанр пародии, стеба на современную музыку, на современную попсу. А я себя не особо видел в жанре пародии. Да, мне это было когда-то интересно, если я могу сделать это один-два раза. Но я понимал, что это ждет меня на протяжении четырех съемочных пулов.

Сейчас снимается очень много передач. И я осознавал, что если я зайду сейчас в эту историю, то я из нее потом не вылезу, а заниматься пародией мне было не совсем интересно.

Поэтому мы пообщались с ребятами и разошлись с ними на доброй ноте, потому что я дал этому проекту все, что мог. И взял столько же, поскольку я понимал, что дальше для меня развитие отсутствовало, поэтому я ушел.

- Ожидали ли вы, что, принимая участие в шоу «Ну-ка, все вместе!» в 2019 году, наберете 93 балла из 100?

- Ну, честно скажу, я рассчитывал на высокий результат, но не думал, что он будет такой. Я полагал, что должен набрать 75-80 баллов. А вот что касается 93, то это было очень неожиданно. А тем более, когда Николай Басков сказал, что помнит меня еще по участию в КВН. Это было вообще вдвойне приятно, что народный артист России смотрит КВН и знает, что я принимал в нем участие.

- Оценка какого представителя жюри вам больше всего запомнилась?

- Ну, безусловно, Сергея Лазарева, потому что он вспомнил мем, когда я делал на него некую музыкальную пародию. Я занимался переозвучкой, брал ролики артистов, выступающих на радиостанциях, и смешным голосом, кривляньями пародировал их, подчеркивал их мимику и жесты.

А потом очень долгое время Сергею Лазареву писали: «Что, неужели ты на самом деле теперь так плохо поешь?» То есть ролик получился очень правдоподобным, и после этого на этой программе я даже забыл, что делаю подобные ролики. То есть прошло два или три года после этого мема. А Сергей Лазарев вспомнил и вос-

Ну все мое обучение - это событие: и общение с преподавателями, и тот момент, когда ты пытаешься найти какие-то связи, знакомства, познакомиться с людьми, договориться, если ты пропустил какие-то занятия на зачете.

То есть это уникальная школа коммуникации с людьми. Ну и, помимо этого, мы ещё развивали творческую составляющую. И поэтому спасибо большое, Астраханский государственный технический университет. И лозунг нашего вуза: «Лучшее, высшее!» - и это правда.

- Как вы стали солистом сборной Камызякского края?

- Директор команды Ирина Илюхина пригласила меня принять участие в КВН, когда я учился на четвертом курсе университета, и сказала, что команда прошла уже очень большой этап. Они участвовали во многих лигах, побеждали.

Вот дошли до телевизионной премьер-лиги, сейчас состоится финал, где ребятам очень нужна победа. Хотя с моим участием мы заняли последнее или предпоследнее место, но тем не менее им в команду требовался вокалист. И мне предложили поехать в Москву принять участие в финале премьер-лиги.

На тот момент я был на четвертом курсе и понимал, что, зарекомендовав себя на факультете упорной работой на протяжении трех прошлых лет, сейчас, как принято говорить, «зачетка будет работать на меня». И у меня получится договориться об отъезде на какой-то срок. Я принял решение и с удовольствием поехал участвовать в финале премьер-лиги!

- Как складывались ваши отношения с Азаматом Мусажалиевым?

- Прекрасно, мы друг друга поддерживали. Я с ним очень часто советовался по многим вопросам. Если даже когда-то сомневался, Азамат всегда приободрял, говорил: «Вообще все получится, все будет классно». Поэтому мы взаимодействовали в команде только со знаком плюс.

- Общаетесь ли вы с ним сейчас?

- Сейчас мы совершенно не общаемся. Мы разошлись по разным проектам, у каждого своя дорога, у каждого свой путь, и в силу занятости мы вообще никак не поддерживали связь.

- Вы два раза становились победителем



кликнул: «Наконец-то я тебе отомщу». Но это все было сказано в шутку.

- Насколько сложно было быть экспертом этого шоу?

- Вы знаете, экспертом быть сложнее, по крайней мере, для меня. Мне хочется встать, когда поет каждый. Я знаю, что такое быть участником, волноваться, ждать в течение всего дня. Допустим, я реально ждал свой выход на сцену 12 часов.

Я за этот момент уже хотел уехать, слиться с проекта, сказать: «Все, я устал. Ой, мне плохо, вызывайте скорую». Потому что ты ждешь 12 часов, а по факту находишься на сцене от силы минут пять. Ты проходишь все стадии, описываемые психологами: принятия, депрессии, отторжения. И мне хочется поддержать всех участников. Ну, наверное, я один из самых добрых членов жюри, мне так кажется. Потому что я очень редко не встаю.

- Как вы стали ведущим «Маски»?

- Я ведь участвовал в проекте «Ну-ка, все вместе!». Помимо того что там была локальная деятельность, мы еще представлялись, рассказывали о себе за кадром, записывали профайлы перед выступлением. После этого я очень активно вел свою страницу в сетях, в прямом эфире рассказывал интересные вещи про то, как я гастролирую, провожу мероприятия и, видимо, там меня заметили продюсеры проекта.

Мне позвонила Юлия Сумачева, генеральный продюсер компании «Вайт медиа», и сказала: «Не хочешь ли ты записать пробы на ведущего, как ты вообще видишь себя в этой деятельности? Почему бы нет, просто приезжай к нам в офис, запиши пробы». Мне прислали текст. За день я приехал, прочитал его на камеру с различными интонациями, интерпретациями, показал свои импровизационные способности и уехал. Забыл про это, прошло три месяца.

Мне снова же позвонила Юлия Сумачева и сказала: «Есть проект. Хочу предложить тебе его вести, приезжай в офис, обсудим». Я приехал, мы все обсудили и, собственно, так я стал ведущим шоу «Маска», за что большое спасибо Юлии.

- Были ли у вас свои любимчики во время трех сезонов?

- Однозначно Попугай (Анна Плетнева). В первом сезоне у нас с ней была невероятная химия, энергия на сцене. Мы куражились как могли, притом что до этого вообще никогда не были знакомы. «Лама» Юсиф Айвазов - безусловно, потрясающий оперный певец, который показал, что «оперники» могут звучать в эстрадной манере.

И действительно, получается, что половину сезона никто не мог понять, что это оперный певец, а не эстрадный. Но я могу долго перечислять любимчиков, потому что к каждой маске я прикипаю, с каждой из них у меня есть какие-то взаимоотношения.

- Как часто в масках оказывались люди, с которыми вы тесно общаетесь?

- Да, я бы не сказал, что есть люди, с которыми я тесно общаюсь, с некоторыми мы просто часто пересекались на мероприятиях. Безусловно, были артисты, с которыми мы работали, сотрудничали, общаемся за кулисами, но сказать, что ям дружим-дружим, нет, таких людей под масками не было. Наоборот, когда они сняли маску, уже тогда я с ними подружился, начал плотно общаться.

- Правда ли то, что вы не знаете, кто скрывается под масками? И не знаете этого было вашим осознанным решением?

- Да, конечно. Потому что мне, как ребенку, интересно погружаться в это шоу, в это детективное расследование и удивляться. И когда кто-то снимает маску, мне не нужно изображать вот это удивление. Я действительно искренне нахожусь в некоем шоке от того, как люди раскрываются в масках и кто под ними скрывается. Безусловно, некоторых я и сам угадывал.

Мне это интересно. Ну и плюс, это дает очень большое психологическое спокойствие, потому что, если ты изначально знаешь, что под маской скрывается какой-то очень известный большой артист, человек, соответственно, я буду себя сдерживать и не могу себе позволить отпустить какую-то нелепую шутку в его адрес.

А когда я не знаю, кто там скрывается, я шучу над персонажем, над его маской и человек тоже на это не обижается. Когда люди скрываются под масками, они в курсе, что ведущий и жюри их не знает. Поэтому у нас в этом плане все очень обходно.

- Филипп Киркоров неоднократно хвалил вас как ведущего, как у вас складываются отношения на проекте и вне его?

- Мы с Филиппом Киркоровым активно следим друг за другом в социальных сетях, всегда поддерживаем творческие премьеры. Мы творческие друзья.

- Какой съемочный день на проекте «Маска» вам особенно запомнился?

- Съемочный день, когда во втором сезоне у меня был день рождения. Проект стартовал 9 февраля, и это было, наверное, такое безумное счастье, что я нахожусь на съемочной площадке. Я вообще обожаю праздновать день рождения на работе и во время работы. А когда его празднуют с теми людьми, которые в детстве когда-то были для меня, не то чтобы кумирами...

Я на них равнялся, я их слушал, у меня были кассеты, они постоянно были в телевизоре, а тут все эти прекрасные, великие народные артисты России поздравляют меня с днем рождения, дарят подарки. Для меня это был, конечно, очень запоминающийся день и некое состояние эйфории.

- Случались ли за эти три года какие-то масштабные форс-мажоры во время съемок?

- Вы знаете, там работает настолько четкая команда, все горят этим делом, проектом и прикладывают невероятный сверхмаксимум усилий, чтобы все получилось четко, без каких-то ошибок, поэтому у нас форс-мажоров не случилось никогда.

- На проекте «Шоумаскгоон» вы стали уже участником. Почему решили заявить о себе в этой передаче?

- Мне снова же поступило предложение от Юлии Сумачевой. Но поскольку вся моя деятельность так или иначе связана с музыкой, я с детства пою и в институте, поэтому для меня было большим счастьем согласиться на него. Потому что на этом шоу работала невероятная команда режиссеров-постановщиков, хореографов-постановщиков. Каждый номер, не побоюсь этого слова, был просто шедевром.

Ни с одним из тех девяти номеров, с которыми я выступал, не стыдно даже поехать на «Евровидение». И я вам больше скажу, некоторые номера были даже лучше, чем на «Евровидении», поэтому действительно проект стал неким фундаментом для меня. Кроме того, что мы умеем делать шоу, создавать красивые номера, они могут претендовать на мировой уровень, потому что «Шоумаскгоон» - это отдельная любовь.

- Насколько сложно было ставить оценки коллегам?

- Это вообще было просто извращение, изнашивание моего сознания, потому что нас поставили в довольно жесткие условия. Нам нужно было поставить оценки от 2 до 9, то есть кто-то бы по-любому получил 2, 3. Это и правда было сложно. Я вообще иногда включал детский сад, из серии, что: «ты мне 2, и я тебе 2», «ты мне 3, я тебе 3».

Когда ты находишься там, внутри, у тебя есть ровно минута для голосования и сказать, что ты ставишь оценки объективно - нелегко. Это нелегко, учитывая, что номера классные, и невозможно их сравнивать между собой.

И для меня это было очень большое испытание, и я видел, как мы все нервничали, переживали за это. Конечно, когда мы уже заходили в гримерки, обсуждали программу, делились эмоциями, говорили об оценках. Но эти каменные напряженные лица я наблюдал каждый раз после того, как мы выходили после съемки. Несмотря на все сложности, мы справились и продолжаем общение с ребятами. Надеюсь, что никто ни на кого не держит обиды.

- Что было самым сложным на шоу?

- Остаться в ресурсе к своему номеру, потому что его нужно было отрепетировать. К тому же две программы мы снимали два дня подряд. А передача заканчивалась в 11-12 ночи. Именно на следующий день в 10 утра репетиция номера и в этот же день съемки программы. То есть тебе нужно быть в ресурсе, обсуждать другие номера и еще подготовиться к своему выступлению.

И вот это вот умение вовремя собраться и распределить свои силы - это непросто. Это реально оказалось не так просто, как мы все думали. Казалось бы, да, вышли на три минуты, спели песню, но важно то, что мы эту песню бесконечно репетировали, гоняли два дня. И уже к своему номеру ты просто выходишь никакой. Но находятся какие-то сверхсилы, которые поступают свыше, и ты выдаешь то, что нужно.

- Какой ваш номер вам особенно запомнился?

- Все! У меня постоянно спрашивают, но мне нравятся все номера. Я не могу выделить какой-то отдельный, они все кайфовые, потому что песню мы выбирали совместно. Не было песен, которые я не хотел бы исполнять. Не, но была одна такая композиция, но в процессе репетиций я полюбил ее, правда. Но я безумно люблю номера Stay, Believer, обожаю Salut, Vera.

Наверное, для меня это такие яркие точки именно по эмоциональным переживаниям. Unchained Melody - это вообще моя любовь с детства, песня из кинофильма «Привидение». Я каждый номер могу отметить, мне действительно сложно выбрать. Вот спросите меня, какой номер для меня лучше? Хоть разорвите, я не отвечу вам на этот вопрос.

- Как вы думаете, почему в начале шоу вас обвинили в том, что вы поете под фонограмму?

- Это интересная история, потому что у меня был прыжок с телеги. Это был народный номер с песней «Выйду на улицу, гляну на село», который я не раз репетировал, потому что мы все, профессиональные певцы, управляем дыханием благодаря диафрагме.

И я репетировал так, чтобы прыжок никак не отразился на вокале. Многих смутило, что я прыгнул, а голос даже не дрогнул, и поэтому меня стали обвинять, что я пою под фонограмму. Но на самом деле это заслуга репетиций. Потом я, кстати, выложил ролик с репетиции, прям съемка из зала, где точно так же я проделал этот трюк.

- Как складывались отношения с другими участниками? С кем подружился, а с кем - наоборот?

- Подружились мы со Стасом Костюшкиным. Мы очень долго были на дне (рейтинга шоу. - Прим. ред.). Это потрясающий человек, с ним всегда очень весело, к тому же мы на одной волне, что удивительно, да. Казалось бы, есть определенная разница поколений. Но он постоянно существует в молодой энергии, и за счет этого мы очень сильно сдружились, потому что мы постоянно ржали над всем, что происходит вообще на съемках, за съемками.

Также до этого мы общались и дружили с Кариной Кокс, с которой у нас есть дуэт «Любовь без повода». С Дианой Анкудиновой мы подружались и всегда друг друга поддерживаем, если это необходимо. Я не могу сказать, что я с кем-то там не общаюсь и не дружу. Наверное, этот проект подарил мне очень много творческих коллег, с которыми я могу прекрасно провести время, если так окажется волею судеб.

- Расскажите, пожалуйста, как собрали свою группу.

- Это не то чтобы группа, есть проект «Вячеслав Макаров», в рамках которого я пишу песни, исполняю их. А мои друзья помогают мне. А если есть возможность выступить живым бендом, я с удовольствием приглашаю своих ребят - профессиональных музыкантов. И мы выступаем, поем не только свои песни, но, бывает, и каверы.

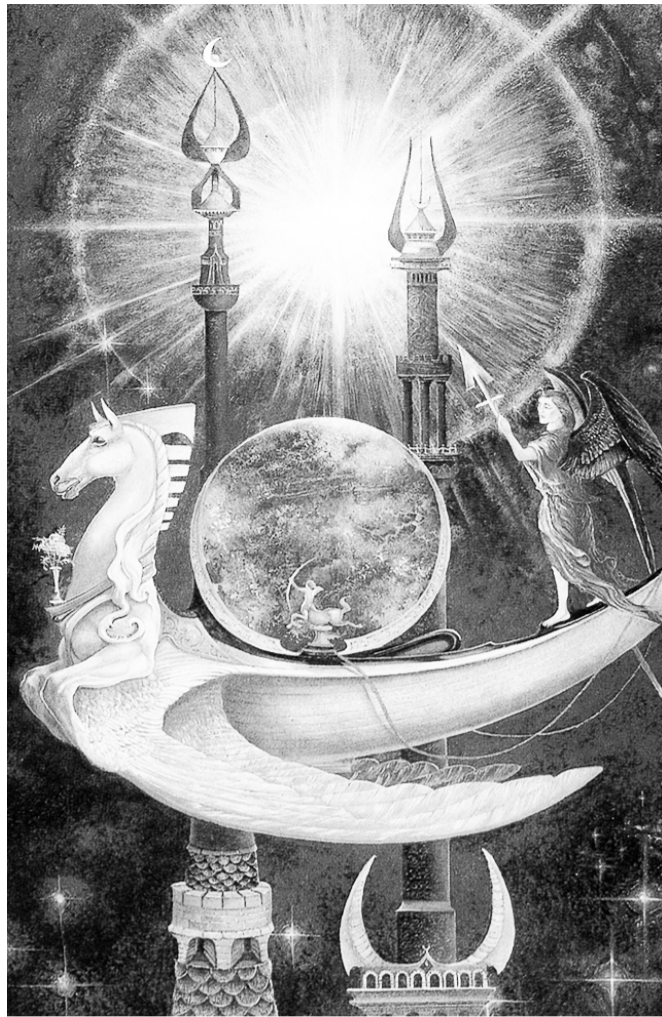
- Где вы чаще всего выступаете?

- Да всего понемногу. Есть телевизионные проекты, корпоративы, музыкальные фестивали, форумы.

- Где вы обучались вокалу?

- Я пел с детства, снимал, копировал, то, что слышал на аудионосителях. Помимо этого, учился в музыкальной школе. У меня был хор мальчиков. Ирина Аркадьевна Катюжанская преподавала у нас музыкальные спектакли, такие детские мюзиклы. Это вообще дало очень большой толчок моим вокальным способностям, но дальше я занимался у преподавателей в музыкальной школе по классу вокала.

Потом брал частные уроки. Мой наставник Лариса Владимировна Сазонова долгое время действительно являлась моим большим творческим ментором и проводником в мир музыки и большого искусства, и понимания, как все это делается. Так что это и профессиональное образование, и по большей части, самообразования, которое никто не отменял.



Гороскоп на неделю

с 20 по 26 июня



Овен. Может появиться шанс дальнейшего продвижения по службе. Но готовы ли вы работать больше и за все отвечать? Среда - не тот день, когда стоит пытаться довести любое дело до победного конца, только измотаетесь.



Весы. На этой неделе пора подытожить то, что прожили, и открыть для себя новую страницу в личной жизни. Постарайтесь не проболтаться о том сокровенном, что у вас на душе.



Телец. Остерегайтесь скоропалительных решений. Вы можете на эмоциях пойти совсем не туда и согласиться не на то. В выходные нужны новые впечатления, желательно съездить за город.



Скорпион. Хорошее время для реализации ваших замыслов и проектов. Многие из них принесут прибыль. Расширится круг общения, откроются новые возможности. Ваши старания увенчаются успехом на работе.



Близнецы. На этой неделе вас ждет интересная и насыщенная жизнь, встречи, путешествия, праздники. Смотрите на мир с оптимизмом, возьмитесь за дело творчески. Почувствуйте себя хозяином положения.



Стрелец. Вам пора в отпуск. Понедельник - самый удачный день для его начала. Если вы предпочли активный отдых, то это только пойдет на пользу вашему здоровью.



Рак. На этой неделе терпение и спокойствие помогут вам избежать ненужных стрессов. В среду перед вами внезапно раскроются все двери и секреты, которые тщательно скрывались.



Козерог. Ваши желания и реальные действия могут прийти в некоторый диссонанс. Вам может показаться, что окружающие вас просто используют, ничего не давая взамен.



Лев. На этой неделе, возможно, вам представится один из тех редких шансов, которые становятся началом внезапных карьерных взлетов. В пятницу необходимо контролировать свои действия, слова и мысли.



Водолей. На этой неделе для успешного завершения ваших дел нужно стать уступчивее и дипломатичнее, ни в коем случае не упираться рогом. Вам необходимо рационально распределить силы.



Дева. У вас может появиться новая работа или новые отношения. Одна из самых важных задач недели — не упустить свой шанс на карьерный рост, не испугаться новых для себя задач.



Рыбы. Минимальные усилия на этой неделе будут давать максимум результата. Остерегайтесь желать кому-то зла, пусть и вполне заслуженно, ваше желание может материализоваться в пугающем объеме.

понедельник, 20 июня

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 АнтиФейк (16+) 09.55 Жить здорово! (16+) 10.40 Сериал «Знахарь» (16+) 12.00 Новости 12.15 Сериал «Знахарь» (16+) 15.00 Новости 15.10 Сериал «Знахарь» (16+) 17.00 Новости 17.20 Сериал «Знахарь» (16+) 18.00 Специальный репортаж. «Украина. Когда открываются глаза» (16+) 18.40 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Заключение» (16+) 22.45 Большая игра (16+) 23.45 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 00.00 Их звали травники (16+) 01.10 Фильм «На пороге любви» (12+)	05.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Под защитой» (16+) 00.00 Сегодня 00.25 Сериал «Пёс» (16+) 04.15 Сериал «Шаман. Новая угроза» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 20.00, 20.30, 21.00, 22.00, 22.30, 23.00, 00.00, 00.30, 01.00, 02.00, 02.30, 03.00, 04.00, 04.30, 05.00, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Сахалин в цифрах (12+) 07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.58, 01.58, 02.58, 03.58, 04.58, 05.58, 06.58 Фан-шуй прогноз (12+) 19.30, 21.30, 23.30, 01.30, 03.30, 05.30 Спичка 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостята (12+) 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 Наши в Ютуб (12+) 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Yandex всплески (12+)	06.00 Сериал «Встречное течение» (16+) 06.45 Сериал «Спецкор отдела расследований» (16+) 11.00 Новости 11.10 Белорусский стандарт (12+) 11.20 Сериал «Спецкор отдела расследований» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мировое соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.25 Назад в будущее (16+) 00.15 Назад в будущее (16+) 01.00 Всемирные игры разума (12+) 01.30 Фильм «В сторону от войны» (16+) 03.00 Сериал «Охота на Вервольфа» (16+)	05.15 Сериал «Снег и пепел» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 «Специальный репортаж» (16+) 10.05 Сериал «Семнадцать мгновений весны» (12+) 11.45 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 11.55 «Вечная Отечественная». Док. сериал (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.50 Сериал «Спутники» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 19.05 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 19.35 «Отечественное стрелковое оружие». Док. сериал (16+) 20.20 Открытый эфир (16+) 21.50 Между тем (12+) 22.20 Загадки века (12+) 23.10 Фильм «Дважды рожденный» (12+) 00.40 Фильм «Шел четвертый год войны...» (12+) 02.05 «Провал Канариса». Док. фильм (12+) 02.50 «Легендарные полководцы. Петр Румянцев». Док. фильм (16+) 03.30 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 03.55 Сериал «Без правил» (16+)	07.30 Лаборатория любви (16+) 07.40 По делам несовершеннолетних (16+) 10.05 Давай разведемся! (16+) 11.05 Тест на отцовство (16+) 13.20 Понять. Простить (16+) 14.25 Порча (16+) 14.55 Знахарка (16+) 15.30 Верну любимого (16+) 16.05 Сериал «Возмездие» (16+) 20.00 Сериал «Бедная Саша» (16+) 23.45 Порча (16+) 00.20 Знахарка (16+) 00.50 Верну любимого (16+) 01.25 Понять. Простить (16+) 02.30 Тест на отцовство (16+) 04.10 Давай разведемся! (16+) 06.40 6 кадров (16+) 06.50 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.45 Фильм «Из жизни начальника уголовного розыска» (12+) 08.20 Фильм «Два долгих гудка в тумане» (12+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Один против всех» (16+) 11.20 Сериал «Один против всех» (16+) 12.20 Сериал «Один против всех» (16+) 13.15 Сериал «Один против всех» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Один против всех» (16+) 14.40 Сериал «Один против всех» (16+) 15.35 Сериал «Один против всех» (16+) 16.30 Сериал «Один против всех» (16+) 17.25 Сериал «Один против всех» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 19.55 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

В автокомплекс в Луговом ТРЕБУЮТСЯ
* Водители кат. С и Е
* Слесарь грузовых автомобилей
* Автомойщики
790-242-28-65-54

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА»
49-16-06

Солнце ТВ
07.00 Сахалинская неделя (16+)
13.00 Сахалинская неделя (16+)
20.00 Сахалинская неделя (16+)

РОССИЯ 24
09.00 Вести. Сахалин – Курилы
09.15 Интервью
13.00 Вести. События недели
16.00 Вести. Сахалин – Курилы
16.15 Уримал Бансон
19.00 Вести. Сахалин – Курилы
19.15 Интервью

ПЯТНИЦА!
06.00 Сериал «Любимцы» (16+)
06.20 Сериал «Любимцы» (16+)
06.50 Сериал «Любимцы» (16+)
07.10 Пятница News (16+)
07.40 Фильм «Нэнси Дрю и потайная лестница» (6+)
09.30 Сериал «Комиссар Рекс» (16+)
11.20 На ножах (16+)
12.30 На ножах (16+)
13.30 Адская кухня (16+)
15.50 На ножах (16+)
16.50 На ножах (16+)
17.50 На ножах (16+)
19.00 На ножах (16+)
20.00 Черный список (16+)
20.40 Черный список (16+)
21.40 Черный список (16+)
22.20 Черный список (16+)
23.00 Битва шефов (16+)
01.10 Фильм «13-й район: кирпичные особняки» (16+)
02.40 Пятница News (16+)
03.10 Фильм «Достучаться до небес» (16+)
04.30 Пятница News (16+)
04.40 Сериал «Любимцы» (16+)
05.00 Сериал «Любимцы» (16+)
05.30 Сериал «Любимцы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира» **49-16-31**

вторник, 21 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ	
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жить здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Заключение» (16+) 22.45 Большая игра (16+) 23.45 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 00.00 «Война за память» 01.45 Фильм «Сорок пятка» (12+)	05.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Подзащитой» (16+) 00.00 Сегодня 00.25 Сериал «Пёс» (16+) 04.10 Их нравы (0+) 04.30 Сериал «Шаман. Новая угроза» (16+)	07.00, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.30, 09.30, 11.30, 13.30 Спичка 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (12+) 07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53 Наши в Ютуб (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57 Yandex.всплески (12+) 07.58, 08.58, 09.58, 10.58, 11.58, 12.58, 13.58, 14.58, 15.58, 16.58, 17.58, 18.58, 19.58, 20.58, 21.58, 22.58, 23.58, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-шуй прогноз (12+) 00.54, 01.54, 02.54, 03.54, 04.54, 05.54, 06.54 Держи краба (12+)	06.00 Сериал «Охота на Вервольфа» (16+) 06.10 Фильм «Бой местного значения» (16+) 07.45 Сериал «Россия молодая» (16+) 10.00 Профилактика на канале 18.00 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мировое соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.25 Назад в будущее (16+) 00.15 Назад в будущее (16+) 01.00 Всемирные игры разума (12+) 01.30 Наше кино. История большой любви (12+) 01.55 Сериал «Баллада о бомбере» (16+)	05.20 Сериал «Без правил» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 «Освобождение». Док. сериал (16+) 09.45 Сериал «Семнадцать мгновений весны» (12+) 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.50 Сериал «Спутники» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Специальный репортаж (16+) 18.55 «Отечественное стрелковое оружие». Док. сериал (16+) 20.20 Открытый эфир (16+) 21.50 Между тем (12+) 22.20 «Великая Отечественная в хронике ТАСС». Док. фильм (12+) 23.25 Улика из прошлого (16+) 00.15 «Обыкновенный фашизм». Док. фильм (16+) 02.30 Сериал «Не забывай» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Сериал «Ноты любви» (16+) 20.00 Сериал «Бедная Саша» (16+) 23.50 Порча (16+) 00.25 Знахарка (16+) 01.00 Верну любимого (16+) 01.30 Понять. Простить (16+) 02.35 Тест на отцовство (16+) 04.15 Давай разведемся! (16+) 06.45 Пять ужинов (16+) 07.00 По делам несовершеннолетних (16+)	ПЯТНИЦА! 06.00 Сериал «Любимцы» (16+) 06.30 Сериал «Любимцы» (16+) 06.50 Пятница News (16+) 07.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 08.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.30 Сериал «Комиссар Рекс» (16+) 11.30 На ножах (16+) 12.30 На ножах (16+) 13.40 Адская кухня (16+) 15.30 Молодые ножи (16+) 16.40 Молодые ножи (16+) 18.10 Битва шефов (16+) 20.00 Кондитер (16+) 21.20 Вундеркинды (16+) 22.40 Битва шефов (16+) 00.40 Фильм «Достучаться до небес» (16+) 02.00 Пятница News (16+) 02.40 Фильм «Дюплекс» (16+) 04.00 Пятница News (16+) 04.40 Сериал «Любимцы» (16+) 05.00 Сериал «Любимцы» (16+) 05.30 Сериал «Любимцы» (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Без права на ошибку» (16+) 07.10 Сериал «Без права на ошибку» (16+) 08.00 Сериал «Без права на ошибку» (16+) 09.00 Сериал «Без права на ошибку» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Один против всех» (16+) 11.20 Сериал «Один против всех» (16+) 12.20 Сериал «Один против всех» (16+) 13.10 Сериал «Один против всех» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Один против всех» (16+) 14.40 Сериал «Один против всех» (16+) 15.35 Сериал «Один против всех» (16+) 16.35 Сериал «Один против всех» (16+) 17.30 Сериал «Один против всех» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 19.55 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.40 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.20 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.45 Сериал «След» (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

Диплом ДВС № 1349260 регистрационный номер 16448, выданный СаХГУ 22 июня 2001 года на имя Кива Надежды Александровны, считать недействительным.

РОССИЯ 24

09.00 Вести. Сахалин – Курилы
09.15 Интервью
16.00 Вести. Сахалин – Курилы
16.15 Интервью
19.00 Вести. Сахалин – Курилы
19.15 Интервью

Солнце ТВ

07.00 Сахалинская неделя (16+)
13.00 Сахалинская неделя (16+)
20.00 Сахалинская неделя (16+)

среда, 22 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ	
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жить здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Заключение» (16+) 22.45 Сериал «Крепость» (16+) 00.30 Парад победителей (12+) 01.20 Информационный канал (16+)	04.00 «22 июня, ровно в четыре утра... Реквием Роберта Рождественского» 05.10 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 00.00 «22 июня, ровно в четыре утра...» Реквием Роберта Рождественского 01.10 Фильм «Три дня лейтенанта Кравцова» (12+)	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Подзащитой» (16+) 00.00 Сегодня 00.25 Квартирник НТВ у Маргулиса. «Брестская крепость» (16+) 02.05 Поиск (12+) 02.50 Фильм «Семь пар нечистых» (16+) 04.10 Их нравы (0+) 04.30 Сериал «Шаман. Новая угроза» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (12+) 07.54, 08.54, 09.54, 10.54, 11.54, 12.54, 13.54, 14.54, 15.54, 16.54, 17.54, 18.54, 19.54, 20.54, 21.54, 22.54, 23.54 Держи краба (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-шуй прогноз (12+) 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостята (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Наши в Ютуб (12+)	06.00 Сериал «Баллада о бомбере» (16+) 08.55 Сериал «Россия молодая» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Россия молодая» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мировое соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.00 Игра в кино (12+) 21.40 Слабое звено (12+) 22.25 Слабое звено (12+) 23.10 Назад в будущее (16+) 23.55 Назад в будущее (16+) 00.40 Всемирные игры разума (12+) 01.10 Наше кино. История большой любви (12+) 01.35 Сериал «Паршивые овцы» (16+) 05.00 Фильм «Первая перчатка» (12+)	05.25 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 10.30 Мемориальная акция «Свеча памяти» 12.25 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 15.00 Новости дня (16+) 15.20 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 16.00 Новости дня (16+) 16.15 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 17.00 Новости дня (16+) 17.15 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.30 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 20.00 Новости дня (16+) 20.10 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 21.00 Новости дня (16+) 21.10 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 22.00 Новости дня (16+) 22.10 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 23.00 Новости дня (16+) 23.10 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 00.00 Новости дня (16+) 00.10 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 01.00 Новости дня (16+) 01.10 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 02.00 Вечер памяти «В сердце матери»	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.20 Давай разведемся! (16+) 11.20 Тест на отцовство (16+) 13.30 Понять. Простить (16+) 14.35 Порча (16+) 15.05 Знахарка (16+) 15.40 Верну любимого (16+) 16.15 Сериал «Какой она была» (16+) 20.00 Сериал «Бедная Саша» (16+) 23.55 Порча (16+) 00.30 Знахарка (16+) 01.05 Верну любимого (16+) 01.40 Понять. Простить (16+) 02.40 Тест на отцовство (16+) 04.20 Давай разведемся! (16+) 06.00 По делам несовершеннолетних (16+)	ПЯТНИЦА! 06.00 Сериал «Любимцы» (16+) 06.20 Пятница News (16+) 06.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 08.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.00 Сериал «Комиссар Рекс» (16+) 10.00 Сериал «Комиссар Рекс» (16+) 10.50 Сериал «Комиссар Рекс» (16+) 11.50 На ножах (16+) 12.50 На ножах (16+) 13.50 Адская кухня (16+) 15.40 На ножах (16+) 16.40 На ножах (16+) 17.50 На ножах (16+) 18.50 На ножах (16+) 20.00 На ножах (16+) 21.00 На ножах (16+) 22.10 На ножах (16+) 23.10 Битва шефов (16+) 01.10 Фильм «Дюплекс» (16+) 02.40 Пятница News (16+) 03.10 Фильм «Шоугелз» (18+) 04.40 Сериал «Любимцы» (16+) 05.00 Пятница News (16+) 05.30 Сериал «Любимцы» (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 «Живая история: Ленинградские доктори Ладога» (12+) (Док. фильм) 06.50 Сериал «Блокада» (12+) 08.50 Сериал «Блокада» (12+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Блокада» (12+) 10.50 Сериал «Блокада» (12+) 12.50 Сериал «Блокада» (12+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Блокада» (12+) 14.40 Сериал «Орден» (12+) 15.40 Сериал «Орден» (12+) 16.35 Сериал «Орден» (12+) 17.35 Сериал «Орден» (12+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 19.55 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.20 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.20 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.45 Сериал «След» (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.25 Сериал «Детективы» (16+)

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06

СРОЧНО, в связи с отъездом, ПРОДАЕТСЯ 3-комнатная квартира, 5/5, 14-й микрорайон, ул. Горького, 62. Цена 9 300 000 рублей, возможен торг. Тел. 8-914-646-30-63, Виктор.

четверг, 23 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жизнь здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Заключение» (16+) 22.45 Сериал «Крепость» (16+) 00.30 Невский пятаячок. Последний свидетель (12+) 01.25 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.00 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 00.00 «Альфред Розенберг. Несостоявшийся колонизатор Востока». Док. фильм (16+) 00.55 Фильм «Мы из будущего» (16+) 03.10 Фильм «Мы из будущего-2» (16+)	05.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 00.00 Сегодня 00.25 ЧП. Расследование (16+) 00.55 Поздняков (16+) 01.10 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.05 Сериал «Пёс» (16+) 03.55 Их нравы (0+) 04.10 Сериал «Дикий» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостя (12+) 07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Наши в Ютуб (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фан-шуй прогноз (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+)	06.00 Фильм «Первая перчатка» (12+) 06.20 Мультфильмы (0+) 08.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 09.00 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 09.45 Дела судебные. Новые истории (16+) 10.30 Дела судебные. Новые истории (16+) 11.00 Новости 11.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 12.00 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 12.45 Дела судебные. Новые истории (16+) 13.30 Дела судебные. Новые истории (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мировое соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.25 Назад в будущее (16+) 00.15 Назад в будущее (16+) 01.00 Всемирные игры разума (12+) 01.30 Наше кино. История большой любви (12+) 01.55 Фильм «Весна» (12+) 03.35 Наше кино. История большой любви (12+) 04.00 Фильм «Сердца четырех» (12+) 05.30 Фильм «Холодное лето пятьдесят третьего» (16+)	06.30 «Освобождение». Док. сериал (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.30 Сериал «Семнадцать мгновений весны» (12+) 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Специальный репортаж (16+) 14.55 Специальный репортаж. «День Победы. Противостояние» (16+) 15.55 Фильм «Буду помнить» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Оружие мира. 100 лет Михаилу Калашникову». Док. сериал (16+) 20.20 Открытый эфир (16+) 21.50 Между тем (12+) 22.20 Код доступа (12+) 23.10 Фильм «Сашка» (12+) 00.40 Фильм «Бессмертный гарнизон» (12+) 02.15 Фильм «Иди и смотри» (16+) 04.35 Фильм «В небе «Ночные ведьмы» (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.40 Давай разведемся! (16+) 10.40 Тест на отцовство (16+) 12.55 Понять. Простить (16+) 14.00 Порча (16+) 14.30 Знахарка (16+) 15.05 Верну любимого (16+) 15.40 Сериал «Подари мне жизнь» (16+) 20.00 Сериал «Бедная Саша» (16+) 23.55 Порча (16+) 00.30 Знахарка (16+) 01.05 Верну любимого (16+) 01.40 Понять. Простить (16+) 02.40 Тест на отцовство (16+) 04.20 Давай разведемся! (16+) 06.00 6 кадров (16+) 06.10 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Орден» (12+) 07.05 Сериал «Орден» (12+) 07.45 Сериал «Орден» (12+) 08.35 Сериал «Орден» (12+) 09.30 Сериал «Ветеран» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Ветеран» (16+) 10.55 Сериал «Ветеран» (16+) 11.50 Сериал «Ветеран» (16+) 12.45 Сериал «Ветеран» (16+) 13.40 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 14.00 Известия (16+) 13.40 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 15.15 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 13.40 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 13.40 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 19.55 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.20 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.20 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.45 Сериал «След» (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Солнце ТВ

07.00 Сахалинская неделя (16+)
13.00 Сахалинская неделя (16+)
20.00 Сахалинская неделя (16+)

РОССИЯ 24

09.00 Вести. Сахалин – Курилы
09.15 Интервью
16.00 Вести. Сахалин – Курилы
16.15 Интервью
19.00 Вести. Сахалин – Курилы
19.15 Интервью

пятница, 24 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жизнь здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 Человек и закон (16+) 19.45 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.45 К 60-летию Виктора Цоя. Последний концерт (12+) 22.45 Группа «Кино» - 2021» (12+) 00.40 Цой - «Кино» (16+) 01.25 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.30 Фильм «Тарас Бульба» (16+) 00.00 Фильм «Одинок» (12+) 02.00 Фильм «Плохая соседка» (12+)	05.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Под защитой» (16+) 00.55 Своя правда 02.40 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 03.05 Квартирный вопрос (0+) 03.55 Таинственная Россия (16+) 04.40 Сериал «Дикий» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30 Наш день (16+) 07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 ДВ-блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фан-шуй прогноз (12+) 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (12+) 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостя (12+) 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Держи краба (12+) 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 01.50, 03.50, 05.50 Наши в Ютуб (12+)	06.00 Фильм «Холодное лето пятьдесят третьего» (16+) 07.15 Мультфильмы (0+) 08.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 09.00 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 09.45 Дела судебные. Новые истории (16+) 10.30 Дела судебные. Новые истории (16+) 11.00 Новости 11.10 В гостях у цифры (12+) 11.20 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 12.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 13.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 13.40 Дела судебные. Новые истории (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.20 Дела судебные. Новые истории (16+) 20.00 Новости 20.15 Слабое звено (12+) 21.10 Фильм «Вий» (16+) 22.30 Фильм «Добро пожаловать, или Посторонний вход воспрещен» (6+) 23.50 Фильм «На Дербасовской хорошая погода, На Брайтон-Бич опять идут дожди» (16+) 01.25 Фильм «Я шагаю по Москве» (12+) 02.40 Наше кино. История большой любви (12+) 03.20 Фильм «Близнецы» (12+) 04.40 Мультфильмы (0+) 05.40 Фильм «Белый клык» (12+)	06.00 Легенды госбезопасности (16+) 06.45 Фильм «Полет с космонавтом» (12+) 08.40 «Через минное поле к пророкам». Док. фильм (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 «Через минное поле к пророкам». Док. фильм (16+) 10.10 Сериал «Застава Жилина» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Сериал «Застава Жилина» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.40 Время героев (16+) 18.55 Сериал «Застава Жилина» (16+) 21.15 Здравствуй, товарищи! (16+) 22.15 «Битва оружейников. Автоматическое оружие под малоимпульсный патрон. АК-74 против М16». Док. фильм (16+) 23.00 Фильм «Буду помнить» (16+) 00.40 Фильм «Забудьте слово «Смерть» (12+) 02.00 Фильм «Тень» (16+) 03.45 Фильм «Бессмертный гарнизон» (12+) 05.20 «Перелом. Хроника Победы». Док. сериал (16+) 05.45 «Оружие Победы». Док. сериал (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.50 Давай разведемся! (16+) 10.50 Тест на отцовство (16+) 13.05 Понять. Простить (16+) 14.10 Порча (16+) 14.40 Знахарка (16+) 15.15 Верну любимого (16+) 15.50 Сериал «Я требую любви!» (16+) 20.00 Сериал «Уроки жизни и вождения» (16+) 23.45 Порча (16+) 00.15 Знахарка (16+) 00.50 Верну любимого (16+) 01.20 Понять. Простить (16+) 02.25 Тест на отцовство (16+) 04.05 Давай разведемся! (16+) 05.45 6 кадров (16+) 05.50 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 15.15 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 15.15 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 15.15 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 15.15 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 10.00 Известия (16+) 15.15 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 10.50 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 11.50 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 12.50 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 13.55 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 15.20 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 16.15 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 17.15 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 18.10 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 19.40 Сериал «Великопеленная пятёрка-4» (16+) 20.30 Сериал «Великопеленная пятёрка-4» (16+) 21.20 Сериал «Великопеленная пятёрка-4» (16+) 22.10 Сериал «Великопеленная пятёрка-4» (16+) 23.00 Фильм «Алые паруса» (12+) 00.20 Сериал «Михайло Ломоносов» (12+) 01.30 Сериал «Михайло Ломоносов» (12+) 02.40 Сериал «Михайло Ломоносов» (12+) 03.50 Сериал «Михайло Ломоносов» (12+) 04.50 Сериал «Михайло Ломоносов» (12+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Солнце ТВ

08.00 Репортаж (16+)
08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)
20.00 Репортаж (16+)
20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)
21.00 Репортаж (16+)
21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)

РОССИЯ 24

09.00 Вести. Сахалин – Курилы
09.15 Интервью
16.00 Вести. Сахалин – Курилы
16.15 Интервью
19.00 Вести. Сахалин – Курилы
19.15 Уримал Бансон

суббота, 25 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро. Суббота 08.40 «Алые паруса - 2022». Прямая трансляция из Санкт-Петербурга 09.05 Умники и умницы (12+) 09.50 Слово пастыря (0+) 10.05 Новости 10.15 Парад победителей (12+) 11.20 Видели видео? (0+) 12.00 Новости 12.10 Видели видео? (0+) 13.30 Порезанное кино (12+) 14.35 Фильм «Семь невест ефрейтора Збруева» (12+) 15.00 Новости 15.15 Фильм «Семь невест ефрейтора Збруева» (12+) 16.50 Наталья Варлей. «Одна маленькая, но гордая птичка» (12+) 18.00 Вечерние новости 18.20 На самом деле (16+) 19.25 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.35 Сегодня вечером (16+) 23.00 Порезанное кино (16+) 23.50 К 110-летию со дня рождения Сергея Филиппова. «Есть ли жизнь на Марсе?» (12+) 00.50 Наедине со всеми (16+) 03.00 Россия от края до края (12+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Сахалин-Курилы 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 По секрету всему свету 09.00 Формула еды (12+) 09.25 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.25 Доктор Мясников (12+) 12.30 Сериал «Идеальная жертва» (16+) 17.00 Вести 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести 21.00 Фильм «Чужая семья» (12+) 00.55 Фильм «Запах лаванды» (12+)	06.15 ЧП. Расследование (16+) 06.40 Фильм «День отчаяния» (16+) 08.20 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Поедем, поедим! (0+) 10.20 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.05 Однажды... (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.00 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 По следу монстра (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.20 Основано на реальных событиях. Подвиг разведчика (16+) 01.00 Международная пилорама (16+) 01.50 Квартирник НТВ у Маргулиса. «Эпидемия» (16+) 03.05 Дачный ответ (0+) 03.55 Агентство скрытых камер (16+) 04.25 Сериал «Дикий» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23, 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостята (12+) 07.27, 08.25, 09.27, 10.25, 11.27, 12.25, 13.27, 14.25, 15.27, 16.25, 17.27, 18.25, 19.27, 20.25, 21.27, 22.25, 23.27, 00.27, 01.25, 02.27, 03.25, 04.27, 05.25, 06.27 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50, 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Держи краба (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фан-шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23, 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50, 01.50, 03.50, 05.50 Наши в Ютуб (12+)	06.00 Фильм «Белый клык» (12+) 07.00 Все, как у людей (6+) 07.15 Мультфильмы (0+) 08.05 Подводный мюзикл «Русалочка. Параллельные миры» (0+) 09.00 Мультфильмы (0+) 09.20 Наше кино. История большой любви (12+) 09.45 Исторический детектив (12+) 10.10 Ток-шоу Слабое звено (12+) 11.00 Погода в мире 11.10 Фильм «Вий» (16+) 12.25 Фильм «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен» (6+) 13.40 Фильм «На Дерибасовской хорошая погода, на Байтон-Бич опять идут дожди» (16+) 15.15 Сериал «Мой капитан» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Мой капитан» (16+) 19.20 Сериал «Прощай, Любимая!» (16+) 20.00 Новости 20.15 Сериал «Прощай, Любимая!» (16+) 02.40 Фильм «Веселые ребята» (12+) 04.10 Наше кино. История большой любви (12+) 04.35 Фильм «Василиса Прекрасная» (6+) 05.45 Мультфильмы (0+)	06.00 Фильм «Школьный вальс» (12+) 07.35 Фильм «Золотые рога» (6+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «Золотые рога» (6+) 09.20 Легенды науки (12+) 10.05 Главный день. Московский международный фестиваль «Фестиваль мира-89 и Стас Намин» (16+) 10.55 «Война миров». Док. сериал (16+) 11.40 Не факт! (12+) 12.10 СССР. Знак качества (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Легенды музыки (12+) 13.40 Круиз-контроль (12+) 14.15 Фильм «Узник замка Иф» (12+) 18.00 Новости дня (16+) 18.30 Фильм «Узник замка Иф» (12+) 19.30 Фильм «Фронт за линией фронта» (12+) 22.25 Фильм «Фронт в тылу врага» (12+) 01.00 Фильм «Внимание! Всем постам...» (12+) 02.15 Фильм «Медовый месяц» (12+) 03.45 Фильм «Золотые рога» (6+)	07.30 6 кадров (16+) 08.25 Сериал «День расплаты» (16+) 12.20 Сериал «Переезд» (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 23.40 Сериал «Психология любви» (16+) 03.25 Сериал «Гордость и предубеждение» (16+) 06.05 Лаборатория любви (16+)	06.00 Праздничное шоу «Алые паруса» (12+) 09.00 Сериал «Михайло Ломоносов» (12+) 10.30 Сериал «Михайло Ломоносов» (12+) 12.10 Сериал «Михайло Ломоносов» (12+) 13.40 Сериал «Михайло Ломоносов» (12+) 15.15 Фильм «Алые паруса» (12+) 17.00 Фильм «Собака на сене» (12+) 18.25 Фильм «Собака на сене» (12+) 19.45 Фильм «Пес Барбос и необычный кросс» (12+) 20.00 Фильм «Самогонщики» (12+) 20.20 Сериал «След» (16+) 21.10 Сериал «След» (16+) 21.50 Сериал «След» (16+) 22.40 Сериал «След» (16+) 23.30 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное (16+) 01.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.05 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.45 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31

воскресенье, 26 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
04.15 Сериал «Тот, кто читает мысли» («Менталист») (16+) 06.00 Новости 06.10 Сериал «Тот, кто читает мысли» («Менталист») (16+) 06.20 Игрой, гармонь любимая! (12+) 07.00 Лига Бокса. Интерконтинентальный Кубок. Финал. Прямая эфир из Москвы 08.30 Часовой (12+) 08.55 Здоровье (16+) 10.00 Новости 10.15 К 85-летию Николая Дроздова. «Шесть мангустов, семь кобр и один полускорпион» (12+) 11.15 Видели видео? (0+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (0+) 13.20 Сериал «Воскресенский» (16+) 15.00 Новости 15.15 Сериал «Воскресенский» (16+) 18.00 Вечерние Новости 18.15 Биологическое оружие лаборатории дьявола (16+) 19.15 Большая игра (16+) 20.05 Как развести Джонни Деппа (16+) 21.00 Время 22.35 Фильм «Аниматор» (12+) 00.25 Анна Ахматова. Вечное присутствие (12+) 01.55 Наедине со всеми (16+) 03.25 Россия от края до края (12+)	05.30 Фильм «Любовь для бедных» (12+) 07.15 Устами младенца 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Когда все дома 09.25 Утренняя почта 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.25 Доктор Мясников (12+) 12.30 Сериал «Идеальная жертва» (16+) 17.00 Вести 18.00 Песни от всей души (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 01.30 Адмирал Колчак. Жизнь и смерть за Россию (12+) 03.20 Фильм «Любовь для бедных» (12+)	06.00 Фильм «Холодное блюдо» (16+) 07.35 Центральное телевидение (16+) 09.00 Сегодня 09.20 У нас выигрывают! (12+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Чудо техники (12+) 13.00 Дачный ответ (0+) 14.00 Наш Потреб-Надзор (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.00 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 Новые русские сенсации (16+) 20.00 Итоги недели 21.20 Ты не поверишь! (16+) 22.25 Звезды сошлись (16+) 23.55 Секрет на миллион. Юрий Кузнецов (16+) 01.55 Фильм «День отчаяния» (16+) 03.35 Таинственная Россия (16+) 04.20 Сериал «Дикий» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23 Новостята (12+) 07.27, 08.25, 09.27, 10.25, 11.27, 12.25, 13.27, 14.25, 15.27, 16.25, 17.27, 18.25, 19.27, 20.25, 21.27, 22.25, 23.27, 00.27, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50 Держи краба (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фан-шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Сахалин в цифрах (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50 Наши в Ютуб (12+) 15.27, 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 Острова поэзии (12+) 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 ДВ-блиц (12+)	06.00 Мультфильмы (0+) 06.55 Сериал «Мой капитан» (16+) 10.30 Фазенда Лайф (6+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Экспроприатор» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Экспроприатор» (16+) 19.30 Вместе 17.15 Сериал «Экспроприатор» (16+) 01.00 Вместе 17.15 Сериал «Экспроприатор» (16+) 03.55 Фильм «Частная жизнь Петра Виноградова» (12+) 05.20 Мультфильмы (0+)	04.55 Фильм «Подкидыш» (6+) 06.05 Фильм «Фронт за линией фронта» (12+) 09.00 Новости недели (16+) 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (12+) 10.45 Скрытые угрозы (16+) 11.30 Код доступа (12+) 12.20 Легенды армии (12+) 13.10 Специальный репортаж (16+) 13.50 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 14.05 Фильм «Неслужбное задание» (16+) 16.05 Фильм «Взрыв на рассвете» (16+) 18.00 Главное (16+) 20.00 Легенды советского сыска (16+) 23.00 Фильм «Действуй по обстановке!» (12+) 00.10 Фильм «Последний дюйм» (12+) 01.35 Фильм «Школьный вальс» (12+) 03.10 Фильм «Полет с космонавтом» (12+)	07.30 6 кадров (16+) 08.10 Сериал «Психология любви» (16+) 12.10 Сериал «Тот, кто рядом» (16+) 16.15 Сериал «Уроки жизни и вождения» (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 23.45 Сериал «День расплаты» (16+) 03.25 Сериал «Гордость и предубеждение» (16+) 05.55 Лаборатория любви (16+)	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 06.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 08.20 Сериал «Великолепная пятерка-4» (16+) 09.05 Сериал «Великолепная пятерка-4» (16+) 09.55 Сериал «Великолепная пятерка-4» (16+) 10.40 Сериал «Великолепная пятерка-4» (16+) 11.35 Сериал «Такая порода» (16+) 12.35 Сериал «Такая порода» (16+) 13.25 Сериал «Такая порода» (16+) 14.20 Сериал «Такая порода» (16+) 15.20 Сериал «Посредник» (16+) 16.20 Сериал «Посредник» (16+) 17.20 Сериал «Посредник» (16+) 18.15 Сериал «Посредник» (16+) 19.15 Сериал «Должник» (16+) 20.10 Сериал «Должник» (16+) 21.00 Сериал «Должник» (16+) 22.00 Сериал «Должник» (16+) 22.55 Фильм «Мой грех» (16+) 01.00 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 01.55 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 02.55 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 03.40 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 04.20 Сериал «Стражи Отчизны» (16+) 05.00 Сериал «Стражи Отчизны» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31

Какая польза от укропа?

Как приправа укроп используется далеко не в каждой национальной кухне и традиционно наиболее популярен у восточных славян. Но нелюбовь к вкусу и запаху растения в некоторых странах ещё не означает отсутствия интереса к нему как к лекарственному средству. Ароматная трава изучается учёными всего мира, в первую очередь как средство нормализации пищеварения и помощи при диабете.

[EDAPLUS.INFO]

Состав и калорийность

Укроп в терапевтической литературе известен как богатый источник флавоноидов, фенольных соединений, сапонинов, сердечных гликозидов и терпенов, а также некоторых витаминов и минералов.

Листья укропа содержат различные витамины, среди которых выделяется витамин С. По этому показателю укроп в 1,5-2 раза опережает цитрусовые (лимон, апельсин), входя в топ-20 растительных продуктов, содержащих аскорбиновую кислоту. В укропе обнаружены витамин РР (никотиновая кислота), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), ряд флавоноидов, комплекс минеральных солей.

Плоды укропа на 15-20% состоят из жирного масла с включением олеиновой, петрозелиновой, линолевой, пальмитиновой кислот. Также в плодах растения много эфирных масел (примерно, 3,5%), состоящих преимущественно из каврона, лимонела и альфа-фелландрена.

Однако семена и листья укропа по своему количественному (и частично качественному) составу не одинаковы, а значит, и терапевтические эффекты они проявляют разные. Например, концентрация D-карвона в эфирном масле плодов в несколько раз выше, чем в эфирном масле травяной части (30-50% против 15-16%, соответственно). А концентрация альфа-фелландрена, наоборот, выше в зелени.

Существенное влияние на химический состав укропа оказывают и другие факторы: стадии роста, площадь культивирования, генотип и условия окружающей среды. Например, масло американского укропа содержит очень большое количество альфа-фелландрена, в то время как карвон и лимонен составляют основу эфирного масла азиатского и европейского укропа.

Лечебные свойства

Укроп используется в традиционной фитотерапии для лечения и профилактики заболеваний органов пищеварения и мочеполовой системы, для устранения проблем с дыханием, для активизации лактации, а также для снижения уровня холестерина и глюкозы.

В последнее время об укропе заговорили как о возможном противораковом, противовоспалительном, противомикробном продукте, способном нормализовать функцию желудка, путём устранения раздражения и дискомфорта. Причём, помимо давно известных лечебных свойств растения, обнаруживаются новые проявления, которые в будущем, возможно, позволят включить препараты укропа в официальные медицинские протоколы:

- антиконвульсивный эффект водно-спиртового экстракта может быть использован в борьбе с эпилепсией;

- эстрогенные свойства экстрактов травы дадут возможность применить их для лечения первичной дисменореи и для исправления нарушений менструального цикла;

- антибактериальная активность неочищенных экстрактов с широким спектром действия – против *S. Aureus* (золотистый стафилококк), *E. Coli* (кишечная палочка), *P. Aeruginosa* (синегнойная палочка), *Salmonella typhi* и *S. Typhimurium* (виды сальмонелл), *Shigella flexneri* (шигелла Флекснера) – потенциально может быть использована против целого ряда болезней от пневмонии до менингита.

Есть исследования, в которых показано, что укроп способен уменьшить частоту диабетических осложнений. Эксперименты с эфирными маслами, экстрактами семян и листьев на раз-



ных диабетических моделях демонстрировали значительное снижение уровня триглицеридов, глюкозы, общего холестерина, холестерина липопротеинов низкой и очень низкой плотности, и одновременное повышение уровня «хорошего» холестерина высокой плотности.

Предполагается, что гипохолестеринемический эффект укропа и его антидиабетические функции обеспечиваются:

- торможением всасывания холестерина в кишечнике;
- увеличением экскреции с калом;
- связыванием его с желчными кислотами;
- усилением выработки желчных кислот в целом.

Кроме того, рутин и кверцетин (компоненты укропа) могут отвечать за снижение уровня холестерина в сыворотке и в печени. Лечение диабетических крыс водными и спиртовыми укропными экстрактами показало, что они нормализуют липидные отложения в печени, поджелудочной железе и сердце. А применение в лабораторной терапии карвона вызывало снижение уровня гликопротеинов в плазме и стимулировало секрецию инсулина.

Гипогликемическая и антиоксидантная активность составляющих укропа тоже уменьшает число диабетических осложнений. Антиоксидантные проявления растения здесь, видимо, обусловлены его фенольными проантоцианидиновыми и флавоноидными составляющими. Причём экстракт цветов травы обладает большей антиоксидантной активностью, чем экстракт семян или листьев. Считается, что благодаря укропному экстракту можно обеспечить большую защиту слизистой оболочки желудка и предотвратить возникновение язвенной болезни.

Существуют работы, рассматривающие возможность применения концентратов растения для профилактики болезни Альцгеймера и восстановления когнитивных функций в старческом возрасте. Экстракты цветков и масло укропа (наружно) тестируются на способность тормозить воспалительные процессы при получении ожогов и ранений. А эксперимент с применением водных экстрактов травы (по 1 мл трижды в сутки) в течение пяти дней показал эффективность в ходе лечения гiardиаза (паразитического поражения тонкой кишки) у детей.

В медицине

Исследователи аюрведы насчитывают более полусотни классических «старых» препаратов, в

состав которых входит укроп или части растения. Число укропных средств, производимых современной фармакологической промышленностью, значительно меньше. Но среди них можно найти и укропную воду, и экстракт плодов, и эфирное масло.

«Укропная вода». Препарат состоит из 1 части эфирного масла семян растения и 1000 частей очищенной воды. Предназначается для снятия спазма мускулатуры кишечника и улучшения пищеварения. Особенно эффективна вода при устранении метеоризма у детей в возрасте от 2 недель до 6 месяцев. Для этого её дают по 1 столовой ложке трижды в день, подмешивая в смеси для кормления или грудное молоко.

Экстракт плодов «Анетин». Средство, обладающее спазмолитическим действием, назначается при проблемах с органами брюшной полости (хронических спастических колитах) и в случае хронической коронарной недостаточности, возникающей как следствие атеросклеротических процессов в венечных артериях. Однако для устранения острых приступов стенокардии препарат не предназначен. Эффект от Анетина наступает медленно: при приёме по 0,1 г трижды в день – в течение 0,5-1 недели. Среди лекарственных аналогов этого растительного экстракта называют Пастинацин и получаемый из семян моркови Даукарин.

Комплексный препарат «Солутан». В состав этого лекарственного средства, предназначенного для лечения бронхитов и бронхиальной астмы, входит укропное масло.

Эфирное масло укропа. Состав эфирного масла от разных брендов может варьироваться, но практически все производители рекомендуют его для снятия симптомов острого катарального бронхита, исправления проблем с пищеварением, нормализации болезненной менструации, устранения почечных коликов и нарушений газообразования с рецидивирующим дискомфортом в верхней части живота (диспепсией). Кроме того, его позиционируют как желче- и мочегонное.

В народной медицине

Представление об укропе в народной медицине эволюционировало с течением времени. В древности считалось, что укроп и в виде сырой травы, и в виде специально приготовленных концентратов (отваров, настоев, масляных вытяжек) способен открывать закупорки органов, растворять внутренние опухоли, устранять патологические состояния, связанные с увеличением

флегмы, спасать от отравлений (в комбинации с мёдом), избавлять от слабости желудка и восстанавливать работу кишечника. Но поскольку разные части растения в том или ином приготовлении оказывали, соответственно, и разное фармакологическое воздействие, постепенно стали выделяться приоритеты в использовании «производных» укропа:

- целебная трава входила в рецепты снадобий от болезней печени и селезёнки, ею лечили отдышку, гнали мочу, стимулировали месячные, снимали икоту. Толчёной свежей травой «вытягивали» нарывы (доводили их до созревания);

- соком растения увеличивали лактацию, снимали боли в ушах (путём закапывания в ушное отверстие), лечили радикулит, провоцировали рвоту;

- маслом укропа (наружно) снимали опухоли конечностей и «размягчали члены», использовали как согревающее и усыпляющее средство;

- отвар укропа применяли для лечения почек, кишечника, мочевого пузыря (в том числе мочекаменной болезни), прекращения тошноты и «выделения семени»;

- зола растения наносилась на поражённые участки для избавления от ран, ссадин, геморроидальных трещин;

- ванны из укропного отвара избавляли от проблем мочеполовой сферы: болезней тестикул и матки, появления «ветров» в мочевом пузыре и почках;

- жареные семена в виде порошка прикладывали к влажным ранам, а отваренные в меду до густоты – к промежности для выведения каловых камней.

Значительная часть этих представлений о целебных свойствах укропа сохранились и в современной народной медицине. Укроп по-прежнему активно применяют при метеоризме и нарушениях пищеварения, часто используют мочегонный эффект для снятия отёков, заболеваний почек и мочевого пузыря. А эфирное масло семян востребовано при снятии спазмов в кишечнике и помощи в устранении коликов.

Менее распространено, но тоже достаточно широко практикуется в народной медицине лечение укропом доброкачественной гиперплазии предстательной железы, психических расстройств, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений лактации у кормящих матерей. Мазь на основе семян укропа иногда применяют для выведения вшей, а отвар – для снятия зуда на коже при аллергиях.

Отвары, настои и масляные вытяжки

Для лечения перечисленных выше болезней в народной медицине, как правило, применяют отвары и настои семян укропа. Здесь приведены примеры некоторых из них.

«Чай» для лактации. Семена укропа (1 ст. л.) измельчаются в кофемолке, заливаются кипятком (1 л) и на 5 минут ставятся на медленный огонь. Перед употреблением напиток фильтруется и остужается. Принимается он за час до кормления ребёнка 5-6 раз в сутки. В качестве альтернативы можно приготовить «чай» из семян (1 ч. л.), залитых кипятком (250 мл) и настоянных в таком виде 2 часа – до остывания.

Отвар от цистита. Семена (2 ч. л.) заливаются водой (250 мл) и варятся 20 минут на медленном огне. После процеживания отвар пьют 5 раз в сутки на протяжении недели как вспомогательное (к основной терапии) средство.

Настой от гипертонии. «Молодые» семена (1 ч. л.) заливаются кипятком (300 мл) и настаиваются в течение 3-4 часов. Настой принимается как дополнительное средство для снижения давления после согласования с врачом.

Зелень растения тоже нередко используется в приготовлении концентратов. Например, отвар от камней готовится из свежей травы укропа (50 г), сваренной в 250 мл воды в течение 5 минут.

С помощью отвара и настаивания в домашних условиях готовят и «укропную воду».

Способ № 1. Семена (1 ч. л.) заливаются кипятком (200 мл) накрываются и настаиваются в течение часа. Принимают настой после марлевого процеживания и охлаждения (в стерильных условиях) до комнатной температуры.

Способ № 2. Семена (1 ч. л.) и вода (200 мл) устанавливаются на водяную баню на полчаса, а затем в процеженный и охлажденный настой добавляется ещё 50 мл кипячёной воды.

Для получения укропного масла тоже можно применить разные методы.

Способ № 1. Сок укропа и оливковое масло, взятые в равных пропорциях, ставятся на медленный огонь до выпаривания воды.

Способ № 2. Свежую зелень укропа опускают в оливковое масло и выдерживают под солнечными лучами до тех пор, пока трава не потеряет цвет. После процеживания этой порции настоя цикл повторяют с новым пучком зелени. Готовым к использованию масло считается после 3-5 повторений.

В восточной медицине

Традиционная индийская система народной медицины – аюрведа – описывает семена укропа, главным образом, как желудочное (при дискомфорте в животе, коликах, нарушении пищеварения, язвах), ветро- и мочегонное средство с древними традициями применения. Но в некоторых источниках, в качестве показаний к применению укропа упомянуты глазные заболевания, боли в матке, ревматизм. Так, например, в одном классическом труде рекомендована паста для наружного применения из шатапуша (укропа пахучего), льняного семени и семян клешивыни, растёртая с молоком, и назначаемая при ревматических болях и опуханиях суставов. А в другом труде укроп рассматривается как тонизирующая, омолаживающая и стимулирующая интеллект трава.

Существуют доказательства того, что укроп веками использовался в азиатской медицине для лечения диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Плоды укропа и сегодня востребованы в традиционной китайской медицине как биологически активное средство для контроля за состоянием «плотных» органов (сердца, селезёнки, печени, почек, лёгких) и проводящей системы.

В научных исследованиях

У исследователей укроп – очень популярный объект. Траву и эфирные масла зелени и семян постоянно изучают на предмет использования в терапии сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, эпилепсии, болезней печени (включая карциному), грибковых заболеваний, некоторых патологий ЖКТ. Не всегда лечебный эффект выражен одинаково ярко, но очень часто концентраты укропа, по результатам исследований, выглядят перспективным сырьём для создания эффективных лекарств от этих болезней.

1. Специально подобранные дозы водно-спиртового экстракта листьев укропа оказывают защитное действие на зубчатую извилину гиппокамп у мышей с эпилепсией.



В этом эксперименте 40 мышей разделили на 4 равные группы. В трёх группах мыши в течение 21 дня получали экстракт листьев укропа в объёме 250, 500, 750 мг/кг соответственно, а в четвёртой (контрольной) – фосфатно-солевой раствор. В результате изучения иссечённого гиппокамп было установлено, что у мышей в группе, получавшей экстракт в объёме 500 мг/кг, было существенно большее количество здоровых нейрональных клеток в зубчатой извилине, чем у животных из других групп. Кроме того, было значительно ниже число каспазо-3-позитивных клеток, которые играют важную роль в воспалительных процессах, некрозе и программируемой клеточной гибели. При этом у всех эпилептических мышей, получавших экстракт укропа, количество здоровых нейрональных клеток было выше, чем у животных из контрольной группы.

2. Эфирное масло укропа продемонстрировало выраженный противогрибковый эффект в отношении *Aspergillus flavus*.

Вид грибов *Aspergillus flavus* продуцирует органические соединения (афлатоксины), способные вызывать поражения почек и печени, аллергический бронхопневмонный аспергиллёз и некоторые другие заболевания лёгких. В исследовании рассматривалось влияние укропного масла в разных концентрациях на плазматическую мембрану и митохондрии гриба, в результате чего было зафиксировано существенная антигрибковая активность экстракта. Механизм противогрибкового действия был обусловлен способностью масла укропа разрушать барьер проницаемости плазматической мембраны и созданием митохондриальной дисфункции вследствие накопления активных форм кислорода.

3. Эфирное масло укропа демонстрирует противораковый потенциал в отношении клеточной линии HepG2 – гепатоцеллюлярной карциномы человека.

Клеточная линия HepG2 широко используется для тестирования тканеинженерных материалов и проведения исследований. В данной работе был не только проведён анализ влияния укропного эфирного масла на клетки HepG2, но выявлены основные противораковые составляющие масла, а также их оптимальная концентрация, необходимая для снижения жизнеспособности и торможения роста клеток злокачественной опухоли после 24-часового воздействия на них масляными концентратами. В ходе работы было выявлено 20 активных компонентов в масле укропа (преимущественно карвон, диллапол, дигидрокарвон-2 и дигидрокарвон-1) и подтверждено предположение, что эфирное масло укропа вызывает остановку клеточного цикла (в фазах пре-G1 и G2 / M) и апоптоз клеток карциномы.

4. Рассматривают учёные и возможность применения растительного экстракта укропа в средствах с противозачаточным эффектом.

Группа учёных провела серию исследований, растянувшихся на несколько лет, в которых воздействию экстракта семян укропа подвергались самки лабораторных крыс. Сначала учёные установили сам факт влияния водных и этанольных

экстрактов на репродуктивную функцию самок. Затем изучили, какие фракции экстракта укропа способны вызвать бесплодие у животных. И, наконец, постарались установить механизм возникновения эффекта бесплодия, отследив изменения, происходящие в яйцеклетке подопытных.

В последней части исследования был поставлен эксперимент с 59 взрослыми самками крыс, которых разделили на 3 группы: первая в течение 10 дней получала низкие дозы экстракта, вторая – высокие дозы, третья – контрольная – экстракт не получала. В результате был сделан вывод о том, что водный экстракт семян укропа – как в низких, так и в высоких дозах – увеличивал продолжительность эстрального цикла, концентрацию прогестерона и вызывал бесплодие без каких-либо существенных неблагоприятных воздействий на потенциал развития яйцеклетки, не приводя к её структурным или химическим изменениям.

Для похудения

Эффективность влияния водного экстракта семян укропа на темпы снижения массы тела проверялось в исследовании на лабораторных крысах с избыточным весом. Учёные в течение пяти недель добавляли экстракт к пище животных, которые к концу эксперимента значительно «постройнели». Исследователи предполагают, что эффект был связан с повышением уровня серотонина (5-НТ), его метаболита (5-гидроксииндолуксусной кислоты) и триптофана в мозге и плазме экспериментальных животных. А повышенный уровень 5-НТ вызывал у испытуемых чувство сытости быстрее, подавляя желание перекусить, что в конечном счёте приводило к снижению массы тела.

Калорийность укропа очень незначительна – всего 40-45 ккал/100 г свежей зелени – и его охотно добавляют в различные диетические программы, направленные на похудение и высушивание, используя, помимо прочего, мочегонные свойства травы. При этом эффект избавления от лишних килограммов создаётся ещё и благодаря тому, что укроп в рационе снижает потребность в соли, которая задерживает воду в организме.

В косметологии

В уходовой косметике укроп применяется, главным образом, как антисептический агент и как ингредиент с выраженным отбеливающим эффектом.

В недавнем исследовании (2019 г.) учёные проверяли способность экстрактов укропа (и ещё некоторых растений) продемонстрировать эффекты отбеливания кожи. Укропом учёные заинтересовались благодаря активному биосинтезу в нём умбеллипренина (*umbelliprenin*), который раньше уже доказал свой потенциал в экспериментальных средствах для отбеливания кожи. Перед учёными стояла задача подобрать лучший растворитель для максимального выхода умбеллипренина (им оказался EtOH – этиловый спирт), и найти лучшую пропорцию для демонстрации эффекта на клетках лабораторных мышей. Растительные экстракты в этом исследовании подтвердили свою дей-

ственность, сопоставимую с эффективностью синтезированного вещества.

В домашних условиях тоже можно приготовить отбеливающую маску с добавлением зелени укропа. Для этого понадобится укропный сок (2 ст. л.), огуречная мякоть-кашица (2 ст. л.) и желток сырого яйца (1 шт.). Компоненты надо перемешать и нанести на кожу на четверть часа. В комбинации с яйцом и лимоном укроп применяется также в подтягивающих масках, а в комбинации со сметаной – в масках для устранения мелких морщин и увлажнения кожи.

В последнее десятилетие стал пользоваться популярностью косметический лёд из семян растения. Сначала семена укропа (20 г) заливаются кипятком (250 мл) и настаиваются в течение 30 минут. А затем в остывшем виде разливаются по формочкам для льда и замораживаются в морозилке. Такими кубиками льда для улучшения кровообращения и профилактики угревых высыпаний можно протирать лицо и утром, и вечером.

В косметической промышленности из экстрактов семян и травы готовят также парфюмерно-косметических композиций, которые вводятся в кремы, туалетные воды, зубные пасты и др.

В кулинарии

Традиции использования укропной зелени в качестве специи на европейской части континента были известны ещё во времена Древней Греции. Затем ароматная трава «досталась в наследство» римлянам и с расширением Римской Империи распространилась далеко на север ещё в первом тысячелетии нашей эры.

Сегодня ароматическая трава используется не только для придания пикантного запаха различным продуктам и блюдам – солёным и маринованным огурцам и помидорам, салатам, соусам, супам, варёному и жареному мясу, рыбе. Укроп в заготовках играет ещё и роль консерванта, поскольку он способен защищать продукты от плесени, подавлять рост колоний таких бактерий, как стафилококк, стрептококк, кишечная палочка, и некоторых представителей рода псевдомонад. В Германии, благодаря широкому применению укропа в консервировании, его даже называют «огуречной травой».

Во время готовки семена укропа лучше раскрывают аромат при тепловой обработке, поэтому их кладут в начале процесса, а свежую зелень для сохранения запаха добавляют обычно в конце. Рекомендованная дневная норма потребления укропной травы – порядка 25-30 граммов в день, а максимально допустимая – 80-100 граммов.

Укроп в фазах цветения или плодоношения считается важным компонентом кислого уксуса. Сушёные листья травы иногда добавляют в чай для придания пикантной нотки. А некоторые производители кисломолочной продукции начали выпускать кефир и закваску со вкусом укропа и огурца. Говорят, что маркетологи ориентировали этот продукт в первую очередь на мужчин, рассчитывая на то, что похмельным утром он сможет заменить собой рассол.

При этом немалой популярностью в народе пользуется и укроповка – питьевая 38-40-градусная настойка. Для её приготовления в домашних условиях используют зонтики растения (соцветия с семенами). Свежесрезанное сырьё даёт напиток более слабый аромат и зеленоватый цвет, а высушенное – добавляет жёлтый оттенок и обеспечивает более насыщенный вкус и запах.

Для приготовления настойки объёмом 0,5 литра понадобятся два укропных зонтика с семенем и стеблями. Любители резких вкусов дополнительно кладут в банку чеснок, любители мягких – мёд или сахар. Выдерживается настойка в закрытом виде в тёплом и тёмном месте от 4 до 7 суток, хотя точное время зависит от исходных характеристик сырья.

Опасные свойства и противопоказания

В древности считалось, что нельзя употреблять более 25 граммов укропа в день. Вред может быть нанесён мочевому пузырю, почкам, мозгу и репродуктивной функции мужчины (особенно при употреблении семян укропа). Чтобы этого избежать, следовало есть лимон, незрелый виноград и мёд с уксусом.

В современной официальной медицине укроп не рекомендован в пищу людям с пониженным давлением, мочекаменной болезнью и обострением хронических заболеваний мочевыводящих путей.

Задержаны наркоторговцы с крупной партией «синтетики»

В Южно-Сахалинске сотрудниками управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Сахалинской области пресечена противоправная деятельность двух жительниц областного центра, направленная на незаконный сбыт наркотических средств.

В ходе проверки оперативной информации сотрудники УМВД установили, что знакомые между собой 23-летняя и 24-летняя девушки вступили в преступный сговор с лицом, действующим в интересах интернет-магазина по продаже наркотических средств. Они устроились в этот интернет-магазин, чтобы организовывать «тайники-закладки» в различных районах города.

В целях конспирации фигурантки хранили наркотик в жилище знакомого, о чем тот не знал. Тем не менее, несмотря на предпринятые ими меры, оперативники обнаружили и изъяли полученную партию наркотика, не допустив попадание «синтетики» в руки потребителей.

Также правоохранители обнаружили оборудованные шесть тайников с закладками. В общей сложности изъято не менее 700 граммов наркотического средства, что образует особо крупный размер.

В отношении ранее не судимых гражданок избрана мера пресечения в виде домашнего ареста.

Возбуждено уголовное дело. Санкция статьи предусматривает наказание в виде лишения свободы на срок от пятнадцати до двадцати лет.



Фото: пресс-служба УМВД России по Сахалинской области

Иностранцы-браконьеры не усвоили урок после первого задержания

Сотрудниками ОМВД России по Анивскому городскому округу совместно с сотрудниками рыбоохраны в ходе рейдовых мероприятий в рамках операции «Путина-2022» на реке Урюм были задержаны 14 иностранных граждан, которые намеревались осуществлять совместный лов запрещёнными орудиями лова (бреднями).

На момент выявления правонарушений добычу водных биоресурсов им осуществить не удалось, орудия лова изъяты сотрудниками ведомства. В их отношении были составлены административные материалы. Несмотря на проведенную разъяснительную работу и предупреждение правоохранителей об административной и уголовной ответственности за незаконную добычу водных биологических ресурсов, через несколько дней от местных жителей поступила информация о том, что двое из вышеуказанных граждан снова осуществляют незаконный лов на Урюме в местах захода рыбы на нерест.

Сотрудники полиции оперативно отреагировали на сигнал и совместно с сотрудниками Росгвардии задержали злоумышленников 1998 и 2001 годов рождения. К этому моменту при помощи запрещенного орудия лова – закидного бредня – они осуществили незаконный вылов 12 экземпляров рыбы семейства лососевых «сима» и 929 экземпляров корюшки «азиатской» зубастой. Сумма ущерба от противоправных действий задержанных составила свыше 174 тысяч рублей.

Теперь гражданам грозит более суровое наказание, чем за ранее совершенное административное правонарушение. В отношении их возбуждено уголовное дело за незаконную добычу (вылов) водных биологических ресурсов.

Дискредитация вооруженных сил

В Сахалинской области сотрудниками полиции составлено 19 административных материалов в отношении 13 граждан, действия которых были направлены на дискредитацию использования Вооруженных сил Российской Федерации. Данные правонарушения

были выявлены и пресечены сотрудниками полиции.

В отношении граждан были составлены протоколы по ч. 1 ст. 20.3.3 КоАП РФ «Публичные действия, направленные на дискредитацию использования Вооруженных сил Российской Федерации в целях защиты интересов Российской Федерации и ее граждан, поддержания международного мира и безопасности».

В настоящее время предоставленные полицией материалы в отношении 12 граждан рассмотрены в суде. Все они признаны виновными в совершении правонарушения. Каждому из них назначено наказание в виде штрафа в размере от 30 до 35 тысяч рублей. Еще два материала по ст. 20.3.3 КоАП РФ будут рассмотрены городским судом Корсакова.

Пресс-служба УМВД России по Сахалинской области напоминает, данная статья внесена федеральным законом в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях 4 марта текущего года и предусматривает в качестве максимальной меры наказания для граждан административный штраф в размере 100 000 рублей.

Мошенники обманывают сахалинцев

6 июня в УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 83-летней женщины о том, что её обманули и похитили 300 тысяч рублей.

Примерно в 18 часов ей на стационарный телефон позвонил неизвестный и представился ее сыном. Последний пояснил, что он совершил ДТП, в котором пострадал человек. В последующем с потерпевшей стал вести диалог другой мужчина, который представился следователем. Он заявил, что необходимо выплатить материальную компенсацию потерпевшему, чтобы не привлекать ее сына к ответственности.

После того, как женщина согласилась, у нее спросили, сколько денег у нее имеется, на что заявительница ответила, что у нее есть 300 тысяч рублей. Далее неизвестный пояснил, что деньги необходимо вернуть в простыню и убрать в желтый пакет, который заберет курьер.

Также у пенсионерки спросили номер мобильного телефона, она его назвала. В дальнейшем на него поступали телефонные звонки, на которые гражданка от-

вечала. Затем по прибытии курьера неизвестный сказал, что ей нужно спуститься и передать ему пакет, что она и сделала.

В настоящий момент полицейские устанавливают лиц, причастных к данному деянию.

В ОМВД России по Корсаковскому городскому округу поступило заявление от 45-летней жительницы Корсакова о том, что у нее похитили более 23 тысяч рублей. Как выяснилось, днем ранее ей позвонил мужчина и представился сотрудником банка. Он сообщил, что заявительница, пользуясь SIM-картой оператора сотовой связи, переплатила абонентскую плату, поэтому оператор должен ей деньги, а банк готов перевести их на ее счет. Только вот нужно сообщить ему номер карты и коды из смс-сообщений, что заявительница и сделала, потеряв в итоге сбережения.

В эти же сутки в корсаковскую полицию поступило заявление от 79-летней женщины. У нее пытались похитить денежные средства в сумме 43 тысяч рублей. 5 июня во второй половине дня ей позвонил неизвестный и представился следователем. Он пояснил, что на организацию, в которой она ранее приобретала БАДы, возбуждено уголовное дело. В связи с этим ей положена компенсация в сумме 450 тысяч рублей, но для этого нужно перевести 43 тысячи рублей комиссии. Женщина ответила, что у нее нет таких денежных средств и она ничего переводить не будет.

Другая 26-летняя жительница портового города потеряла по вине мошенников почти 60 тысяч рублей. Она разместила на сайте объявление о продаже магнитолы за 5 тысяч рублей. 2 июня в приложении для обмена сообщениями ей написала девушка, которая сообщила, что готова приобрести магнитолу, оформив покупку через службу доставки. Затем она ей скинула ссылку для оформления сделки. Потерпевшая перешла по ней, ввела данные своей карты, после чего с её счета были списаны 5 тысяч рублей. После этого заявительница снова прошла по указанной ссылке и ввела данные другой своей банковской карты, с которой также были списаны денежные средства. Девушка несколько раз переходила по данной ссылке, думая, что деньги возможно вернуть. Общая сумма списаний составила около 60 тысяч рублей.

По вышеперечисленным фактам возбуждены уголовные дела. Ведется следствие.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

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

АРТ-ГРАНИТ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК
 Гранит - от 18 000 руб.
 Мраморная крошка - от 6 000 руб.
 • Рассрочка платежа
 • Гарантия
 • Бесплатное хранение
 Полный комплекс услуг: столики - лавочки - вазы - облицовочная гранитная плитка. Художественные работы ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ - фото на керамике. Благоустройство захоронений.
Тел. 500-639
 Ул. Сахалинская, 51, оф. 17. Тел.: 28-16-49.
 Пн-пт - 10.00-18.00, сб - 10.00-15.00, вс - выходной.
 • Бетонирование • Отсыпка • Плитка гранит и керамогранит
 • Ограды гранитные • Комплексы любой сложности

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года
ПАМЯТНИКИ ПЛИТКА ♦ ОГРАДКИ
 ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ от 10 000 руб.
ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ:
 • Художественные работы
 • Установка ♦ БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ
КОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ: ограды, лестницы, ворота, козырьки и многое другое
 Выезд и консультация специалиста - БЕСПЛАТНО
 Холмское шоссе, 30 Б
77-00-09
26-49-60, 26-05-25

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Жаркое из свинины с кунжутом

Ингредиенты: свинина (вырезка) - 600 г, лук репчатый - 170 г, кунжут белый - 50 г, мука - 30 г, масло растительное - 2 ст. л., соевый соус - 2-3 ст. л., сахар - 1-2 щепотки, соль и перец чёрный молотый - по вкусу, лук зелёный (для подачи) - 1 шт.

Приготовление: нарежьте мясо крупными кубиками (размером на 1-2 укуса). Очистите репчатый лук и нарежьте тонкими полукольцами. Поместите нарезанное мясо в миску, добавьте муку. Хорошо всё перемешайте, чтобы каждый кусочек оказался со всех сторон покрыт мукой. Разогрейте растительное масло в сковороде на сильном огне. Выложите мясо в сковороду в один слой и обжарьте в течение 4-5 минут, помешивая, для образования румяной поджаристой корочки. Уменьшите огонь до среднего и добавьте репчатый лук. Помешивая, обжарьте всё ещё 5 минут, пока лук не станет мягким и золотистым. Влейте 200 мл воды, добавьте кунжут. Уменьшите огонь до небольшого, прикройте сковороду крышкой и тушите мясо 20 минут. Периодически



помешивайте мясо и следите за уровнем воды, не допуская подгорания мяса. Если вода выпарится, добавьте еще немного (30-50 мл). Добавьте 2 ст. ложки соевого соуса. Перемешайте и потушите блюдо на небольшом огне ещё 1 минуту. Выключите огонь. Попробуйте блюдо и, если необходимо, добавьте по вкусу ещё немного соевого соуса или соли, молотый перец или несколько щепоток сахара (для придания блюду дополнительного вкусового оттенка). Жареная свинина с кунжутом готова. Мелко нарежьте зелёный лук. Присыпьте зеленью каждую порцию. При желании дополните блюдо отварным рисом.

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

490 рублей.

Свинина - 380 руб.

Лук репчатый - 30 руб.

Кунжут белый - 35 руб.

Зелень - 45 руб.

Мука, масло, соус, приправы, соль и сахар - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательный сертификат

Фалафель

Ингредиенты: нут - 500 г, лук репчатый, среднего размера - 1 шт., чеснок - 4 средних зуб., перец острый свежий, крупный - 1 шт., петрушка свежая - 30 г, сухари панировочные - 3 ст. л., разрыхлитель - 10 г (1 пакетик), соль - по вкусу, зира измельченная - 2 ч. л., кориандр, измельченные зерна - 1,5 ч. л., масло растительное - 700 мл.

Приготовление: нут хорошо промыть и замочить в холодной воде на 12 часов (проследите, чтобы вода была на 4-5 см выше гороха).

Через 12 часов воду слить с нута. Измельчить в мясорубке нут, очищенный репчатый лук, чеснок, острый перец и листья петрушки.

Добавить кориандр, зиру, соль, разрыхлитель и панировочные сухари. Хорошо всё перемешать. Сформировать из полученной массы небольшие шарики размером с грецкий орех.

Растительное масло разогреть в подходящей для фритюра посуде до высокой температуры. Проверить температуру масла можно, бросив в



него кусочек хлеба, - масло должно забурлить вокруг хлеба.

Аккуратно опустить в масло 4-5 шариков, помешать, чтобы шарики не прилипли ко дну. Жарить фалафель во фритюре до золотистого цвета.

Готовый фалафель выкладывать на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло.

Фалафель едят горячим. Подают фалафель с хумусом, питой, солеными огурцами, овощным салатом, кусочками репчатого лука.

Творожный паштет с крабовыми палочками, огурцами и чесноком

Ингредиенты: творог жирностью 18% - 180 г, крабовые палочки - 200 г, огурцы - 120 г, укроп свежий - 20 г, чеснок - 1-2 зуб., майонез - 80 г, соль и перец чёрный молотый - по вкусу.

Приготовление: натрите огурцы на крупной тёрке. Чуть-чуть подсолите. Оставьте на 5-7 минут, чтобы они отдали свой сок.

Крабовые палочки натрите на крупной тёрке. Если палочки тяжело натереть на тёрке, немного их подержите в морозилке. Можно измельчить в блендере до мелкой крошки. Пересыпьте в глубокую посуду. Огурцы отожмите от лишнего



сока. Огуречную стружку добавьте к крабовым палочкам. Перемешайте. Укроп нарежьте мелко. Чеснок очистите, пропустите через пресс. Укроп и чеснок добавьте к огурцам и крабовым палочкам. Перемешайте. Перед использованием творог я размяла вилкой, так как он был комочками. Добавьте творог к остальным ингредиентам. Перемешайте. По вкусу подсолите и поперчите. Добавьте майонез, регулируя желаемую густоту. Перемешайте. Творожный паштет с крабовыми палочками, огурцами и чесноком готов.

Выложите паштет в банку с крышкой или контейнер, храните в холодильнике не более 2-3 дней.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



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

08.35, 14.35 На старте
09.30 Афиша
09.45, 14.50, 17.50
Информационный выпуск о транспортной обстановке
10.30 О май гаджет
10.50 Игра «Финалити»
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (пн)
12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (вт, ср, пт)
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 19.43, 21.43 (чт)
Легенда на радио АСТВ
13.00-14.00 Открытая студия
13.00 - 14.00 (ср) Час ТИЦа
16.40 МЭТР
16.50 (вт) Крупным планом

18.00 - 19.00 (чт) От первого лица
20.00 - 21.00 Аллоха-чат
21.00 - 00.00 (пт) Муз. проект «Космос»
22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов

ВЫХОДНЫЕ
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 Игра «Сорви маску»
12.43, 14.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (сб)
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (вс)
Легенда на радио АСТВ
13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00 Аллоха-чат
21.00 - 00.00 (сб) Муз. проект «Космос»



Маленький мальчик стал свидетелем очередной родительской ссоры. После скандала он подходит к заплаканной маме:
— Мама, а сколько лет ты уже замужем?
— Шесть лет, сынок.
— А сколько тебе еще осталось?

Женщины похожи на доступный кредит: отличные условия, красивая реклама, из документов - только паспорт. А потом - всю жизнь должен!

На Привозе в Одессе:
— Мадам, а сдача?
— Вы шо, сюда за сдачей пришли?
— Нет.
— Вот таки идите без сдачи!

Психиатр - пациенту:
— Милейший, для чего вы постоянно щелкаете пальцами?
— Крокодилов отпугиваю.
— Но здесь нет никаких крокодилов!
— Вот, доктор, вы тоже убедились, насколько это эффективное средство!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16

