

ЖИЗНЬ

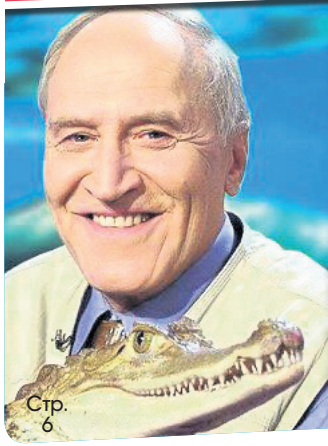
16+

19 - 25 июня 2019 № 24

ТЕЛЕ программа

С 24 ПО 30 ИЮНЯ

ЭКСКЛЮЗИВ
61-ЛЕТНИЙ
СТОЯНОВ
ЗАПУСТИТ
НОВЫЙ Стр. 9
«ГОРОДОК»



82-ЛЕТНЕГО
ДРОЗДОВА
ВЫЖИЛИ
ИЗ «В МИРЕ
ЖИВОТНЫХ»



100
ЯНОВ

Ах, как хочется вернуться...

ЗВЕЗДА
СЕРИАЛА
«КУХНЯ»
РАЗВЕЛАСЬ
С МУЖЕМ



Ольга Кузьмина Стр. 9

КОТ-СФИНКС АЛИБАСОВА
ПРЯТАЛСЯ В ШКОЛЕ КУНГ-ФУ Стр. 4-5



ИВАН УРГАНТ ВЫСМЕЯЛ 62-ЛЕТНЕГО
ОТЦА, КОТОРЫЙ ВНОВЬ СТАНЕТ ПАПОЙ Стр. 4



ВОСКРЕСШЕГО
БАНДИТА ЦАПКА
«ОПОЗНАЛИ»
В СОЧИ ПОДРОБНОСТИ
Стр. 6

ШОКИРУЮЩЕЕ ПОХИЩЕНИЕ РЕБЕНКА НА УРАЛЕ

ПАПА, ОТПУСТИ МЕНЯ К МАМЕ!

Отшельник выкрал 5-летнего сына, чтобы
поселиться с ним в лесной землянке Стр. 20





ГЛАВНОЕ

АКТУАЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ ЗА НЕДЕЛЮ

ДЕЛО журналиста Ивана Голунова стало одним из самых громких и даже уникальных в российской правовой системе.

Ивана задержали 7 июня, как человека связанного с крупнейшим подмосковным наркокартелем. На сайте МВД сообщалось, что у него нашли запрещенный препарат мефедрон, при этом даже публиковались фотографии из нарколаборатории, которую журналист якобы устроил у себя в квартире. Однако довольно быстро на защиту Ивана встали его многочисленные коллеги и общественники.

Очень быстро выяснилось, что кадры из нарколаборатории не имели к Голунову никакого отношения, а все экспертизы показали, что молодой человек не только не принимал наркотики, но даже и не прикасался к ним. На его руках и вещах экспертиза не нашла никаких следов наркотических веществ, равномерно и на самих пакетах с наркотиками не было ни отпечатков ни ДНК Ивана. Стало ясно, что наркотики подброшены кем-то из силовиков. Сам журналист даже назвал предполагаемых закачиков этого дела - они связаны с так называемой «похоронной мафией», дело которой он расследовал последние месяцы.

В итоге 11 июня министр внутренних дел Владимир Коло-

кольцев лично сообщил, что дело корреспондента закрыто, после чего его отпустили на свободу.

История Ивана Голунова, несравненно

Владимир Путин

ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА



Фото: 77.МВД.РФ

Путин уволил двух генералов из-за громкого скандала с подброшенными наркотиками

Юрий Десяткин

Андрей Пучков

обвинённого в распространении наркотиков, продемонстрировала сплочённость общества, солидарность журналистского цеха и реакцию правоохранительных структур. Государство реагирует, опираясь на общественное мнение, достаточно быстро корректирует системную кривизну. Но претензии у общества накопились даже не к работающей исправно системе, а к тем издержкам, которые, по его мнению, велики.

И сейчас речь идёт не об отдельном инциденте с Ива-

ном, а о том, что нужно исправлять системные противоречия. При этом государство не только демонстрирует эту готовность, но и действительно принимает важные меры. После освобождения журналиста президент РФ Владимир Путин немедленно уволил двух генералов. Речь идёт о начальнике УВД по ЗАО ГУ МВД РФ по Москве Андрее Пучкове и главе управления по контролю за оборотом наркотиков ГУ МВД РФ по столице Юрии Десяткине.

Можно уверенно сказать, что

наше общество прошло это испытание. То есть политическим маргиналам не удалось воспользоваться этим обстоятельством — государство прошло очередной тест на устойчивость. Но это не значит, что нужно расслабиться и ничего не делать.

К этому нужно быть готовыми, и тот уровень общественной мобилизации, которого удалось достигнуть за несколько дней, — хороший инструмент для того, чтобы предотвратить подобные инциденты в будущем.

Цирка не будет!

ПРАВИТЕЛЬСТВО пополнило список диких животных, которых не допускается держать дома. В список внесли моржей, гепардов, волков, лисиц, диких быков и овцебыков, антилоп, крокодилов, акул, тарантулов, многих обезьян, а так же коралловые полипы.

Также в рамках закона планируется расширить перечень питонами длиннее 4 метров, варанами, каймановыми черепаками длиной более 30 сантиметров, электрическими скатами, угрями, муренами, собаками динго, гиенами, росомахами и пандами, капуцинами, птицами киви, фламинго, пингвинами, соколами и филинами.

В ОГОРОДЕ БУЗИНА, А В КИИВЕ ДЯДЬКА

ЧЛЕН Совета Федерации Алексей Пушков высмеял решение совета США по географическим названиям переименовать Киев в Kyiv. На своей странице в «Твиттере» сенатор поиронизировал, что после переименования украинской столицы ситуация в стране сразу улучшится.

«Отныне в США по просьбе Украины вместо Киев будут писать Kyiv, а на самой Украине вместо Дмитрия Донского появится некто Дмытро Доньский. И сразу дела пойдут лучше, и будет чем выплачивать кредиты МВФ, и хлынут инвестиции на истощенную землю, и станет город Киев столицей мира» — написал Пушков.



Алексей Пушков

Да вы гоните!

СКОРОСТНОЙ лимит на российских дорогах могут увеличить до 130 км в час. Такой проект готовит Российский дорожный научно-исследовательский институт Минтранса РФ. В настоящий момент подобные участки есть только у «Автодора», однако вскоре лимит скорости могут изменить и на 44 участках федеральных дорог.

Как уточняется, поднять скорость могут только на 12% федеральных дорог, относящихся к первой категории.

ПРЕМЬЕР-МИНИСТР России Дмитрий Медведев не исключает, что в будущем четырёхдневная рабочая неделя станет основой социально-трудового контракта. Об этом глава правительства рассказал в ходе выступления на Международной конференции труда в Женеве.

— Технологический прогресс приводит к сокращению не только рабочих мест, но и рабочего времени. К расширению досуга. Весьма вероятно, что будущее — за четырёхдневной рабочей неделей, — заявил Медведев.

Медведев предсказал введение 4-дневной рабочей недели

Кроме того, премьер высказался о необходимости сделать более лояльными базовые понятия «рабочий день» и «рабочее место». Глава правительства считает, что к ним нужны новые подходы.

— Речь идёт о более лояльной орга-

низации рабочего времени: гибкие графики, дистанционные форматы, вызов сотрудников по необходимости, — добавил он.

Дмитрий Медведев

СКАНДАЛ В САЛОНЕ КРАСОТЫ



Волосы у Ренаты вылезают как после лучевой болезни



Со стороны кажется, что на голове у женщины лапша быстрого приготовления

СВЕТЛАНА КОМАРОВА

МОСКВИЧКА решила осветлиться, и её волосы теперь выглядят примерно как сухая лапша быстрого приготовления.

Настолько сильно их и кожу головы сожгли «химией» в салоне красоты.

Жертва популярной косметической процедуры Рената Гавдуник рассказала как всё случилось:

– Пекло жутко. Когда я встала, увидела краем глаза кучу своих волос в раковине. Я плачу, у меня был шок. Это были даже не волосы, а какие-то сопли. Стилист меня начала успокаивать, но так успокаивать, как будто у нее каждый день такие ситуации происходят.

ОТКУП

Когда мастер поняла, что уже ничего не исправить, то решила откупиться: «10 тысяч рублей, дешёвый парик и забудем обо всём!» Рената от такого «щедрого» предложения отказалась. Тогда вместе с волосами посыпались и угрозы

Сейчас стремительно лысеющая девушка собирается подать на горе-мастера в суд. А сама стилист, реагируя на произошедшее, откровенничает ото всего и философски рассуждает в комментариях в сети: «Кто не ошибался, тот жизни не жил».



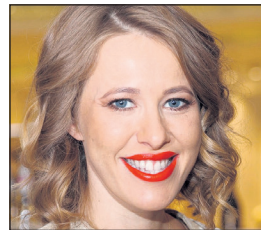
Если их расчёсывать, то просто отламываются кусками

ЛАПША НА УШАХ

Локоны москвички после модной процедуры осветления превратились в «макароны»



Так выглядит пол в квартире москвички после процедуры



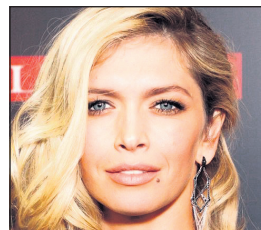
Ксения Собчак

Ксюша, ПОМОГИ!

СТИЛИСТ Ксении Собчак заявил, что ему подбросили наркотики.

Как отмечает Эдгар Мушулов, сделать это могли по заказу бывших бизнес-партнёров, которые «обиделись» на уход молодого человека в «свободное плавание».

В январе этого года сотрудники правоохранительных органов нашли в квартире Мушулова 0,35 грамм кокаина.



Вера Брежнева

Америкэн гёрлз

СТАРШАЯ дочь Веры Брежневой поступила в американский колледж.

18-летняя Соня уже несколько лет живет и учится в США. Недавно девушка закончила школу для одаренных детей и теперь будет продолжать обучение в калифорнийском университете Уиттбер. У 37-летней артистки есть и вторая дочь Сара. Сейчас ей 9 лет и, по словам Веры, девочка тоже поедет учиться за границу.

ПРИКОЛ

АДМИНИСТРАЦИЯ минского колледжа запретила студентам носить шорты. В знак протеста они пришли на занятия в юбках.

Модель затравили из-за «чернобыльских» фото в стиле ню



ДЕВУШКА И СМЕРТЬ

ДАРЬЯ ИВАНОВА

ПОЛЬЗОВАТЕЛИ соцсетей раскритиковали модель Веронику Рочеву за откровенные фотографии в «чернобыльском» антураже. Девушка опубликовала несколько откровенных снимков, которые якобы были сняты в поселке Припять, где собственно и находится атомная станция. На одном из них она стоит спиной к камере в трусиках и без бюстгалтера.

На девушку тут же обрушился шквал негативных комментариев.

«Люди там погибли ужасным образом, имейте уважение», «Позор тебе», «Почему ты чувствуешь необходимым полубнажаться на месте одной из страшнейших катастроф на Земле? Тебе так необходимо внимание? Я не понимаю сегодняшний мир» – писали они.

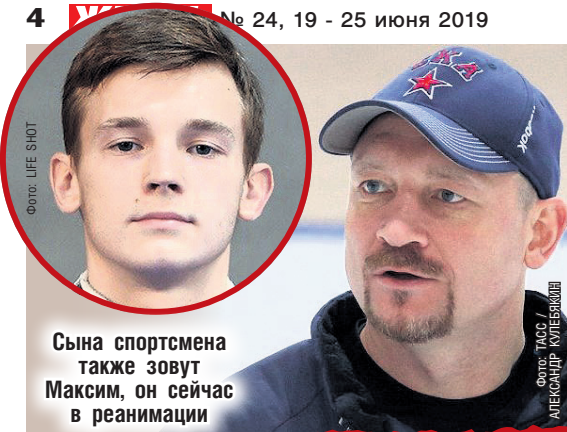
ОПРАВДАНИЯ

Вероника попыталась оправдаться за свои действия. По её словам, фотосессию она делала на самом деле не в Припяти, а в Новосибирске.

– Мы думали, друзья посмотрят и всё. Мы не хотели как-то оскорбить людей, которые пережили такую масштабную трагедию. Мы проявляем глубокое сочувствие ко всей этой истории! – заключила она.



Девушку обвинили в попытке пропиариться на ужасающей советской трагедии



Сына спортсмена также зовут Максим, он сейчас в реанимации

Жену хоккеиста сборной России возможно зарезал собственный сын

АРТЁМ КОНЕВ

ЖЕНУ легендарного хоккейного вратаря Максима Соколова зверски зарезали в собственном доме. На причастность к убийству Ирины Соколовой проверяют обоих её сыновей.

Трагедия произошла в коттеджном доме на территории посёлка Романовка Ленинградской области. Восстановить всю хронологию страшных событий пока не удаётся.

Предварительно известно, что около 14 часов по московскому времени к соседям забежал младший сын Соколовых Арсений и, захлебываясь в истерике, рассказал, что его брат Максим с ножом напал на их маму и теперь хочет убить его. Приехавшие на вызов полицейские нашли в доме тело женщины и истекающего кровью юношу.

ВЕРСИЯ

Сначала копы предположили, что Максим пытался свести счёты с жизнью. Однако изучив характер травм, эксперты поняли что парень не мог нанести их себе самостоятельно. Именно поэтому под подозрение попал и младший сын Соколовых.

Сейчас 18-летний Максим Соколов, который как и его отец является вратарём клуба СКА, в тяжёлом состоянии в реанимации. Следователи надеются, что когда он придет в себя, то сможет пролить свет на произошедшее.



Предполагаемое орудие убийства - кухонный нож



Андрей Ургант

Мама для Урганта

32-ЛЕТНЯЯ супруга актёра Андрея Урганта Елена, с которой тот расстался, объявила что беременна. Эту ситуацию высмеял сын 62-летнего артиста, Иван Ургант. «Я спросил у папы, брат у меня будет или сестра?», он ответил: «Нет, у тебя будет новая мама».



Тилль Линдемманн

Могу повторить

ВОКАЛИСТ Rammstein Тилль Линдемманн сломал челюсть фанату, который оскорбил его девушку. Музыкант вместе со своей подругой и знакомым пил пиво в баре. К нему подошёл поклонник и попросил сделать селфи. Музыкант отказал. Фанат начал оскорблять подругу певца. В итоге завязалась драка.

ВРАЧИ СПАСАЮТ ЖИЗНЬ

А ВЫ ВСЕ КТО?

Создатель «НА-НА» вышел из комы, не мог вспомнить свое имя и не узнал друзей и собственного сына

ПРОДЮСЕР Бари Алибасов после выхода из медикаментозного сна пока находится в неадекватном состоянии.

ИГОРЬ НЕЗЛОБИН

– Он в хорошем настроении, отбывает у всех телефоны, хлопает в ладоши всем, кто к нему подходит. Но состояние не очень адекватное, он скорее похож на жизнерадостного пятилетнего ребёнка, и это нас умиляет, – рассказал сын продюсера Бари Алибасов-младший. – Отец пока не помнит ничего, в том числе и своё имя. К сожалению, ещё остаётся риск внутреннего кровотечения после схода струпа на местах ожогов, что может привести к нежелательным последствиям.

ПАМЯТЬ

Однако постепенно память стала возвращаться к Бари Каримовичу. Спустя сутки он уже узнавал своего сына.

– Самочувствие у папы сегодня лучше. Он меня сегодня, как минимум, узнал, – рассказал сын продюсера. – Ещё одна проблема заключается в том, что у него циркулярный ожог пищевода, из-за чего он пока не сможет самостоятельно глотать. Сказывается и ножевое ранение 30-летней давности. Его 30 лет назад любовница пырнула в живот, и сейчас из-за этой ножевой травмы у него плохо заживает внизу живота, – уточнил Алибасов-младший.



Фото: INSTAGRAM.COM/VAIDIM.GORZHANKIN

Через день после выхода из комы Бари стал узнавать родных

Медики же сообщили, что Алибасов после выхода из медикаментозного сна остаётся в тяжёлом состоянии и как минимум ещё несколько дней должен находиться под круглосуточным наблюдением врачей, чтобы они исключили все риски.

– Он пока в реанимации, состояние тяжёлое, температура вечером – 36,6, утром – 36,8, – сообщили в клинике. Напомним, в начале июня Бари Алибасов был госпитализирован после того, как случайно вместо йогурта выпил средство для промывки труб. После чего семья продюсера решила подать иск к производителю жидкого средства.

– Я приношу глубокие извинения сотрудникам, которых оскорбил, и всем окружающим. Несмотря на ситуацию, в которой я оказался, никто не имеет пра-

ва опускаться до личных оскорблений. Понимаю, что разные бывают обстоятельства, но такое поведение с моей стороны просто неприемлемо, – сказал Лунев.

ГОЛКИПЕР СБОРНОЙ РОССИИ УСТРОИЛ

ПЬЯНЫЙ ДЕБОШ В АЭРОПОРТУ ВНУКОВО

ВРАТАРЬ сборной России по футболу Андрей Лунёв устроил скандал в аэропорту при общении с представителями авиакомпании «Россия» у стойки регистрации. Футболист находился в нетрезвом состоянии. В его крови обнаружили алкоголь в количестве 0,77 промилле.

27-летний Лунёв начал разговаривать на повышенных тонах и использовал нецензурную лексику. На Лунёва составили админи-

ОКСАНА ЮРЬЕВА

стративный протокол и выписали штраф 1000 рублей за мелкое хулиганство.

– Он вылетал рейсом из аэропорта Внуково, но на рейс не попал, – подтвердили информацию представители аэропорта.

РАСКАЯНИЕ

Протрезвев, футболист признал, что был неправ и попросил прощения.

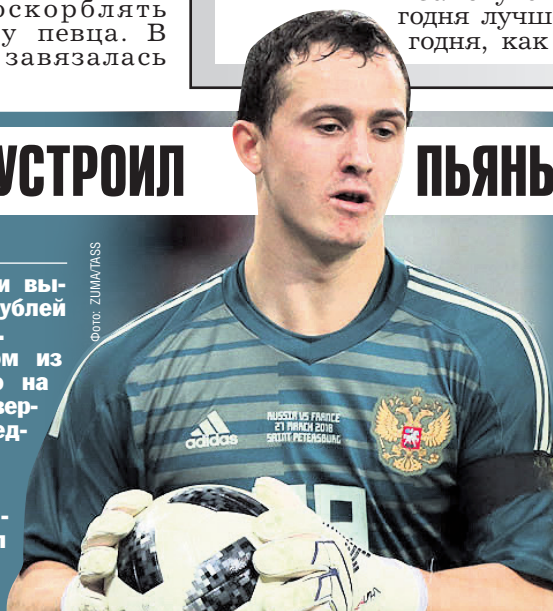


Фото: ZUMA/PRESS

Дали мяч – фигячь!

– Я приношу глубокие извинения сотрудникам, которых оскорбил, и всем окружающим. Несмотря на ситуацию, в которой я оказался, никто не имеет пра-

ва опускаться до личных оскорблений. Понимаю, что разные бывают обстоятельства, но такое поведение с моей стороны просто неприемлемо, – сказал Лунев.

БАРИ АЛИБАСОВА

Сразу после выхода из комы Алибасов был похож на пятилетнего ребенка



Кот исчез в тот же день, когда Бари увезли в клинику

Усы и хвост — мои документы Кота, который сбежал от продюсера, нашли в школе кунг-фу

КОТ БАРИ Алибасова, канадский сфинкс по кличке Чуча, пропал из квартиры продюсера вечером 11 июня во время пресс-конференции для журналистов. За информацию о четвероногих друге было обещано крупное вознаграждение - 800 тысяч рублей.

Пропавший кот Алибасова нашёлся через несколько дней в центре кунг-фу. Что интересно, вознаграждение за него мастер боевого искусства брать не стал.

- Кот является одним из тотемов нашей школы кунг-фу. Я воспринял это как добрый знак, - рассказал наставник школы Леван Кажилоти. - Добрые дела обязательно вознаграждаются сторицей.

АФЕРА

А днем ранее была раскрыта афера с еще одним котом-сфинксом. Мошенник обманул близких Бари Алибасова, отдав им вместо сбежавшего сфинкса по кличке Чуча другого кота. При этом обещанные 800 тысяч он успел получить и быстро испарился. Позже в семье Алибасова решили отдать этого «самозванца» фанатке группы «На-На» на передержку.

ФОТО: INSTAGRAM.COM/ADIM_GORZHEVNIK



Никита Панфилов

Не буди Лихо...

В СОЧИ завершились съёмки сериала «Лихач», главную роль в котором играет Никита Панфилов. Герой Панфилова - следователь, которого все называют Лихачом из-за грубого характера и жестких методов работы.

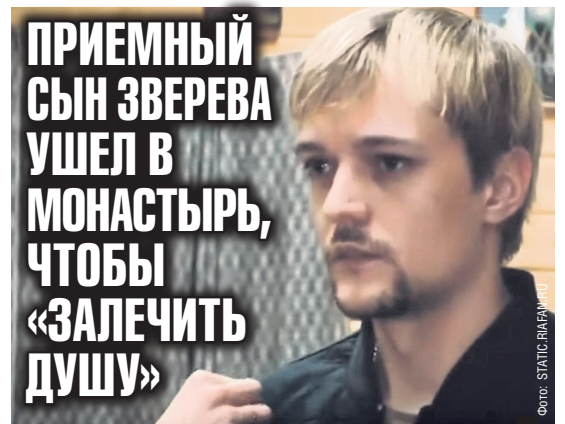
Интересно, что у героя картины был прототип, который работал в полиции в 90-е годы.



Павел Прилучный

Пашу припадут

ЗАВЕРШИЛИСЬ съёмки второго сезона сериала «Преступление», главные роли в котором играют Павел Прилучный и Дарья Мороз. Героям предстоит распутать новое сложное дело: сети рыбаков вместе с рыбой достают из воды тело неизвестного человека.



ПРИЕМНЫЙ СЫН ЗВЕРЕВА УШЕЛ В МОНАСТЫРЬ, ЧТОБЫ «ЗАЛЕЧИТЬ ДУШУ»

Батюшки!

ИРИНА СТЕПИНА

СЫН ЗВЁЗДНОГО стилиста, 55-летнего Сергея Зверева решил кардинально изменить свою жизнь. Молодой человек ушел в Борисоглебский монастырь и вот уже месяц живёт среди монахов.

По словам Зверева-младшего, ему необходимо «вылечить душу», которую тяжело ранил его знаменитый отец. Не так давно стилист потребовал от сына развестись с женой и устроиться на работу. Только при выполнении этих двух условий он согласен возобновить с ним отношения.

РЕШЕНИЕ

- Я захотел уйти в монастырь, потому что внимательно посмотрел интервью с отцом, - рассказал 25-летний наследник звезды в студии Малахова. - Мне показалось, что меня никто не понимает. Я как маленький ребенок. Если он любит меня, он должен меня простить. Жену зачем-то оскорбляет мою. Я же не буду с ним ссориться. Я просто, никому не сказав, ушел в монастырь, отключил все телефоны и ушел полностью в себя, чтобы вылечить душу. Я хочу уйти от всего мирского, от негатива, от непонимания с отцом, который меня вообще не слышит, - рассказал Сергей Зверев-младший.



Сергей Зверев

ФОТО: INSTAGRAM.COM/ZVEREV/SUPERSTAR

НА ЧЁРНЫЙ ДЕНЬ

Черные старатели перевозили в рюкзаках золотые слитки на **18 000 000**

шени УФСБ РФ по Республике Саха (Якутия).

СТАТЬЯ

В ведомстве отметили, что в отношении задержанного лица возбуждено уголовное дело по

факту незаконного хранения и перевозки драгоценных металлов в крупных размерах. По данным следствия, злоумышленник планировал вывезти золото за пределы Якутии и продать его.



Все слитки были аккуратно уложены в обычный рюкзак

ОЛЬГА СИНАЕВА

СОТРУДНИКИ УФСБ РФ по Республике Саха (Якутия) изъяли промышленное золото стоимостью более 18 млн рублей.

- В районе посёлка Беркамит Нерюнгринского района была остановлена автомашина марки Toyota Nadia. У пассажира в рюкзаке обнаружено и изъято золото в виде слитков в количестве семи штук весом свыше 6,7 кг. Согласно котировке Центрального банка Российской Федерации, стоимость золота составляет около 18,5 млн рублей, что является крупным размером, - говорится в сообще-

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА УФСБ РФ

ШОК | МОЛВА ВОСКРЕСИЛА ГЛАВАРЯ БАНДЫ СЕРГЕЯ ЦАПКА

Фото: LIFE SHOT



Двойником бандита оказался карманный воришка, находящийся в розыске

Фото: LIFE SHOT



СЕРГЕЙ ЦАПОК

УЧАСТНИК ДТП В СОЧИ

АНДРЕЙ ДЕДОВ

В СОЧИ на месте одного из ДТП заметили человека, похожего на умершего в СИЗО главаря банды Цапков.

Фотография тут же распространилась повсеместно, что дало повод взять под сомнение факт смерти Цапка в СИЗО от инсульта в 2014 году.

Жители Сочи даже обратились к прокурору, чтобы он провёл проверку и выяснил, действительно ли человек на фото — Сергей Цапков.

— Я считаю, что он похож. Изменения есть, которые можно сделать пластикой. Если окажется, что это он, то это будет скандалище. Я

КАК ДВЕ КАПЛИ ВОДЫ

боюсь представить, что будет — прокомментировал ситуацию юрист Максим Кошелев, представлявший интересы потерпевших по делу куцёвской ОПГ.

В то же время адвокат самого Цапка Игорь Скрипка высказался однозначно,

— Человек на фото действительно похож, но есть нюанс — Сергей Цапков умер в СИЗО. Он умер — я уверен абсолютно. Его видела след-

ственная группа, его опознали потерпевшие, его вскрыли и его похоронили. Сложно после этого ожить, — отметил Игорь Скрипка.

КЛОН

Личность человека, как две капли воды похожего на Сергея Цапка, установили достаточно оперативно. Им оказался уроженец Бишкека Виталий Никифоров, которого в настоящий момент разы-

скивают за ряд мелких краж. В прокуратуре подтвердили, что Никифоров просто «мелкий воришка».

Напомним, банда Цапков орудовала в Краснодарском крае с начала 90-х, в ноябре 2013 года суд за совершенные с особой жестокостью убийства в станице Куцёвская приговорил Сергея Цапка к пожизненному сроку, а в 2014-м он умер от инсульта в СИЗО.



Владимир Мединский

Сёстрам по серьгам

МИНИСТР культуры Владимир Мединский вручил государственные награды ряду российских актёров.

Их получили Михаил Пореченков, Светлана Ходченкова и Гоша Куценко. 50-летний Пореченков стал народным артистом России, 36-летняя Ходченкова — заслуженной артисткой, а 52-летний Куценко, который уже является заслуженным, получил орден «За заслуги перед Отечеством» II степени.



Эдит Гонсалес

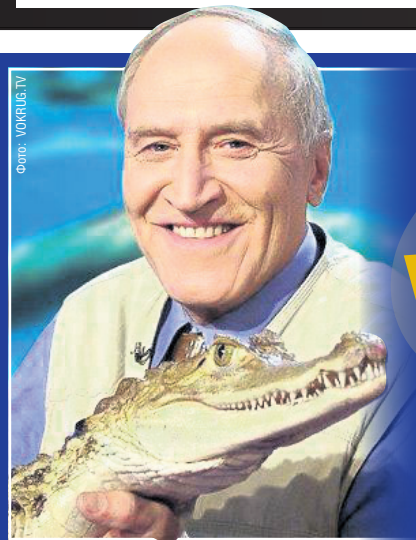
Богатые тоже...

МЕКСИКАНСКАЯ актриса Эдит Гонсалес, известная по ролям Марисабель в сериале «Богатые тоже плачут» и Леонеллы в «Дикой розе», умерла.

В 2016 году у Гонсалес обнаружили рак яичников. Тогда она перенесла несколько операций и сообщила о ремиссии, однако болезнь вернулась с новой силой. Актрисе было 54 года.

ПРИКОЛ

ШИМПАНЗЕ сбегали из ирландского зоопарка, соорудив лестницу из поваленного дерева и веток, которые нашли в вольере.



82-летний Николай Дроздов ушел из шоу «В мире животных» после 40 лет работы

У МЕНЯ НЕТ СИЛ ВКАЛЫВАТЬ ЗА БЕСПЛАТНО!

ЛЕГЕНДА российского телевидения, многолетний ведущий передачи «В мире животных» Николай Дроздов уходит из проекта, которым занимался более 40 лет.

ДЕНЬГИ

Телеведущий, которому 20 июня исполнилось 82 года, рассказал, что у него уже нет сил работать в передаче, тем более что последние полгода он де-

ИРИНА СЁМИНА

лал это практически бесплатно.

— Мне последнее время ничего за это не платили. Это была работа, как общественная нагрузка, а теперь я ее уже не потяну, — признался Николай Николаевич. — У них там еще море моих старых записей. Я не возражаю, пусть покажут, что хотят...

Фото: VOKRUE.TV

**УРАЛЬСКИЕ ЧИНОВНИКИ
УНИЧТОЖАЮТ ПАМЯТНИК КУЛЬТУРЫ**

Память отшибло!

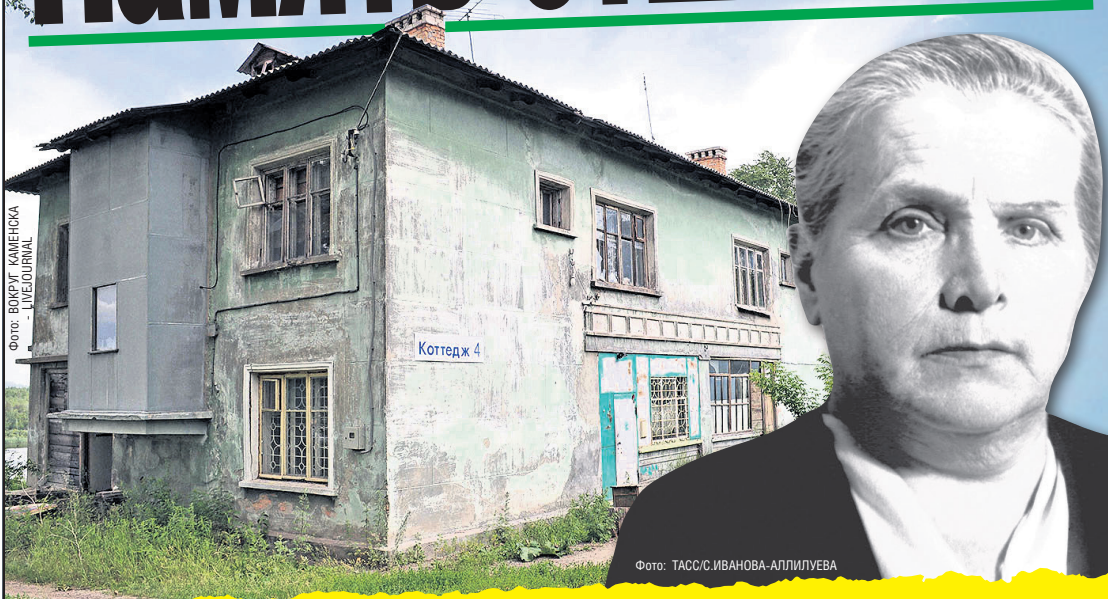


ФОТО: ВОКРУГ КАМЕНСКА
LIVEJOURNAL

ФОТО: ТАСС/С.ИВАНОВА-АПЛИЛУЕВА

В Каменск-Уральском решили снести дом скульптора Веры Мухиной, создавшей знаменитых «Рабочего и колхозницу»

ВЛАСТИ города Каменск-Уральский объявили конкурс на демонтаж старинного здания на берегу реки Исети.

Местные краеведы бьют тревогу: по их данным, в этом доме во время Великой Отечественной войны жила легендарный советский скульптор Вера Мухина — автор монумента «Рабочий и колхозница».

— 1 июля исполняется 130 лет со дня рождения Веры Мухиной — самой знаменитой женщины-

ОЛЬГА НИКИТИНА

скульптора Советского Союза. А власти Каменска-Уральского к юбилею решили снести здание, в котором она жила, — рассказал местный активист Антон Лысков.

НЕУЧИ

В городской администрации в свою очередь удивились информации о том, что в аварийном коттедже некогда проживала сама Мухина. Во всяком случае, Комитет по управлению имуществом такими данными, как оказалось, не обладал. Кроме того, в мэрии

добавили, что никто из местных краеведов официально не обращался к ним с предложением сохранить объект.

Как сложится судьба старинного дома, пока не известно. Заявка на снос здания до сих пор доступна на сайте госзакупок, аукцион назначен на 24 июня.

Мухина была эвакуирована на Средний Урал вместе с Управлением строительства Дворца Советов для возведения Уральского алюминиевого завода. Она — пятикратный лауреат Сталинской премии.



Алёна Хмельницкая

Снимите это немедленно!

АКТРИСА Алёна Хмельницкая, известная российскому зрителю по ролям в фильмах «Сердца трёх», «Ландыш серебристый» и сериале «Марш Турецкого» пожаловалась, что её мучает депрессия из-за отсутствия новых ролей.

— Но я не жалуясь и не сетую... — пишет 48-летняя артистка в соцсети. — Все очень хорошо! Просто страшно надоело ждать «что позовут»...

ПРИКОЛ

ПРЕЗИДЕНТ Туркменистана насмешил сеть странным «таллантом» — катаясь на велосипеде он стрелял из пистолета по мишеням.

НЕЩАДЯ

ЯЗЫКА ТВОЕГО

Житель Тувы чудом отбилсЯ от медведя, откусив ему язык

АНДРЕЙ ДЕДОВ

29-ЛЕТНИЙ тувинец Николай Игрит и его друзья собрались в заказник Хутинский, чтобы собрать опавшие оленьи рога. Мужчины разожгли костёр, чтобы приготовить еду, а после принялись за дело. Однако для Николая эта поездка едва не стала последней в его жизни. Когда друзья разошлись, на мужчину неожиданно напал дикий медведь.

СХВАТКА

Сначала Николай пытался отпугнуть хищника криками, но, к сожалению, это не помогло. И животное набросилось на мужчину, вцепившись пастью прямо в лицо. Николай не поддался панике и укусил медведя за язык. Шокированный косяком резко отпрянул, завыл и бросился прочь. После неравной схватки Николай позвал на помощь друзей, и те вызвали скорую помощь. Мужчину госпитализировали с ранами лица, головы, рук и живота.



ФОТО: ИКСОМ/ГОРЯЧЕ НОВОСТИ ТУВЫ



Какой глицин лучше*?

Глицин Форте Эвалар отличается:

- Высоким содержанием глицина — 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга — В₁, В₆, В₁₂.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта — уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.



Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

Спрашивайте во всех аптеках города!
8-800-200-52-52 (для справок)

ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

www.fitomarket.ru

www.evalar.ru



Реклама 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931

* В ассортименте Эвалар.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



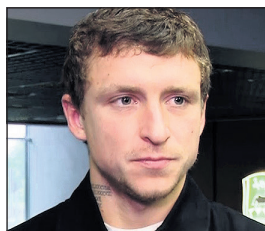
Алла Пугачёва

ДОГОНЯТ И ЕЩЁ ДАДУТ

В СОЦСЕТИ появилось довольно любопытное архивное видео с участием Аллы Пугачёвой и Софии Ротару. На кадрах две артистки поют дуэтом хит начала нулевых «Нас не догонят!» группы «Тату». Судя по качеству ролика и отдельным деталям, запись эта сделана около 15 лет назад на одной из праздничных программ. Забавно, что в те времена ходили упорные слухи, что Алла Борисовна на дух не переносит Ротару. Видео служит явным опровержением этих толков.



София Ротару



Павел Мамаев

Недетское это дело

СУД ОТКАЗАЛ осужденному футболисту Павлу Мамаеву в свидании с детьми.

Об этом сообщил его адвокат Игорь Бушманов. Уточняется, что футболист не видел детей с момента ареста в октябре прошлого года.

- Супруга получила разрешение, относительно детей мы получили отказ, — сообщил адвокат.



Михаил Музраев

Следы не запутал

БЫВШЕГО руководителя Следственного управления СК РФ по Волгоградской области Михаила Музраева арестовали по подозрению в организации покушения на губернатора Волгоградской области в 2016 году.

Автомобиль Музраева Toyota Camry остановили сотрудники ФСБ. Они потребовали от генерала выйти из машины, после чего того обыскали и надели на него наручники.

ПРИКОЛ

РОДИТЕЛИ забыли ребёнка на заправке на трассе М-4 «Дон». Сын тихо вышел из микроавтобуса и никто этого не заметил.



Экс-супруга Андрея Аршавина Юлия Барановская пришла на шоу с его сыном



А вот Григорий Лепс не стал «париться» насчет одежды и явился в обычной джинсе

ЭКСКЛЮЗИВ

ФОТОРЕПОРТАЖ

Жара.

СЕРГЕЙ ЖУКОВ

ВОТ и отгремело самое долгожданное и грандиозное шоу года — церемония вручения премии «Муз-ТВ 2019».

На этот раз традиционная красная ковровая дорожка длилась около трех часов при беспощадных +31, что первой учла Ольга Бузова, явившаяся туда с живыми верблюдами — другие животные бы просто не перенесли московского пекла.

А за кулисами в этот момент обсуждали две главные скандальные новости — неявку на церемонию Тимати из-за прошлогоднего скандала и технический сбой, помешавший показать на сцене «евровидийный» номер Сергея Лазарева (оказалось режиссер церемонии Олег Боднарчук просто не осилил сложную постановку с зеркалами и отражениями).

ПРИЗЫ

Во время раздачи призов в звездных ложах традиционно то обсуждали сплетни, угощаясь шампанским из буфета по 1800 рублей за бокал, то бросались в пляс, то грустили, когда заветная тарелочка уходила конкурентам. Так, во время получения приза «Певец года» Филиппом Киркоровым закашлялся Дима Билан, а награда за лучший дуэт, доставшаяся тому же Киркорову с Егором Кридом, уже чуть было не вывела из себя Иосифа Пригожина. Однако организаторы предвидело подобное развитие со-



Филипп Киркоров разделил радость победы со своими детьми - Аллой-Викторией и Мартином-Кристином



Бузова шокировала всех выходом с верблюдами

С ТРАДИЦИОННОЙ ЦЕРЕМОНИИ ВРУЧЕНИЯ ПРЕМИЙ МУЗ-ТВ

Юнь...

Ани Лорак сразила всех до предела открытым платьем



фото: SUPER



Полина Гагарина блеснула ультракоротким синим наряде

фото: SUPER



Лазарев взял два приза, но был возмущен тем, что ему не дали спеть

фото: SUPER

ТЫ ЧТО, САМАЯ КРУТАЯ?

Лазарев оскорбил Лободу, назвав её выскочкой



Лобода спокойно отнеслась к выпаду в свой адрес

БУЗОВА С ВЕРБЛЮДАМИ, ШАМПАНСКОЕ ЗА \$200, БОЙКОТ ОТ ТИМАТИ И СПЛОШНОЕ НЕДОВОЛЬСТВО КИРКОРОВЫМ

битый и следом зачитали следующих победителей, разделивших первое место – дуэт Крида и Валерии с хитом про часики. **ГОСТЬ** Немало всех развеселил специальный гость премии – зарубежный актер Кэри-Хироюки Тагава (звезда «Смертельной битвы»). Под утро на афтепати можно было наблюдать умильную картину: пожилая звезда Голливуда звала замуж одну из русских девушек, наугощавшуюся на афтепати до степени полного согласия на любое предложение заморской звезды.

СЕРГЕЙ Лазарев поскандальил со Светланой Лободой за кулисами премии «Муз-ТВ». Певец наехал на «Лучшую певицу года» на глазах у звездных коллег. Звездные гости «Премии Муз-ТВ» до сих пор обсуждают скандал, случившийся между сидящими в первом ряду VIP-партера Сергеем Лазаревым и Светланой Лободой. По словам очевидцев, победитель номинации «Лучший музыкальный альбом» внезапно подскокил к обладательнице титула «Певица года» и вместо того, чтобы поздравить коллегу, выпалил ей в лицо: «Ты что, *** (охренела)? Типа, самая крутая?».

ОБИДА

Причиной звездной разборки стало недовольство Лазарева тем, что Лободе в финале церемонии предоставили возможность исполнить целых 6 песен, тогда как Сергей из-за технических проблем выступить со своим «евровидийным» номером не смог вообще. Однако никто не ожидал, что нервы звезды мигнувшего «Евровидения» расшатываются настолько.



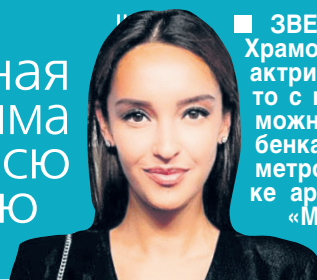
фото: SUPER

■ ЗВЕЗДУ «Сватов» перестали считать угрозой нацбезопасности Украины. 57-летнего актёра Фёдора Добронравова убрали из списка лиц, представляющих угрозу Незалежной. Напомним, артисту запретили въезд на территорию Украины на три года из-за визита в Крым. Кроме того, в стране запретили показ сериала «Сваты», в котором он играл одну из главных ролей.



Полная программа на всю неделю

■ ЗВЕЗДА сериала «Фитнесс» Татьяна Храмова впервые стала мамой. 30-летняя актриса опубликовала в сети свое фото с новорождённым сыном. На снимке можно увидеть карточку с данными ребёнка – вес 3850 грамм, рост 55 сантиметров. Интересно, что на этой карточке артистка фигурирует под фамилией «Муратова» – очевидно звезда взяла фамилию своего супруга Валерия.



Владимир Машков

Движение на Восток

САМЫЙ кассовый российский фильм «Движение вверх» выходит в прокат в Китае и Южной Корее. Картину, главную роль в которой исполнил 55-летний Владимир Машков, показали в рамках официальной программы Шанхайского международного кинофестиваля.

Интересен сам постер, с которым лента продвигается на Востоке. Вместо актёров на нём изображён ревуший медведь на фоне красного знамени и выпустивший когти белоголовый орлан на фоне звёздно-полосатого флага.

Горю не поможешь...

МОЛОДАЯ подруга режиссёра Фёдора Бондарчука сама стала режиссёром. 30-летняя актриса Паулина Андреева представила на «Кинотавре» свою дебютную картину «Плачу с вами». В фильме речь идет о профессиональном плакальщике, который работает в похоронной конторе и предлагает клиентам специфическую услугу – оплакивание усопшего. Но в конце концов персонаж перестает отличать фальшь от искренности.



Паулина Андреева

Ах, как хочется вернуться...

«ГОРОДОК» БЕЗ ОЛЕЙНИКОВА – 61-ЛЕТНИЙ СТОЯНОВ ЗАПУСКАЕТ ЮМОРИСТИЧЕСКОЕ ШОУ НА «РОССИИ-1»



Стоянов как всегда гениально играет женщин

АКТЁР и юморист Юрий Стоянов запускает свой новый проект, который фактически будет современной версией легендарной передачи «Городок».

Шоу будет называться «100янов» и стартует оно в сентябре на канале «Россия-1».

– Это будет проект чем-то напоминающий «Городок», но с уклоном на кино, получится такой набор короткометражек, – пояснил сам Стоянов.

По словам 61-летнего артиста, снято уже восемь программ. В год планируется выпускать порядка 40 эпизодов.

О создании своего собственного шоу Стоянов задумался уже через год после трагической кончины своего ближайшего друга и бесценного партнера Ильи Олейникова, который умер 14 ноября 2012 года. Тогда у народного ар-



После шоу «Городок» Стоянов и Олейников стали народными любимцами

ДМИТРИЙ СВЕТЛОВ

тиста нашли рак лёгкого, он начал химиотерапию, но его организм не смог выдержать последствий этого тяжелого лечения.

УТРАТА

Стоянов тяжело переживал уход товарища, но продолжал работу. В 2014 году уже были готовы сценарии восьми выпусков его новой передачи, он собирался начать съемки, но возникли проблемы с финансированием, в том числе из-за кризиса. Несмотря на все протесты Юрия Николаевича, проект заморозили на неопределенный срок.

Стоянову приходилось зарабатывать на жизнь другими способами – он получил должность ведущего передачи «Большая семья». Пробивался в кино и снимался в рекламе. И только сейчас юморист получил возможность вернуться к прежнему формату работы.



Михаил Ефремов охотно согласился сняться в новом проекте

ВАСИЛИЙ СТОРОЖЕВ

ОДНА из самых популярных российских актрис – 31-летняя Ольга Кузьмина развелась с мужем. Артистка, известная по роли Насти в сериалах «Кухня» и «Отель Элеон» прожила со своим супругом 14 лет. Муж Кузьминой Алексей человек не публичный, он работает старшим психологом в рядах ОМОНа. До брака они встречались 8 лет, а поженились на острове Бали. В 2013 году Ольга родила Алексею сына Гордея.

«Мы с мужем прожили вместе 14 лет, – рассказала артистка. – Мне было 17, когда мы познакомились, а ему



Ольга решила начать жизнь с чистого листа

СЫТА ПО ГОРЛО

Настя из «Кухни» развелась с мужем-психологом после 14 лет брака

20. Учились вместе в институте, вместе вошли во взрослую жизнь. Тогда мы ещё не знали, что ждёт нас впереди, просто были рядом и старались поддерживать друг друга. За это время с каждым из нас произошли какие-то перемены. Жизнь не стоит на месте, меняется все во-

круг и вместе с этим – меняемся мы.»

– Я благодарна тебе за нашу жизнь, наше взросление и развитие, за нашего сына! – написала она супругу. – Но пришло время сказать друг другу спасибо и отправиться в самостоятельное путешествие по жизни. Так будет лучше для нас обоих.

7 ПЕРВЫЙ

5.00 Доброе утро
9.00 Новости
9.25 Доброе утро
9.55 Модный приговор 6+
10.55 Жить здорово! 16+
12.00 Новости с субтитрами
12.15 Время покажет 16+
15.00 Новости с субтитрами
15.15 Давай поженимся! 16+
16.00 Мужское / женское 16+
17.00 Время покажет 16+
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.25 Время покажет 16+
18.50 На самом деле 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.30 АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ
Сериал 16+
23.30 ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ
Сериал 16+
1.30 На самом деле 16+
2.30 Модный приговор 6+
3.00 Новости
3.05 Модный приговор 6+
3.25 Мужское / женское 16+
4.10 Давай поженимся! 16+

1 РОССИЯ 1

5.00 Утро России
9.00 Вести
9.25 Утро России
9.55 О самом главном Ток-шоу 12+
11.00 Вести
11.25 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека - с Борисом Корчевниковым 12+
12.50 60 минут 12+
14.00 Вести
14.25 Вести. Местное время
14.45 Кто против? Ток-шоу 12+
17.00 Вести. Местное время
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
18.50 60 минут 12+
20.00 Вести
20.45 Вести. Местное время
21.00 ВЕДЬМА
Сериал 12+
В деревню возвращаются Роман и Надя с ребенком. Из-за удара молнии загорается церковь. Все жители деревни сообща тушат ее. Надя с ребенком живут у старой гадалки. Роза оскорбляет Надю, упрекая ее, что та не на ее стороне...
23.15 Вечер - с Владимиром Соловьёвым 12+
2.00 ШАПОВАЛОВ
Сериал 16+

НТВ НТВ

5.10 АДВОКАТ
Сериал 16+
6.00 Утро. Самое лучшее 16+
8.10 Мальцева 12+
9.00 МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД
Сериал 16+
10.00 Сегодня
10.20 МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ
Сериал 16+
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 Следствие вели... 16+
17.15 ДНК 16+
18.20 МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. СМЕРЧ
Сериал 16+
19.00 Сегодня
19.40 МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. СМЕРЧ
Сериал 16+
0.00 Сегодня
0.10 Кругая история - с Татьяной Митковой 12+
1.05 БЕССОННИЦА
Сериал 16+
2.05 Место встречи 16+
3.40 АДВОКАТ
Сериал 16+

СТС СТС

6.00 Ералаш
6.40 Да здравствует король Джулиан!
Мультсериал 6+
7.30 Мультсериалы
9.00 Уральские пельмени 16+
10.00 МАМОЧКИ
Сериал 16+
13.00 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ.
И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ
Фильм 12+
18.40 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА.
ЧАСТЬ I
Фильм 12+
21.00 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА.
ЧАСТЬ II
Фильм 16+
В Панеме идёт гражданская война против власти Капитолия. Китнисс Эвердин слишком ценна как символ Революции, и руководство повстанцев всячески оберегает её. Но, всё же, Президент Дистрикта 13 Койн разрешает ей принять участие во взятии главной военной базы Капитолия...
23.40 ЗАБИРАЯ ЖИЗНИ
Фильм 16+
1.40 Звёзды рулят 16+

ТНТ ТНТ

7.00 ТНТ. Gold 16+
9.00 Дом-2. Lite 16+
10.15 Дом-2. Остров любви Реалити-шоу 16+
11.30 Бородина против Бузовой 16+
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь 16+
13.30 САШАТАНЯ
Сериал 16+
15.00 УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА. ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ
Сериал 16+
15.30 УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА. РОМАНТИКА
Сериал 16+
16.00 УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА. СПЛИТ
Сериал 16+
16.30 УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА. БЕРЕМЕННАЯ
Сериал 16+
17.00 ИНТЕРНЫ
Сериал 16+
20.00 САШАТАНЯ
Сериал 16+
21.00 Импровизация 16+
22.00 Шоу «Студия «СОЮЗ» 16+
23.00 Дом-2. Город любви Реалити-шоу 16+
0.05 Дом-2. После заката Реалити-шоу 16+
1.10 Stand Up 16+

ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР

6.00 Настроение
8.00 ЗАПАСНОЙ ИГРОК
Фильм
9.35 ГРУЗ БЕЗ МАРКИРОВКИ
Фильм 12+
11.30 События
11.55 ИНСПЕКТОР ЛИНЛИ
Сериал 16+
13.40 Мой герой. Владимир Легойда 12+
14.30 События
14.55 Город новостей
15.05 ОТЕЦ БРАУН
Сериал 16+
17.00 Естественный отбор 12+
17.50 ПАРФЮМЕРША-2
Сериал 12+
19.40 События Петровка, 38 16+
20.00 Право голоса 16+
22.00 События Осторожно, мошенники!
Битва на тятках 16+
23.05 Проклятые звёзды
Документальный фильм 16+
0.00 События. 25-й час
0.35 ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУННЫЙ СВЕТ»
Сериал 16+
2.20 ОТЕЦ БРАУН
Сериал 16+
4.00 Большое кино 12+

5 5 КАНАЛ

5.00 Известия
5.20 СПЕЦЫ
Сериал 16+
9.00 Известия
9.25 СПЕЦЫ
Сериал 16+
10.10 КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА
Сериал 12+
13.00 Известия
13.25 БРАТ ЗА БРАТА-3
Сериал 16+
18.30 Известия
19.00 СЛЕД. ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЫХОД
Сериал 16+
19.50 СЛЕД. ВСПЫШКА
Сериал 16+
20.35 СЛЕД. ЭДЕМОТЕРАПИЯ
Сериал 16+
21.25 СЛЕД. ПОСЛЕДНИЙ УЖИН
Сериал 16+
22.20 СЛЕД. СЛЁЗЫ РУСАЛКИ
Сериал 16+
23.10 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА.
НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД
Сериал 16+
0.00 Известия.
Итоговый выпуск
0.25 СЛЕД. КУКЛА НАСЛЕДНИЦЫ
ТУСИ
Сериал 16+
1.10 ДЕТЕКТИВЫ.
КРОВНАЯ ВРАЖДА
Сериал 16+
1.40 ДЕТЕКТИВЫ.
ПРОКЛЯТЫЙ ПЕЙЗАЖ
Сериал 16+

РОССИЯ К

7.05 Правила жизни
7.35 Театральная летопись
8.05 Иностранное дело
8.50, 21.30 МОЯ СУДЬБА
Сериал
10.15 Наблюдатель
11.10, 23.55 ХХ век
12.05 Мировые сокровища
12.25 Искусственный отбор
13.10 Первые в мире
13.25 Гитара семиструнная
14.05 Новые открытия в гробнице Тутанхамона
15.10 Эрмитаж
15.40 Белая студия
16.25 ЦЫГАН
Сериал
17.50, 0.50 Исторические концерты
18.40 Искатели
19.45 Главная роль
20.05 Девушка из Эгтведа
21.00 Спокойной ночи, малыши!
21.15 Мировые сокровища
22.50 Мост над бездной
23.40 Дневник XVI
Международного конкурса им. П.И. Чайковского

че! ЧЕ

6.00 СОЛДАТЫ-6
Сериал 12+
6.45 Дорожные войны 16+
11.30 Дорога 16+
12.30 Утилизатор-5 16+
13.00 Идеальный ужин 16+
15.00 Опасные связи 16+
16.00, 21.00 Решала 16+
17.00 Вне закона 16+
18.00 Улётное видео 16+
19.00, 1.00 Дорожные войны. Лучшее 16+
20.00 Дорожные войны 2.0 16+
23.00 Опасные связи 18+
0.00 +100500 18+
1.30, 3.50 ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ
Сериал 16+
3.10 КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО
Сериал 18+

ТВ 3 ТВ 3

6.00 Мультфильмы
9.20 СЛЕПАЯ
Сериал 16+
11.00 ГАДАЛКА.
ДВЕРЬ НА ТОТ СВЕТ
Сериал 16+
11.30 ГАДАЛКА.
ПРОГНАТЬ МОНСТРА
Сериал 16+
12.00 Не ври мне 12+
15.00 Скажи мне правду 16+
16.00 ГАДАЛКА.
ГОЛОДНАЯ ДУША
Сериал 16+
16.30 ГАДАЛКА.
ИДИ ЗА НИМ
Сериал 16+
17.00 ГАДАЛКА.
ВЫРВАННАЯ СТРАНИЦА
Сериал 16+
17.35 СЛЕПАЯ.
ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС
Сериал 16+
18.10 СЛЕПАЯ.
МЕДВЕЖОНОК
Сериал 16+
18.40 КОСТИ
Сериал 12+
21.15 ГРИММ
Сериал 16+
23.00 НОЧНОЙ АДМИНИСТРАТОР
Сериал 16+

РЕН ТВ РЕН ТВ

5.00 Документальный спецпроект
Засекреченные списки 16+
6.00, 11.00, 15.00 Документальный проект 16+
7.00 С бодрым утром! 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 Военная тайна - с Игорем Прокопенко 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00, 23.25 Загадки человечества - с Олегом Шишкиным 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
17.00 Тайны Чапман 16+
18.00, 2.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
20.00 СКАЛА
Фильм 16+
22.45 Водить по-русски 16+
0.30 САМОЛЁТ ПРЕЗИДЕНТА
Фильм 16+

ДОМАШНИЙ

6.30 Удачная покупка 16+
6.40 Королева красоты 16+
7.40 По делам несовершеннолетних
Судебное шоу 16+
8.40 Давай разведёмся!
Судебное шоу 16+
9.40, 4.35 Тест на отцовство
Судебное шоу 16+
10.40 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА
Докудрама 16+
12.45 ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ
Докудрама 16+
15.05 НАСТУПИТ РАССВЕТ
Сериал 16+
19.00 У ПРОШЛОГО В ДОЛГУ!
Сериал 16+
23.00 ДЫШИ СО МНОЙ.
СЧАСТЬЕ ВЗАИМЫ
Сериал 16+
0.55 ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ
Докудрама 16+
2.55 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА
Докудрама 16+

МАТЧ МАТЧ ТВ

6.00 Вся правда про ... 12+
6.30 Утомлённые славой 16+
7.05, 12.35, 15.30, 18.35, 20.30, 23.00
Все на «МАТЧ!»
9.00 ЛЕГЕНДА О БРЮСЕ ЛИ
Фильм 16+
13.05 Футбол Кубок Америки Эквадор - Япония
15.05 Страна восходящего спорта 12+
16.30 Футбол Кубок Америки Чили - Уругвай
19.15 Специальный репортаж
19.45 Мастер спорта - с Максимом Траньковым 12+
19.55 Смешанные единоборства.
Афиша 16+
21.00 ДАРХЭМСКИЕ БЫКИ
Фильм 16+
23.30 МОЛОДАЯ КРОВЬ
Фильм 16+
1.35 Жан-Клод Килли.
На шаг впереди 16+

ЗВЕЗДА

8.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня
8.20, 10.05, 13.15 НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ
Сериал 16+
10.00, 14.00 Военные новости
14.05 НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ
Сериал 16+
18.35 Ставка
Чёрная полоса 12+
19.15 Улика из прошлого
Взрыв линкора «Новороссийск» 16+
20.05 Улика из прошлого
Тайна Дарвина. Слабое звено эволюции 16+
21.00 Улика из прошлого
Пётр Столыпин 16+
22.00 Улика из прошлого
Маяковский 16+
22.50 Улика из прошлого
ГМО. Еда или оружие? 16+
23.40 МЕЖДУ ЖИЗНЬЮ И СМЕРТЬЮ
Фильм 16+

7 ПЕРВЫЙ

5.00 Доброе утро
9.00 Новости
9.25 Доброе утро
9.55 Модный приговор 6+
10.55 Жить здорово! 16+
12.00 Новости с субтитрами
12.15 Время покажет
15.00 Новости с субтитрами
15.15 Давай поженемся! 16+
16.00 Мужское / женское 16+
17.00 Время покажет 16+
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.25 Время покажет 16+
18.50 На самом деле 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.30 АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ
Сериал 16+
23.30 ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ
Сериал 16+
1.30 На самом деле 16+
2.30 Модный приговор 6+
3.00 Новости
3.05 Модный приговор 6+
3.25 Мужское / женское 16+
4.10 Давай поженемся! 16+

РОССИЯ К

6.35 Пешком...
7.05 Правила жизни
7.35 Театральная летопись
8.00 Иностранное дело
8.40, 21.30 МОЯ СУДЬБА
Сериал
10.15 Наблюдатель
11.10, 23.55 ХХ век
12.25 Искусственный отбор
13.05 Первые в мире
13.25 Гитара семиструнная
14.05 Девушка из Эгтведа
15.10 Библейский сюжет
15.40 Сати. Нескучная классика...
16.25 ЦЫГАН
Сериал
17.45, 1.05 Исторические концерты
18.45 Искатели
19.45 Главная роль
20.05 Последний маг. Исаак Ньютон
21.00 Спокойной ночи, малыши!
21.15 Мировые сокровища
22.50 Мост над бездной
23.40 Дневник XVI Международного конкурса им. П.И. Чайковского

1 РОССИЯ 1

5.00 Утро России
9.00 Вести
9.25 Утро России
9.55 О самом главном
Ток-шоу 12+
11.00 Вести
11.25 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека - с Борисом Корчевниковым
12.50 60 минут 12+
14.00 Вести
14.25 Вести. Местное время
14.45 Кто против? Ток-шоу 12+
17.00 Вести. Местное время
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
18.50 60 минут 12+
20.00 Вести
20.45 Вести. Местное время
21.00 ВЕДЬМА
Сериал 12+
Вся деревня обсуждает заклятие, наложенное на Надю. Роман рассказывает гадалке, что не может находиться с Надей и ребенком из-за заклятия. Надя об этом не знает. Роман избегает встреч с Надей, но Надя не догадывается о причине этого...
23.15 Вечер - с Владимиром Соловьёвым 12+
2.00 ШАПОВАЛО
Сериал 16+

че! ЧЕ

6.00 СОЛДАТЫ-6
Сериал 12+
6.50 Дорожные войны 16+
11.30 Дорога 16+
12.30 Утилизатор-5 16+
13.00 Идеальный ужин 16+
15.00 Опасные связи 16+
16.00, 21.00 Решала 16+
17.00 Вне закона 16+
18.00 Улётное видео 16+
19.00, 1.00 Дорожные войны. Лучшее 16+
20.00 Дорожные войны 2.0 16+
23.00 Опасные связи 18+
0.00 +100500
1.30, 3.50 ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ
Сериал 16+
3.10 КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО
Сериал 18+

НТВ

5.10 АДВОКАТ
Сериал 16+
6.00 Утро. Самое лучшее 16+
8.10 Мальцева 12+
9.00 МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД
Сериал 16+
10.00 Сегодня
10.20 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ
Сериал 16+
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 Следствие вели... 16+
17.15 ДНК 16+
18.20 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ
Сериал 16+
19.00 Сегодня
19.40 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ
Сериал 16+
0.00 Сегодня
0.10 Мировая закулиса
Документальный фильм 16+
1.00 БЕССОННИЦА
Сериал 16+
1.55 Место встречи 16+
3.35 АДВОКАТ
Сериал 16+

ТВ3

6.00 Мультфильмы
9.20 СЛЕПАЯ
Сериал 16+
11.00 ГАДАЛКА. ДОМАШНИЙ ВАМПИР
Сериал 16+
11.30 ГАДАЛКА. ФАНТОМ СМЕРТИ
Сериал 16+
12.00 Не ври мне 12+
15.00 Скажи мне правду 16+
16.00 ГАДАЛКА. КОРМИЛЕЦ
Сериал 16+
16.30 ГАДАЛКА. МЕДОВЫЕ СЕТИ
Сериал 16+
17.00 ГАДАЛКА. ЧУЖАЯ БЕДНОСТЬ
Сериал 16+
17.35 СЛЕПАЯ. ЭГОИСТКА
Сериал 16+
18.10 СЛЕПАЯ. КАРЬЕРИСТ
Сериал 16+
18.40 КОСТИ
Сериал 12+
21.15 ГРИММ
Сериал 16+
23.00 ЖАЖДА СМЕРТИ
Фильм 16+

СТС

6.00 Ералаш
6.40 Да здравствует король Джулиан!
Мультсериал 6+
7.30 Три кота
Мультсериал
7.45 Приключения Вуди и его друзей
Мультсериал
8.30 Том и Джерри
Мультсериал
9.00 Уральские пельмени 16+
10.00 МАМОЧКИ
Сериал 16+
13.10 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I
Фильм 12+
15.25 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ II
Фильм 16+
18.10 ДИВЕРГЕНТ
Фильм 12+
21.00 ИНСУРГЕНТ
Фильм 12+
В новой главе антиутопии об обществе, где всё расставлено по полочкам, Трис должна найти способ борьбы со страшной системой, уничтожающей её близких. Она узнает всё больше страшных подробностей, стоящих за кажущимся порядком...
23.15 БЕЗ КОМПРОМИССОВ
Фильм 16+
1.15 БЕЛОВОДЬЕ. ТАЙНА ЗАТЕРЯННОЙ СТРАНЫ
Сериал 12+

РЕН ТВ

5.00 Документальный спецпроект 16+
6.00, 11.00, 15.00 Документальный проект 16+
7.00 С бодрым утром! 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 Территория заблуждений - с Игорем Прокопенко 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00, 23.25 Загадки человечества - с Олегом Шишкиным 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
17.00, 3.30 Тайны Чапман 16+
18.00, 2.40 Самые шокирующие гипотезы 16+
20.00 ОСТРОВ
Фильм 12+
22.40 Смотреть всем! 16+
0.30 ДВАДЦАТЬ ОДНО
Фильм 16+

ТНТ

7.00 ТНТ. Gold 16+
9.00 Дом-2. Lite 16+
10.15 Дом-2. Остров любви
Реалити-шоу 16+
11.30 Бородина против Бузовой 16+
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь 16+
13.30 САШАТАНЯ
Сериал 16+
15.00 УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА
Сериал 16+
17.00 ИНТЕРНЫ
Сериал 16+
20.00 САШАТАНЯ
Сериал 16+
20.30 САШАТАНЯ
Сериал 16+
Сильвестр Андреевич все-таки выходит на свободу! Но Саша подготовил для отца очередной неприятный сюрприз, по сравнению с которым тюрьма покажется курортом...
21.00 Однажды в России 16+
22.00 Где логика? 16+
23.00 Дом-2. Город любви
Реалити-шоу 16+
0.05 Дом-2. После заката
Реалити-шоу 16+
1.10 Stand Up 16+

ДОМАШНИЙ

6.30 Удачная покупка 16+
6.40 Королева красоты 16+
7.35 По делам несовершеннолетних
Судебное шоу 16+
8.15 Давай разведёмся!
Судебное шоу 16+
9.15, 4.25 Тест на отцовство
Судебное шоу 16+
10.15 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА
Докудрама 16+
12.10 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ
Докудрама 16+
14.30 РАЗВОД И ДЕВИЧЬЯ ФАМИЛИЯ
Сериал 16+
19.00 У ПРОШЛОГО В ДОЛГУ!
Сериал 16+
23.00 СЧАСТЬЕ ВЗАИМЫ
Сериал 16+
0.55 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ
Докудрама 16+
2.55 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА
Докудрама 16+

ТВ ЦЕНТР

6.00 Настроение
8.00 Доктор И... 16+
8.35 МОЛОДАЯ ЖЕНА
Фильм 12+
10.35 Людмила Зайцева. Чем хуже - тем лучше
Документальный фильм 12+
11.30 События
11.55 ИНСПЕКТОР ЛИНЛИ
Сериал 16+
13.40 Мой герой. Борис Смолкин 12+
14.30 События
14.55 Город новостей
15.05 ОТЕЦ БРАУН
Сериал 16+
17.00 Естественный отбор 12+
17.50 ПАРФЮМЕРША-3
Сериал 12+
19.40 События
20.00 Петровка, 38 16+
20.20 Право голоса 16+
22.00 События
22.35 Линия защиты 16+
23.05 Прощание. Юрий Любимов 16+
0.00 События. 25-й час
0.35 ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУННЫЙ СВЕТ»
Сериал 16+
2.25 ОТЕЦ БРАУН
Сериал 16+
4.05 Петровка, 38 16+
4.25 Хроники московского быта
Дом разбитых сердец 12+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

6.00 Вся правда про ... 12+
6.30 Утомлённые славой 16+
7.05, 11.05, 14.15, 18.00, 23.00 Все на «МАТЧ!»
9.00 ДАРХЭМСКИЕ БЫКИ
Фильм 16+
11.35 Профессиональный бокс 16+
13.50 Специальный репортаж
Китайская формула 12+
15.00 Смешанные единоборства. Bellator 16+
17.00 Смешанные единоборства. Афиша 16+
17.30 Специальный репортаж 12+
18.55 Футбол Кубок Париматч Премьер Ростов - Спартак (Москва)
21.15 Страна восходящего спорта 12+
21.40 Реальный спорт. Единоборства
22.30 Специальный репортаж 16+
23.30 БОЕЦ
Фильм 16+
1.35 Профессиональный бокс 16+

5 КАНАЛ

5.00 Известия
5.20 БРАТ ЗА БРАТА-3
Сериал 16+
8.30 РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ
Фильм 16+
9.00 Известия
9.25 РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ
Продолжение фильма 16+
10.50 РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ... СНОВА
Фильм 16+
13.00 Известия
13.25 БРАТ ЗА БРАТА-3
Сериал 16+
18.30 Известия
19.00 СЛЕД. ВИСЕЛЬНИКИ ПРОТИВ ИПОТЕКИ
Сериал 16+
19.50 СЛЕД. БАБУШКИНЫ СКАЗКИ
Сериал 16+
20.40 СЛЕД. КРОВЬ - НЕ ЦЕМЕНТ
Сериал 16+
21.25 СЛЕД. ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА
Сериал 16+
22.20 СЛЕД. ЦВЕТА СМЕРТИ
Сериал 16+
23.10 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА. БАЙКЕРЫ
Сериал 16+
0.00 Известия.
Итоговый выпуск
0.25 СЛЕД. НЕСПОРТИВНОЕ СОСТЯЗАНИЕ
Сериал 16+
1.10 ДЕТЕКТИВЫ
Сериал 16+

ЗВЕЗДА

6.20 Легенды армии - с Александром Маршалом 12+
8.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня
8.25 Война машин 12+
9.40, 10.05, 13.15 ПОКУШЕНИЕ
Сериал 12+
10.00, 14.00 Военные новости
14.05 ПОКУШЕНИЕ
Сериал 12+
18.35 Ставка
Перелом 12+
19.15 Скрытые угрозы - с Николаем Чиндякиным 12+
21.00 Скрытые угрозы - с Николаем Чиндякиным.
Большая космическая ложь США 12+
22.00 Скрытые угрозы - с Николаем Чиндякиным 12+
23.40 СЛУЧАЙ В ТАЙГЕ
Фильм
1.30 ГОСТЬ С КУБАНИ
Фильм 12+
2.40 КУРЬЕР
Фильм 6+

1 ПЕРВЫЙ

- 5.00 Доброе утро
- 9.00 Новости
- 9.25 Доброе утро
- 9.55 Модный приговор 6+
- 10.55 Жить здорово! 16+
- 12.00 Новости с субтитрами
- 12.15 Время покажет 16+
- 15.00 Новости с субтитрами
- 15.15 Давай поженемся! 16+
- 16.00 Мужское / женское 16+
- 17.00 Время покажет 16+
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
- 18.25 Время покажет 16+
- 18.50 На самом деле 16+
- 19.50 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время
- 21.30 **АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ** Сериал 16+
- 23.30 **ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ** Сериал 16+
- 1.30 На самом деле 16+
- 2.30 Модный приговор 6+
- 3.00 Новости
- 3.05 Модный приговор 6+
- 3.25 Мужское / женское 16+
- 4.10 Давай поженемся! 16+

1 РОССИЯ 1

- 5.00 Утро России
- 9.00 Вести
- 9.25 Утро России
- 9.55 О самом главном Ток-шоу 12+
- 11.00 Вести
- 11.25 Вести. Местное время
- 11.45 Судьба человека - с Борисом Корчевниковым 12+
- 12.50 60 минут 12+
- 14.00 Вести
- 14.25 Вести. Местное время
- 14.45 Кто против? Ток-шоу 12+
- 17.00 Вести. Местное время
- 17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
- 18.50 60 минут 12+
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 **ВЕДЬМА** Сериал 12+
- Во дворе Соньки идет подготовка к свадьбе Артура и Нади. Падают свадебный шалаш, разрушая все подготовленное на столе. Зоя плачет, пытается остановить Надю. Надя объясняет Зое, что этот брак нужен, чтобы спасти ребенка...
- 23.15 Вечер - с Владимиром Соловьёвым 12+
- 2.00 **ШАПОВАЛОВ** Сериал 16+

НТВ

- 5.10 **АДВОКАТ** Сериал 16+
- 6.00 Утро. Самое лучшее 16+
- 8.10 Мальцева 12+
- 9.00 **МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД** Сериал 16+
- 10.00 Сегодня
- 10.20 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ** Сериал 16+
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 Следствие вели... 16+
- 17.15 ДНК 16+
- 18.20 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ** Сериал 16+
- 19.00 Сегодня
- 19.40 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ** Сериал 16+
- 0.00 Сегодня
- 0.10 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
- 0.45 **БЕССОННИЦА** Сериал 16+
- 1.45 Место встречи 16+
- 3.30 **АДВОКАТ** Сериал 16+

СТС

- 6.00 Ералаш
- 6.40 Да здравствует король Джулиан! Мультсериал 6+
- 7.30 Три кота Мультсериал
- 7.45 Приключения Вуди и его друзей Мультсериал
- 8.30 Том и Джерри Мультсериал
- 9.00 Уральские пельмени 16+
- 10.05 **МАМОЧКИ** Сериал 16+
- 13.45 Забирая жизни 16+
- 15.55 **ДИВЕРГЕНТ** Фильм 12+
- 18.45 **ИНСУРГЕНТ** Фильм 12+
- 21.00 **ДИВЕРГЕНТ. ЗА СТЕНОЙ** Фильм 12+
- Трис и Фор впервые покидают город и своих близких и оказываются в опасном мире за стеной, разделяющей Чикаго, где им открывается шокирующая правда. Они должны разобраться, кому можно доверять, так как битва, разгорающаяся за стенами города, угрожает всему человечеству...
- 23.25 **ПЕРЕВОЗЧИК-3** Фильм 16+
- 1.25 **БЕЛОВОДЬЕ. ТАЙНА ЗАТЕРЯННОЙ СТРАНЫ** Сериал 12+
- 2.15 Дело было вечером 16+

ТНТ

- 7.00 ТНТ. Gold 16+
- 9.00 Дом-2. Lite 16+
- 10.15 Дом-2. Остров любви Реалити-шоу 16+
- 11.30 Бородина против Бузовой 16+
- 12.30 Дом-2. Спаси свою любовь 16+
- 13.30 **САШАТАНЯ** Сериал 16+
- 15.00 **УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА. ПЛАЦЕБО** Сериал 16+
- 15.30 **УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА. ШОВИНИСТ** Сериал 16+
- 16.00 **УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА. КУЗИНА ЖЕНИТЬБА** Сериал 16+
- 16.30 **УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА. ДРУЗЬЯ** Сериал 16+
- 17.00 **ИНТЕРНЫ** Сериал 16+
- 20.00 **САШАТАНЯ** Сериал 16+
- 21.00 Шоу «Студия СОЮЗ» 16+
- 22.00 Импровизация 16+
- 23.00 Дом-2. Город любви Реалити-шоу 16+
- 0.05 Дом-2. После заката Реалити-шоу 16+
- 1.10 Stand Up 16+

ТВ ЦЕНТР

- 6.00 Настроение
- 8.00 **КЛЮЧИ ОТ НЕБА** Фильм
- 9.30 **ИВАНОВЫ** Фильм 12+
- 11.30 События
- 11.55 **ИНСПЕКТОР ЛИНЛИ** Сериал 16+
- 13.40 Мой герой. Ксения Новикова 12+
- 14.30 События
- 14.55 Город новостей
- 15.05 **ОТЕЦ БРАУН** Сериал 16+
- 17.00 Естественный отбор 12+
- 17.50 **ПАРФЮМЕРША-3** Сериал 12+
- 19.40 События
- 20.00 Петровка, 38 16+
- 20.20 Право голоса 16+
- 22.00 События
- 22.35 Обложка. Декольте Ангелы Меркель 16+
- 23.05 Список Фурцевой: чёрная метка Документальный фильм 12+
- 0.00 События. 25-й час
- 0.35 **ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУННЫЙ СВЕТ»** Сериал 16+
- 2.25 **ОТЕЦ БРАУН** Сериал 16+
- 4.05 Петровка, 38 16+
- 4.25 Хроники московского быта Прощание эпохи застоя 12+

5 5 КАНАЛ

- 5.00 Известия
- 5.35 **БРАТ ЗА БРАТА-3** Сериал 16+
- 9.00 Известия
- 9.25 **РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ... НА СВАДЬБЕ** Фильм 16+
- 11.10 **РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ... ОТЕЦ НЕВЕСТЫ** Фильм 16+
- 13.00 Известия
- 13.25 **БРАТ ЗА БРАТА-3** Сериал 16+
- 18.30 Известия
- 19.00 **СЛЕД. ЭЛИТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ** Сериал 16+
- 19.50 **СЛЕД. ВСЕ ДОМА** Сериал 16+
- 20.40 **СЛЕД. ПАМЯТНИК** Сериал 16+
- 21.25 **СЛЕД. ИСТОРИЯ ЛЮБВИ** Сериал 16+
- 22.20 **СЛЕД. ЯБЛОЧКИН РАЗДОРА** Сериал 16+
- 23.10 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА. ЗАПАХ СМЕРТИ** Сериал 16+
- 0.00 Известия. Итоговый выпуск
- 0.25 **СЛЕД. ЛИШНИЕ ЛЮДИ** Сериал 16+
- 1.10 **ДЕТЕКТИВЫ. ИСПОВЕДЬ УБИЙЦЫ** Сериал 16+
- 1.40 **ДЕТЕКТИВЫ. ЧУЖАЯ РОДНЯ** Сериал 16+
- 2.10 **ДЕТЕКТИВЫ. ЭТО НЕ РОЗЫГРЫШ** Сериал 16+

РОССИЯ К

- 7.05 Правила жизни
- 7.35 Театральная летопись
- 8.00 Иностранное дело
- 8.40 **МОЯ СУДЬБА** Сериал
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10, 0.50 ХХ век
- 12.25 Искусственный отбор
- 13.10 Первые в мире
- 13.25 Гитара семиструнная
- 14.05 Последний маг. Исаак Ньютон
- 15.10 Моя любовь - Россия!
- 15.40 2 Верник 2
- 16.20 **ЦЫГАН** Сериал
- 17.45 Исторические концерты
- 18.40 Искатели
- 19.45 Главная роль
- 20.00 Русская Ганза. Передний край Европы
- 20.45 Открытие XXXIX Международного фестиваля «Ганзейские дни Нового времени»
- 22.10 Кино о кино
- 22.50 Мост над бездной
- 23.40 Дневник XVI Международного конкурса им. П.И. Чайковского

че! ЧЕ

- 6.00 **СОЛДАТЫ 7** Сериал 12+
- 6.45 Дорожные войны 16+
- 11.30 Дорога 16+
- 12.30 Утилизатор-5 16+
- 13.00 Идеальный ужин 16+
- 15.00 Опасные связи 16+
- 16.00, 21.00 Решала 16+
- 17.00 Вне закона 16+
- 18.00 Улётное видео 16+
- 19.00, 1.00 Дорожные войны. Лучшее 16+
- 20.00 Дорожные войны 2.0 16+
- 23.00 Опасные связи 18+
- 0.00 +100500 18+
- 1.30, 4.00 **ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ** Сериал 16+
- 3.15 **КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО** Сериал 18+

ТВ 3

- 6.00 Мультфильмы
- 9.20 **СЛЕПАЯ** Сериал 16+
- 11.00 **ГАДАЛКА** Сериал 16+
- 12.00 Не ври мне 12+
- 15.00 Скажи мне правду 16+
- 16.00 **ГАДАЛКА. УХМЫЛКА ТРОЛЛЯ** Сериал 16+
- 16.30 **ГАДАЛКА. МЕРИДИАН ЛЮБВИ** Сериал 16+
- 17.00 **ГАДАЛКА. МОЙ ЧУЖОЙ МУЖ** Сериал 16+
- 17.35 **СЛЕПАЯ. СВАДЬБА С ПРЕПЯТВИЕМ** Сериал 16+
- 18.10 **СЛЕПАЯ. КРАСИВАЯ БАНОЧКА** Сериал 16+
- 18.40 **КОСТИ** Сериал 12+
- 21.15 **ГРИММ** Сериал 16+
- 23.00 **ЖАХДА. ГЛАВА ТРЕТЬЯ** Фильм 16+
- 1.00 **ЖАХДА. СМЕРТИ-4: ЖЕСТОКАЯ КАРА** Фильм 16+

РЕН ТВ

- 5.00 Территория заблуждений - с Игорем Прокопенко 16+
- 6.00, 9.00, 15.00 Документальный проект 16+
- 7.00 С бодрым утром! 16+
- 8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
- 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
- 13.00, 23.25 Загадки человечества - с Олегом Шишкиным 16+
- 14.00 Невероятно интересные истории 16+
- 17.00, 3.50 Тайны Чапман 16+
- 18.00, 3.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 20.00 **ПО СООБРАЖЕНИЯМ СОВЕСТИ** Фильм 16+
- 22.45 Смотреть всем! 16+
- 0.30 **ОТСТУПНИКИ** Фильм 16+

ДОМАШНИЙ

- 6.30 Удачная покупка 16+
- 6.40 Королева красоты 16+
- 7.40 По делам несовершеннолетних Судебное шоу 16+
- 8.40 Давай разведёмся! Судебное шоу 16+
- 9.40 Тест на отцовство Судебное шоу 16+
- 10.45 **РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА** Докудрама 16+
- 12.35 **ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ** Докудрама 16+
- 14.55 **САКВОЯЖ СО СВЕТЛЫМ БУДУЩИМ** Сериал 16+
- 19.00 **У ПРОШЛОГО В ДОЛГУ!** Фильм 16+
- 23.05 **ДЫШИ СЧАСТЬЕ ВЗАИМЫ** Сериал 16+
- 2.35 **ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ** Докудрама 16+
- 4.25 **РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА** Докудрама 16+

МАТЧ ТВ

- 6.00 Вся правда про ... 12+
- 6.30 Утомлённые славой 16+
- 7.05, 11.35, 16.00, 17.45, 23.15 Все на «МАТЧ!»
- 9.00 Футбол Кубок Париматч Премьер Ростов - Спартак (Москва)
- 11.00 Капитаны 12+
- 12.05 Кикбоксинг 16+
- 14.05 Все голы чемпионата мира по футболу FIFA 2018 12+
- 16.30 Специальный репортаж 12+
- 17.00 Страна восходящего спорта 12+
- 17.20 Специальный репортаж 12+
- 18.30 Футбол Кубок Париматч Премьер Краснодар - ЦСКА
- 21.15 Баскетбол Чемпионат Европы. Женщины Россия - Бельгия
- 23.45 **ИЗО ВСЕХ СИЛ** Фильм 16+
- 1.25 Футбол Кубок Америки

ЗВЕЗДА

- 6.20 Последний день 12+
- 8.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня
- 8.25, 10.05 **АНГЕЛЫ ВОЙНЫ** Сериал 16+
- 10.00, 14.00 Военные новости
- 13.15, 14.05 **ПЕРЕВОДЧИК** Сериал 12+
- 18.35 Ставка 12+
- 19.15 Код доступа Борис Березовский 12+
- 20.05 Код доступа Мао Цзэдун. Три иероглифа успеха 12+
- 21.00 Код доступа Стив Джобс. По ком звонит айфон? 12+
- 22.00 Код доступа От Рейгана до Трампа: опасный эксперимент 12+
- 22.50 Код доступа Гейтс: вакцина от человечества 12+
- 23.40 **ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ** Фильм
- 1.30 **СТРЕЛЫ РОБИН ГУДА** Фильм 6+

7 ПЕРВЫЙ

- 5.00 Доброе утро
9.00 Новости
9.25 Доброе утро
9.55 Модный приговор 6+
10.55 Жить здорово! 16+
12.00 Новости с субтитрами
12.15 Время покажет 16+
15.00 Новости с субтитрами
15.15 Давай поженимся! 16+
16.00 Мужское / женское 16+
17.00 Время покажет 16+
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.25 Время покажет 16+
18.50 Человек и закон - с Алексеем Пимановым 16+
19.50 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.30 Три аккорда 16+
23.30 **ЧЕГО ХОЧЕТ ДЖУЛЬЕТТА** Фильм 16+
Джульетта всё время сталкивается с одной и той же проблемой: ей трудно определиться с выбором. Но когда на её пути одновременно появляются Пол и Этьен, то она впервые решает сделать самостоятельный выбор...
1.20 **РОКИ** Фильм 16+

Р РОССИЯ К

- 6.35 Пешком...
7.05 Правила жизни
7.35 Театральная летопись
8.05 Иностранное дело
8.45 **ОН, ОНА И ДЕТИ** Фильм
10.20 **ИНТЕРМЕЦЦО** Фильм
11.55 Самуил Маршак. Обыкновенный гений
12.40 Искусственный отбор
13.25 Гатчина. Свершилось
14.10 Русская Ганза. Передний край Европы
15.10 Письма из провинции
15.35 Энигма. Василий Петренко
16.15 Во власти золота
17.50 Исторические концерты
18.45 Царская ложа
19.45 Смехоностальгия
20.15 **НА ПОДМОСТКАХ СЦЕНЫ** Фильм
21.40 Закрытие XVI Международного конкурса им. П.И. Чайковского
1.30 Искатели Дело Салтычихи
2.20 Мультфильмы

1 РОССИЯ 1

- 5.00 Утро России
9.00 Вести
9.25 Утро России
9.55 О самом главном Ток-шоу 12+
11.00 Вести
11.25 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека - с Борисом Корчевниковым 12+
12.50 60 минут 12+
14.00 Вести
14.25 Вести. Местное время
14.45 Кто против? Ток-шоу 12+
17.00 Вести. Местное время
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
18.50 60 минут 12+
20.00 Вести
20.45 Вести. Местное время
21.00 **ПОДСАДНАЯ УТКА** Серил 12+
Кира - молодая красивая девушка, выросшая в состоятельной семье. Ее отец Виктор никогда ей ни в чем не отказывал. Сейчас она готовится к свадьбе с любимым человеком - компаньоном отца Николаем. Кира верит, что выйдет замуж по любви - один раз и на всю жизнь...
0.55 **ЛЖЕСВИДЕТЕЛЬНИЦА** Фильм 12+
4.10 **СВАТЫ** Серил 12+

че! ЧЕ

- 6.00 **СОЛДАТЫ-7** Серил 12+
6.45 **Дорожные войны** 16+
11.30 **Дорога** 16+
12.30 **Утилизатор-5** 16+
13.00 **Идеальный ужин** 16+
14.00 **ПЯТНИЦКИЙ** Серил 16+
19.00 **ЭИС ВЕНТУРА: ДЕТЕКТИВ ПО РОЗЫСКУ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ** Фильм 12+
Эйс Вентура - детектив по розыску пропавших животных. Когда таинственные злоумышленники похищают дельфина по кличке Снежок, талисмана местной футбольной команды, он тут же приступает к работе, проявляя чудеса изобретательности...
20.45 **ЭИС ВЕНТУРА: ЗОВ ПРИРОДЫ** Фильм 12+
22.40 **ОПАСНЫЙ БАНГКОК** Фильм 16+
0.35 **БЕССТРАШНАЯ ГИЕНА** Фильм 16+

НТВ

- 5.10 **АДВОКАТ** Серил 16+
6.00 **Утро. Самое лучшее** 16+
8.10 **Доктор Свет** 16+
9.00 **МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД** Серил 16+
10.00 **Сегодня**
10.20 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ** Серил 16+
13.00 **Сегодня**
13.25 **Обзор. Чрезвычайное происшествие**
14.00 **Место встречи**
16.00 **Сегодня**
16.25 **Следствие вели...**
17.05 **ДНК** 16+
18.10 **Жди меня** 12+
19.00 **Сегодня**
19.40 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ** Серил 16+
23.40 **ЧП. Расследование** 16+
0.15 **Мы и наука. Наука и мы** 12+
1.15 **Квартирный вопрос**
2.15 **Место встречи** 16+
3.50 **Суд присяжных: главное дело** 16+

ТВ3

- 6.00 Мультфильмы
9.20 **СЛЕПАЯ** Серил 16+
11.00 **ГАДАЛКА** Серил 16+
12.00 **Не ври мне** 12+
15.00 **Скажи мне правду** 16+
16.00 **ГАДАЛКА** Серил 16+
17.30 **СЛЕПАЯ. СТАРАЯ ДЕВА** Серил 16+
18.00 **СЛЕПАЯ. РЫЖИЙ** Серил 16+
18.30 **СЛЕПАЯ. ВПЕРЕДИ ПАРОВОЗА** Серил 16+
19.00 **СЛЕПАЯ. НЕДОВЕСОК** Серил 16+
19.30 **ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ** Фильм 12+
21.15 **КАК УКРАСТЬ НЕБОСКРЕБ** Фильм 12+
23.15 **ЖАЖДА СМЕРТИ-5: ЛИЦО СМЕРТИ** Фильм 16+
1.15 **ЖАЖДА СМЕРТИ** Фильм 16+

СТС

- 6.00 Ералаш
6.40 **Да здравствует король Джулиан!** Мультсерил 6+
7.30 **Три kota** Мультсерил
7.45 **Приключения Вуди и его друзей** Мультсерил
8.30 **Том и Джерри** Мультсерил
9.00 **Уральские пельмени** 16+
10.00 **ПЕРЕВОЗЧИК-3**
12.00 **ДИВЕРГЕНТ. ЗА СТЕНОЙ** Фильм 12+
14.20 **Уральские пельмени** 16+
18.00 **Уральские пельмени** 16+
21.00 **ЗА БОРТОМ** Фильм 16+
Леонардо, капризный плейбой-миллионер, однажды вываливается за борт своей яхты. После падения он теряет память, попадает в больницу, а разносчица пиццы Кейт, страстно желая отомстить ему за хамство, уверяет его, что он - её муж и отец троих детей...
23.15 **Шоу выходного дня** 16+
0.15 **ТВОИ, МОИ, НАШИ** Фильм 12+
1.55 **ДЖОРДЖ ИЗ ДЖУНГЛЕЙ** Фильм

РЕН ТВ

- 5.00 Территория заблуждений - с Игорем Прокопенко 16+
6.00, 9.00 **Документальный проект** 16+
7.00 **С бодрым утром!** 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30 **Новости** 16+
12.00, 16.00, 19.00 **Информационная программа** 112 16+
13.00 **Загадки человечества** - с Олегом Шишкиным 16+
14.00 **Документальный спецпроект** Засекреченные списки 16+
17.00 **Тайны Чапман** 16+
18.00, 3.40 **Самые шокирующие гипотезы** 16+
20.00 **Документальный спецпроект** 16+
23.00 **ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-4** Фильм 16+
0.40 **ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-5** Фильм 16+

TNT

- 7.00 TNT. Gold 16+
9.00 **Дом-2. Lite** 16+
10.15 **Дом-2. Остров любви** Реалити-шоу 16+
11.30 **Бородина против Бузовой** 16+
12.30 **Дом-2. Спаси свою любовь** 16+
13.30 **Большой завтрак** 16+
14.00 **САШАТАНЯ** Серил 16+
15.00 **УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА. КАРАТИСТ** Серил 16+
15.30 **УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА** Серил 16+
17.00 **ИНТЕРНЫ** Серил 16+
20.00 **Comedy Woman** 16+
21.00 **Комеди Клуб** 16+
22.00 **Комик в городе. Волгоград** 16+
22.30 **Комик в городе. Тюмень** 16+
23.00 **Дом-2. Город любви** Реалити-шоу 16+
0.05 **Дом-2. После заката** Реалити-шоу 16+
1.10 **Такое кино!** 16+
1.40 **Stand Up** 16+
3.25 **Открытый Микрофон. Финал** 16+

ДОМАШНИЙ

- 6.30 **Удачная покупка** 16+
6.40 **Королева красоты** 16+
7.40, 1.55 **По делам несовершеннолетних** 16+
8.40 **Давай разведёмся!** 16+
9.40, 0.55 **Тест на отцовство** 16+
10.40 **УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2** Серил 16+
19.00 **ЖЕНА ПО ОБМЕНУ** Серил 16+
Мария живёт в полном достатке. Но её муж постоянно в отъезде и практически никогда не бывает с ней рядом. Чтобы как-то обратить на себя внимание, она решает пойти на опрометчивый шаг: подаёт заявку на участие в реалити-шоу «Обмен жёнами». Маша даже не представляла, как изменится её жизнь после этого проекта...
22.55 **БЕБИ-БУМ** Фильм 16+

ТВ ЦЕНТР

- 6.00 **Настроение**
8.00 **Александр Панкратов-Чёрный. Мужчина без комплексов** Документальный фильм 12+
8.50 **НЕ ХОДИТЕ, ДЕВКИ, ЗАМУЖ** Фильм 12+
10.15 **ЧУЖИЕ И БЛИЗКИЕ** Серил 12+
11.30 **События**
11.55 **ЧУЖИЕ И БЛИЗКИЕ** Продолжение сериала 12+
14.30 **События**
14.55 **Город новостей**
15.10 **МАТЧ СОСТОИТСЯ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ** Фильм 16+
17.50 **ПРИЗРАК НА ДВОИХ** Фильм 12+
19.40 **События**
20.05 **КРУТОЙ** Фильм 16+
22.00 **В центре событий** - с Анной Прохоровой
23.10 **Приют комедиантов** 12+
1.05 **ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЁРНОМ БОТИНКЕ** Фильм 6+
2.45 **Петровка, 38** 16+
3.00 **ДВА ДОЛГИХ ГУДКА В ТУМАНЕ** Фильм
4.30 **Большое кино** Полосатый рейс 12+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00 **Вся правда про...** 12+
6.30 **Утомлённые славой** 16+
7.05, 11.55, 15.00, 17.35, 23.25 **Все на «МАТЧ!»**
9.00, 20.15 **Специальный репортаж** 12+
9.20 **Футбол Кубок Париматч Премьер Краснодар - ЦСКА** Серил 16+
11.20 **Волейбол** Лига наций. Мужчины Австралия - Россия
15.25 **Гран-при** - с Алексеем Поповым 12+
15.55 **Формула-1** Гран-при Австрии. Свободная практика
18.15, 23.55 **Футбол** Кубок Америки. 1/4 финала
20.40 **Реальный спорт** Баскетбол
21.25 **Баскетбол** Чемпионат Европы. Женщины Россия - Сербия
1.55 **Футбол** Кубок Америки. 1/4 финала

5 5 КАНАЛ

- 5.00 **Известия**
5.40 **БРАТ ЗА БРАТА-3** Серил 16+
9.00 **Известия**
9.25 **ТИХАЯ ЗАСТАВА** Фильм 16+
11.10 **НОЛЬ - СЕДЬМОЙ МЕНЯЕТ КУРС** Фильм 16+
13.00 **Известия**
13.25 **БРАТ ЗА БРАТА-3** Серил 16+
18.55 **СЛЕД. БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ** Серил 16+
19.40 **СЛЕД. МЁРТВОЕ ОЗЕРО** Серил 16+
20.30 **СЛЕД. КЛУБНЫЙ МИКС** Серил 16+
21.20 **СЛЕД. СВЕРХЦЕННОСТЬ** Серил 16+
22.05 **СЛЕД. РАСПЛАТА** Серил 16+
22.55 **СЛЕД. ПЕРЕХОДЯЩИЙ ВЫМПЕЛ** Серил 16+
23.45 **Светская хроника** 16+
0.45 **СЛЕД. СЛЁЗЫ РУСАЛКИ** Серил 16+
1.35 **ДЕТЕКТИВЫ. БЛАГОРОДНОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ** Серил 16+
2.10 **ДЕТЕКТИВЫ. ВОСКРЕСЕНИЕ** Серил 16+
2.40 **ДЕТЕКТИВЫ. ПО ТУ СТОРОНУ ПРАВИЛ** Серил 16+
3.10 **ДЕТЕКТИВЫ** Серил 16+

★ ЗВЕЗДА

- 6.05 **ЗЕЛЁНЫЕ ЦЕПОЧКИ** Фильм
8.00, 13.00, 18.00, 21.50 **Новости дня**
8.20, 10.05, 13.15 **РАЗВЕДЧИЦЫ** Серил 16+
10.00, 14.00 **Военные новости**
14.25, 18.35, 22.00 **РАЗВЕДЧИЦЫ** Серил 16+
23.00 **УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ** Фильм
Герой фильма - постовой милиционер Вася Шанешкин - за время своего дежурства на одной из улиц Ленинграда оказывается участником забавных и невероятных происшествий...
0.35 **ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ** Фильм 12+
2.15 **ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ** Фильм 12+
3.45 **НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ** Фильм 12+

РОССИЙСКИЙ БЛОГЕР СТАЛ ЗВЕЗДОЙ СЕТИ БЛАГОДАРЯ ЛЮБВИ К ЗАБУДЬТЕ ПРО КОЛБАСУ И

ЭТОТ человек – один из самых популярных блогеров в «Одноклассниках».

Причем он добился успеха не благодаря чему-то сверхъестественному. Его страничка посвящена всего лишь здоровому образу жизни и тому, как сохранить физические силы и бодрость духа, несмотря на все трудности. Дмитрий Барков рассказал «Жизни» обо всем.

– Ваш канал называется «Уютный ЗОЖ». Почему?

– Я давно понял, что за блогерами будущее. И развивать решил именно ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни, – прим. ред). Но он должен быть не в тягость и поэтому появился такой вот эпитет – уютный, уютненький.

– Вы один создаете «Уютный ЗОЖ» или у вас есть помощники?

– С супругой. Она как продюсер. Я ей озвучиваю идею, а она, как генеральская жена, знает лучше мужа как это преподнести. Она своим женским чутьем подсказывает, что лучше зайдет, что хуже. Как вести себя в кадре, как лучше разговаривать. Она модерирует чаты, помогает направить беседу. Бывает, пишет мне на телефон указания: перестань бить себя по ноге, перестань что-то говорить, ну и так далее. Все в режиме реального времени.

– У вас получается семейный блог. Жена продюсер, дочка ассистент на тренировках...

– Я действительно провел несколько эфиров с дочкой. Но понял, ребенок наверно еще к этому не готов, слишком много глаз. Она сама повзрослеет и решит, хочет она в кадр или нет.

– Вы сглаза боитесь?

– Не сглаза, в это я не верю. Было несколько моментов в чате. Честно, я не знаю, что сделал бы с человеком, который писал подобное, встретить я его в реальной жизни.

– Вести здоровый образ жизни в России дорого. Ценник

ЮЛИЯ ЯГАФАРОВА

на хорошую рыбу, мясо и овощи в магазинах заоблачный.

– Я не ем мясо. И тут все началось с моей супруги. Она всю беременность жила без мяса и у нее даже токсикоза не было. А я любил мясо, но сначала отказался от красного, потому что мне жалко коров. Но ел курицу. Но в ней есть гормоны, как мне говорили, и теперь я не ем даже курицу. Перешел исключительно на рыбу и овощи. Но подозреваю, что вполне могу обойтись и без рыбы. По бюджету да, мясо дорогое, овощи дорогие. Но если исключать из рациона мясо, остается больше денег на овощи, крупы и молочку.

БЮДЖЕТ

– То есть нужно быть веганом?

– Зависит от того, сколько вы зарабатываете. Но с другой стороны, вы же можете все выращивать на огороде и спокойно этим питаться.

– В России, особенно в глубинке, без колбасы, пельменей и макарон выжить довольно сложно. Дайте несколько советов, как правильно выбирать эти продукты и на что стоит в первую очередь обратить внимание.

– Во-первых, колбасу и пельмени нужно вообще исключить. Конечно в меня могут кинуть тапком, но я ездил на север и видел, что там люди едят. И это

Супруга Дмитрия Александра держит весь процесс на жестком контроле

совсем не колбаса или пельмени. Ну с ешь ты нормальный кусок мяса. Меньше переработки, больше полезных веществ. В том же красном мясе, в той же курице. Вопрос в качестве, ведь только после заморозки продукт теряет 20% своей полезности.

– Сейчас на прилавках хватает не просто бесполезных, но и опасных продуктов. Что нельзя покупать ни при каких обстоятельствах?

– Это большая проблема в России, и в первую очередь она касается детей. Самое опасное – это чипсы. Это просто мертвый продукт. В масле, в котором их готовят, канцерогенов больше чем в овощах и фруктах, которые мы съедаем за месяц. Второй по вредности продукт – это газировка. А сейчас мы видим, что и то и другое являются перекусами для ребят от семи лет и старше. Родители должны понимать, что это самый верный способ набрать вес.

СТЫД

– Были ситуации, когда вам писали обидные вещи?

– Мне бывало писали: «Да ты кто такой, иди бороду сбрей». Поначалу было обидно. Но потом стало весело, я понял, что их наборот надо раззадоривать. Это и есть взаимодействие с аудиторией. Они начинают писать комментарии, видео по-

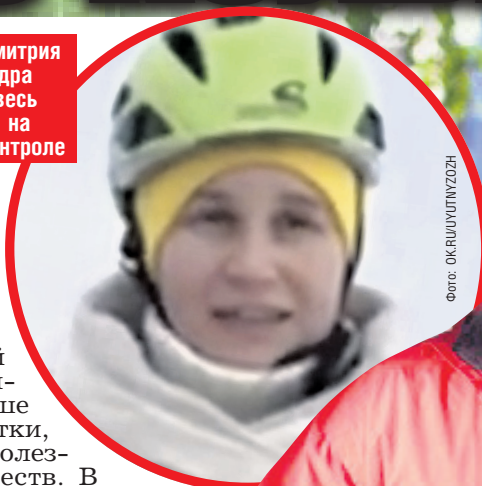


фото: OK.RU/UTWZOH



Поначалу Барков обижался на комменты типа «Да ты кто такой, иди бороду сбрей»

Почему нельзя есть чипсы, как правильно качать попу и что делать, если несколько тысяч человек считают тебя трусом



Дмитрий считает, что базовое упражнение для красивой попы это правильное приседание

фото: Жизнь

фото: OK.RU/UTWZOH

ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**ПЕЛЬМЕНИ!**

лучает больший охват. И в итоге эти люди становятся твоими постоянными зрителями. Абсолютные неадекваты попадают очень редко.

– В одном из первых видео вы не смогли прыгнуть с вышки, а ваша жена прыгнула. Вы признались тогда, что вам было стыдно. Переживали после этого?

– Стыдно было, да. Я до сих пор переживаю. Одна женщина заметила: «Вы себя так любите, вряд ли будете прыгать и собой жертвовать, вы чего-то боитесь». Я страшно боюсь умереть. А тут на меня смотрели несколько тысяч человек. Я изначально понимал, есть два варианта развития событий. Либо прыгну, либо нет. Испугался – так бы влет. Возможно когда-нибудь.

– Многие хотят иметь красивую попу. Какое самое действенное упражнение для ягодиц?

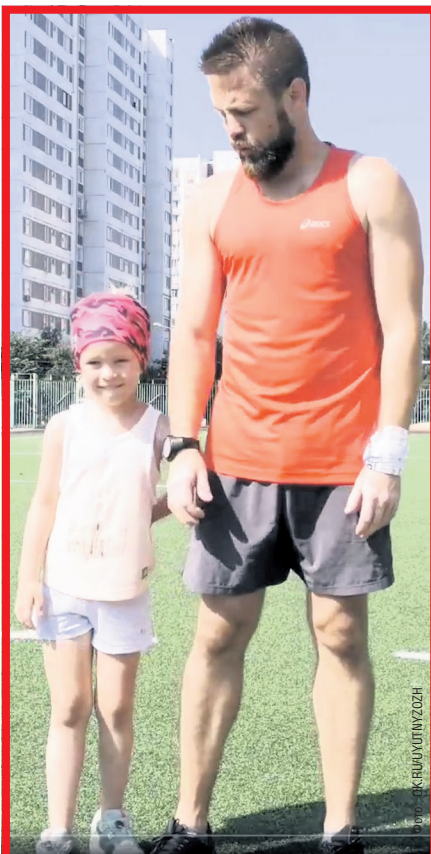
– Лучше делать комплекс. Потому что попа – это не одна мышца, а несколько. Первое упражнение базовое – это приседание. Главное делать все грамотно. Ноги ставим на уровне плеч. Вначале отво-

дим таз назад. Руки можно держать перед собой, колени не должны заходить за мыски. Опускаемся и садимся на девяносто градусов. В таком положении сидим минимум минуту. Это можно делать как в статике, так и просто приседать. Чем правильнее и медленнее выполняется упражнение, тем лучше качаются мышцы. Для начала делаем подходы по десять – двадцать приседаний с минутой отдыха. В конце последнего присесть

на минуту. Будет трудно, но очень эффективно. Второе упражнение – это выпады. Они бывают двух видов. Шаг вперед, толчок, назад. Есть выпады, когда шаг назад. Лучше их чередовать. Важно – колено не выходит за мысок и садимся как можно ниже – на каждую ногу минимум десять раз.

– И традиционно: последний анекдот, который вас рассмешил?

– Жена спросила меня, почему я так тихо разговариваю в доме. Я пошутил в ответ: боюсь, что Марк Цукерберг меня прослушивает. Жена засмеялась, компьютер засмеялся, смартфон засмеялся...



Несколько эфиров Дмитрий провел со своей дочкой Соней



Лера Кудрявцева

Разошлись и сошлись

ТЕЛЕВЕДУЩАЯ Лера Кудрявцева, которая некоторое время назад внезапно исчезла из шоу «Звезды сошлись», вернулась на проект. 48-летнюю блондинку пытались заменить на Ольгу Орлову, однако безуспешно. На днях Лера опубликовала в сети фото в обнимку со своим соведущим Оскаром Кучерой и на лице её сияла победоносная улыбка.



Ксения Бородина

Новый домострой

СУПРУГ ведущей шоу «Дом-2» Ксении Бородиной написал книгу об отношениях. 38-летний бизнесмен Курбан Омаров опубликовал отрывок из своего труда на страничке в соцсети.

«А в отношениях сильный мужчина тот, кто может позволить своей женщине быть настоящей, – уверяет Курбан. – Потому, что слабые мужчины в отношениях постоянно пытаются женщину сделать ровной, переделывать, исправить.»

ПРИКОЛ

КАМЕРЫ на парковке в штате Колорадо (США) засняли «эльфа» – низкорослое существо с большими ушами и тонкими ногами.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Реклама

18+

ФИНАНСЫ

КРЕДИТ от представительства доступный всем под **17,5% годовых до 3-х млн. руб.** Работаем по всей России, с любой КИ и даже в самых запущенных случаях: оформим, одобрим и выдадим без беготни по банкам. **Тел: 8 (499) 110-14-16 (информация круглосуточно). 000 «МКК Финансовая Формула» ОГРН 11977460700268; 127220 г. Москва ул. Башиловская д. 1 корп. 1.**

ОБУЧЕНИЕ

Дипломы. Аттестаты. Помощь в получении. **Т. 8-968-579-27-73** Сертификат. Курсы

РАБОТА

ПРОСТАЯ РАБОТА НА ДОМУ! Сборка шариковых ручек, заточка карандашей и др. Любой пол, возраст и регион. ЗП от 1200 руб./день. Отправьте СМС с точным адресом, индексом, ФИО на телефонный номер: +7(906)025-55-95. Через 8-10 дней Вам бесплатно придет письмо с договором и описанием работы. Либо дайте короткий вызов, вам перезвонит менеджер и всё объяснит. Материалы для работы отправим бесплатно! **Тел: (499) 346-69-21.**

Фасовка семян, клейка пакетов на дому. 3/п 12500 р. Вышлем всем бесплатно! Отправьте СМС-заявку (ваши ФИО, точный адрес, индекс) по т. 8-919-863-48-53

Вахта, Москва! от 60 дней от 60000 руб. УБОРЩИЦЫ/УБОРЩИКИ в аэропорт. Общежитие предоставляется бесплатно. Обращаться: вайбер, ватсап, телефон **8-925-470-43-10**

КУПЛЮ

Библиотеку домашнюю куплю. Выезд. **Тел.: 8 (495) 721-4146**

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ

в АО "Тепло-Изоляционная Компания" в Серпухове:

- ▶ **Операторы ППУ** з/п сдельная от 40000р.
- ▶ **Сварщики пластмасс** з/п сдельная от 40000р.
- ▶ **Рабочие** з/п сдельная от 30000р.
- ▶ **Электрогазосварщики** з/п сдельная от 40000р.
- ▶ **Машинисты экструдера** з/п сдельная от 40000р.

Возможен вахтовый метод работы, предоставляется общежитие.

Звоните: (4967) 75-34-76, 8-925-804-13-58

РАЗНОЕ

Супруги Горшенин А. В. и Горшенина Т. И. в соответствии с законодательством приняли решение о разделе имущества заключением брачного договора. Предлагаем заинтересованным лицам обратиться с изложением требований: Челябинская область, Озерск, б -р Гайдара, 23-98, А.В.Горшенину в течение 1 месяца.



Полную версию интервью смотрите на нашей странице в «Одноклассниках» ok.ru/gazetazhizn



Вахта 30/45 смон Москва Московская область

ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ:

- КОМПЛЕКТОВЩИКИ
- ГРУЗЧИКИ
- СБОРЩИКИ
- ВОДИТЕЛИ ПОГРУЗЧИКА
- ФАСОВЩИКИ
- ПРОЖИВАНИЕ В КОМФОРТАБЕЛЬНОМ ОБЩЕЖИТИИ
- ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
- КОРПОРАТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ
- КОМПЕНСАЦИЯ ПРОЕЗДА
- АВАНСОВАНИЕ
- ПРЯМОЙ РАБОТОДАТЕЛЬ

45 000 руб.
55 000 руб.

8-800-555-66-21
8-800-500-04-08



Илон Маск

По следам Бонда

АМЕРИКАНСКИЙ изобретатель Илон Маск пообещал создать автомобиль-субмарину, как у Джеймса Бонда. Будет создан только один образец.

— Рынок будет маленьким, но полным энтузиазма, — сказал Маск.

Образцом для новинки послужит авто Джеймса Бонда из фильма про агента 007 «Шпион, который меня любил» 1977 года.



Дмитрий Захарченко

Время осознать

СКАНДАЛЬНО известный полковник-миллиардер Дмитрий Захарченко приговорен к 13 годам колонии строгого режима и штрафу в размере 117,9 млн рублей.

Он больше не полковник и впредь не сможет занимать должности на госслужбе.

Захарченко признали виновным по эпизоду взяточничества и воспрепятствовании расследованию. По делу о взятке в 800 тыс. долларов, его оправдали.

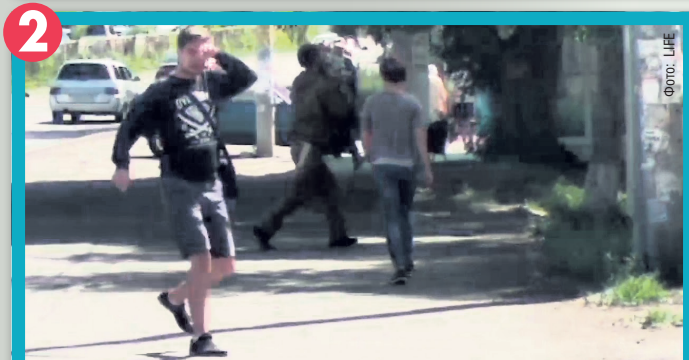
ПРИКОЛ

РОССИЙСКИХ гимнасток в Чехии наградили под гимн СССР. Организаторы поняли ошибку только на второй день соревнований.

ШОКИРУЮЩИЙ СЛУЧАЙ ПОХИЩЕНИЯ РЕБЕНКА



1 Друга семьи Максим «обезвредил» из газового баллончика...



2 ...после чего схватил сына на руки и убежал

ЭКСКЛЮЗИВ!

Мать ребенка опасается, что отец может сделать с ним все, что угодно



фото: LIFE

АНТОН ИВАНОВ

ЖИТЕЛЬ Челябинска Максим Белов выкрал своего 5-летнего сына, чтобы поселиться с ним в землянке.

Как выяснилось, молодой человек изначально был против рождения ребёнка и начал проявлять к нему интерес, когда его мать сошлась с новым мужчиной.

Мать похищенного мальчика Светлана рассказала, что Максим выставил её за дверь, когда узнал, что она от него беременна. Даже по документам мужчина никогда не был отцом ребёнку, а сыну досталось от него лишь отчество в свидетельстве о рождении.

— Сначала он примкнул к группе староверов, но они его выгнали за неподобающее поведение. Потом он ушёл в группу к Герману Стерлигову и начал жить по его канонам. Там ему мозги промывали. Общаться с ребёнком он перестал, а однажды как-то его избил в бане шнуром от телефона, — рассказала Светлана.

ПАПАША

Биологический отец ребёнка дал о себе знать спустя 2 года после исчезновения. Как оказалось, к краже ребёнка он приготовился основательно: поменял имя и фамилию, приобрёл дом на окраине города на чужое имя. Пока мать пристёгива-

ПАПА, ОТПУСТИ МЕНЯ К МАМЕ!

Отшельник из Челябинска выкрал у матери 5-летнего сына, чтобы поселиться с ним в землянке

ла младшую дочь в автомобиле, Максим вытащил с другой стороны пятилетнего Сашу. А другую семью Светланы, который заметил Максима с ребёнком на улице, мужчина прыснул перцовым баллончиком в лицо.

Светлана уверена, что спровоцировало Максима на похищение ребенка его нынешнее окружение. Она называет этих людей сектой. У Максима соответствующие посты в социаль-

ных сетях. Там он пишет, что дети в первую очередь принадлежат отцу, а если он их отдаст жене, то его нужно убить.

В УМВД России по городу Челябинску сообщили, что обращение родителей зарегистрировано, ведутся поиски несовершеннолетнего. Сама женщина беспокоится, что отец либо заморит ребёнка голодом, проживая в лесу, либо убьёт его, чтобы тот «не достался никому».



Алексей Сафиулин

Внезапное прощание

УЧАСТНИКА шоу «Голос» Алексея Сафиулина нашли мёртвым в ванной в ночь с 8 на 9 июня.

У него остались двое детей и супруга, с которой он прожил 19 лет. По версии друзей, он уснул в ванной и утонул. Но что действительно случилось, следствию выяснить ещё предстоит.

Жюри шоу «Голос» он покорила песней «Прощай, радость».



Аскольд Запашный

Укротил автомобиль

ВНЕДОРОЖНИК дрифтующий Аскольда Запашного протаранила легковушка.

Худрук Большого Московского цирка возвращался с вокзала с семьёй, когда в его автомобиль сзади влетел неизвестный.

— Существо, которое тараном чуть не привезло мою машину в столб, взвизгнув тормозами, скрылось с места аварии, — рассказал дрифтующий.

ПРИКОЛ

В ОРЕНБУРГСКОЙ области сотрудники таможни обнаружили более четырёх тысяч черепак, которых оформили как капусту.

Овен

В НАЧАЛЕ недели у вас может быть оптимистичное настроение, что позволит заняться домашними делами. У вас наконец-то появится желание благоустроить свой дом.

Близнецы

БЫЛО бы неплохо позаботиться о ваших финансах, целях и амбициях. И это точно не лучшее время, чтобы брать кредит, вам просто могут отказать.

Лев

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ жизнью пока есть такая возможность. Это может зарядить вас энергией и помочь перезарядить батареи при подготовке к предстоящим дням.

Гороскоп

19.06



25.06

Весы

У ВАС появилась новая идея? Отлично, только надо набраться терпения и быть осторожным в некоторых вопросах. Соблюдайте баланс между работой и личной жизнью.

Стрелец

ВАС ждет положительное решение относительно близких отношений. Это может расширить возможности и для вас и для вашего партнера.

Водолей

ВАМ придется выбирать между упрямством и оптимизмом. Старайтесь не мешать жить другим, а дайте им возможность двигаться вперед.

Телец

БУДЬТЕ осторожны с предстоящими тратами, еще раз взвесьте все «за» и «против». Вам будет трудно идти на компромисс или вести серьезные переговоры.

Рак

ВАС ожидает неожиданное приглашение на торжество. Если это касается людей, которых вы давно не видели, у вас будет прекрасная возможность наверстать упущенное.

Дева

ОТЛИЧНЫЙ шанс оставить свой след в мире. Поддержка вашей семьи будет вам необходима как никогда ранее. Однако не уповайте на излишний оптимизм.

Скорпион

ОПЫТ прошлого может заставить вас усомниться в себе, когда вы соберетесь изменить свою жизнь. Однако не витайте в облаках, ставьте реальные цели.

Козерог

У ВАС появится возможность пообщаться с теми, кого вы, возможно, давно не видели. Это поможет изучить потенциал совместной работы в будущем.

Рыбы

ПРЕИМУЩЕСТВА, которые вы получаете от своей работы, могут привести к положительным изменениям в тылу. Это даст вам больше финансовых возможностей.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

(499) 45-50-284 доб.101

Реклама
Не мед. услуги**МАГИЯ****ПРЕДСКАЗАТЕЛЬНИЦА РАИСА.**

Решение **ЛЮБЫХ** проблем на расстоянии: Алкоголизм **100%**; любовь; помощь в бизнесе и мн.др. **ДЕНЕГ НЕ БЕРУ!**
Т.8-906-019-00-67

ПРЕДСКАЗАТЕЛЬНИЦА БАБА КЛАВА.

ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ВОДКИ, БЕСОВ, ПОРЧИ. СОЕДИНЯТ ЛЮБИМЫЕ СЕРДЦА. ВОССТАНОВИТ МУЖСКУЮ СИЛУ. ИСПРАВИТ НЕДОДЕЛАННЫЕ РАБОТЫ МАГОВ.
100 % ГАРАНТИЯ.
ТЕЛ:8 906 148 88 90

ВНИМАНИЕ!

ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЕЙ ГАЗЕТЫ ПУБЛИКУЕМ КОНТАКТЫ ПЕЛАГЕИ, КОТОРАЯ ОБЛАДАЕТ СИЛЬНЕЙШИМ ДАРОМ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ: ВСЯ ЛЮБОВНАЯ МАГИЯ, СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА, ПРОКЛЯТИЙ. УСТАНОВКА ЗАЩИТЫ!

ТЕЛ.8-985-485-01-01

ОБРАЩАЛАСЬ ПО ГАЗЕТЕ К «МАТУШКАМ» И «БАБУШКАМ», ОБЕЩАЛИ ОНИ ПОМОЧЬ БЕСПЛАТНО, НО НЕ ПОМОГЛИ.

СПАСИБО ЧИТАТЕЛЬНИЦЕ, КОТОРАЯ ПОСОВЕТОВАЛА ОБРАТИТЬСЯ К ШЕХУРДИНУ А.В. АНДРЕЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ И ВПРАВДУ СВЯТОЙ ЧЕЛОВЕК, СПАС МОЕГО СЫНОЧКА ОТ ПЬЯНСТВА, ДОЧКЕ ВЕРНУЛ МУЖА, А МНЕ НЕДУГ ЗАГОВОРИЛ. НИЗКИЙ ПОКЛОН ОТ КУЗНЕЦОВОЙ МАРИИ. ТЕЛЕФОН ЗНАХАРЯ 8-912-008-08-00.
АДРЕС 610007, Г.КИРОВ, А/Я 611,АНДРЕЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ ШЕХУРДИН.

БАБУШКА КАТЯ, 79 ЛЕТ. СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ, ВЕДУНЯ, ОДНА ИЗ ЗНАМЕНИТЫХ МАГОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ РОССИИ. СНИМЕТ ЛЮБУЮ ЗАВИСИМОСТЬ. ВСЕ ВИДЫ ПОРЧИ, ПРОКЛЯТЯ. БЕЗБРАЧИЯ. ОДИНОЧЕСТВО! МГНОВЕННЫЙ ПРИВОРОТ, ПРИСУШКА. ПОМОЖЕТ БЕЗДЕТНЫМ ПАРАМ. ВОССТАНОВИТ МУЖСКУЮ СИЛУ. ОТКРОЕТ ДЕНЕЖНЫЙ КАНАЛ. ИЗГОНЯЕТ БЕСОВ. СТАВИТ СВЯТУЮ ЗАЩИТУ.
Т.8-905-387-24-00

Верну любимого в день обращения. Бесплатно.
Т. 8 915 494 84 34

ГАДАНИЕ. ДИАГНОСТИКА ОТНОШЕНИЙ!

Верну счастье в семью. Сниму негатив. Привлеку деньги. Работают **БЕСПЛАТНО!**
Т.8-903-436-66-63

ГАДАНИЕ ПО ДРЕВНЕЯЗЫЧЕСКОЙ КНИГЕ

ОДНА ИЗ ДРЕВНЕГО РОДА БОЛЬШОЙ ДИНАСТИИ ЖЕЛТОЙ МАГИИ ЛЮБВИ И СОЕДИНЕНИЯ ИЗ ДЕРЕВНИ БАЕВО СТАРЕНЬКАЯ БАБА ДАША НА ДАЛЕКОМ РАССТОЯНИИ НЕ ВИДЯ ВАС, ПО ГОЛОСУ, РАССКАЖЕТ ВСЮ ПРОБЛЕМУ ВАШЕЙ СЕМЬИ И КАК ЕЕ РЕШИТЬ. ЗА 1 ОБРЯД ВЕРНЕТ МУЖА, ОТЦА ДЕТЯМ, РАЗ И НАВСЕГДА БЕСПОВОРОТНО. УСТРАНИТ СОПЕРНИЦУ РАЗ И НАВСЕГДА! ЗА 1 ОБРЯД УБЕРЕТ ПОРЧЕВОЙ ЗАПОЙ. МГНОВЕННЫЙ ПРИВОРОТ/ОТВОРОТ. ПОМОЩЬ В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ. БЛАГОДАРНОСТЬ ПОСЛЕ РЕЗУЛЬТАТА.
ТЕЛ: 8 903 338 03 02

СОФИЯ МИХАЙЛОВНА (ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛ. КОЛЬЧУГИНО посв.). ПРИНИМАЮ В МОСКВЕ.

СОХРАНЕНИЕ СЕМЬИ, ПОМОЩЬ БЛИЗКИМ И ДЕТЯМ, ОХРАНИЕ ОТ КОЛДОВСТВА. РАБОТАЮ ТОЛЬКО СО СЛОЖНЫМИ СЛУЧАЯМИ. **ЧТОБЫ НЕ СИДЕТЬ В ОЧЕРЕДИ, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО. ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ БУТЫЛКУ ВОДЫ И ЯЙЦО.**

Т. 8 (495) 795-44-15

ГАДАЮ. ВОПРОС БЕСПЛАТНО! РАБОТАЮ ПО ФОТО, НА РАССТОЯНИИ И ЛИЧНО.

Т. 8-916-727-16-31

ПОТОМСТВЕННАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА.

Избавлю от сглаза, безбрачия, алкоголизма! Верну любимого/ую. Помогу в бизнесе. Семейн/ пробл. Гарантия 100%!
Т.8-905-117-76-57

БЕСПЛАТНО!!! ПРЕДСКАЗАТЕЛЬНИЦА НАДЕЖДА!

Снимаю негатив любой сложности. Сильнейшие обряды. Алкоголизм. Любовные разговоры. И мн. др.
Т.8-969-042-93-35

В семье пьяница?!

Это не ваша проблема!
За 1 сеанс избавлю от пьянства.
Т. 8 915 491 91 01

БАБУШКА ЗНАХАРКА. ЗАГОВАРИВАЕТ недуги.
За 1 сеанс: возврат любимых, снятие порчи, проблемы с деньгами, мн. другое.
т. 8-926-961-28-96

ПРЕДСКАЗАНИЯ!

Снятие негативных явлений, привороты, отвороты, соединение брачных уз. Делаю обереги на семью! Бесплатно.
Т-906-821-17-84

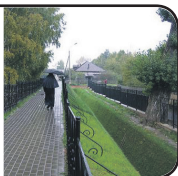
Избавлю от пьянства. Сохраню семью. Работа бесплатно. На расстоянии.
Тел:8 926 497 24 85

ЗНАХАРСТВО**СВЯТАЯ МАТРОНА МОЛИ БОГА О НАС!**

Настоятельница Евдокия и проповедник отец Герман очищают в храме Святой Матроны порчу, алкозависимость, возврат мужа и многое другое. **ГАРАНТИЯ 100%!**

Т. 8-965-284-92-95

ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЕЙ ВЕРНУЛИ ДУХОВНУЮ НАСЛЕДНИЦУ ГАЛИНУ. ВСЯ ЛЮБОВНАЯ МАГИЯ. ЗАГОВОР ОТ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК. ЗАЖИГАЕТ ЖИЗНЕННЫЕ СВЕЧИ. ТЕЛ: 8 909 382 42 94

**НУЖНА ПОМОЩЬ ПРОВЕРЕННОГО МАСТЕРА? ЯСНОВИДЯЩАЯ МАРИЯ.**

– она вернула мужа В СЕМЬЮ, брата избавила от пьянства. Теперь с проблемами обращаюсь к только к ней – меняет ситуацию и Вы получаете то, что ХОТИТЕ.

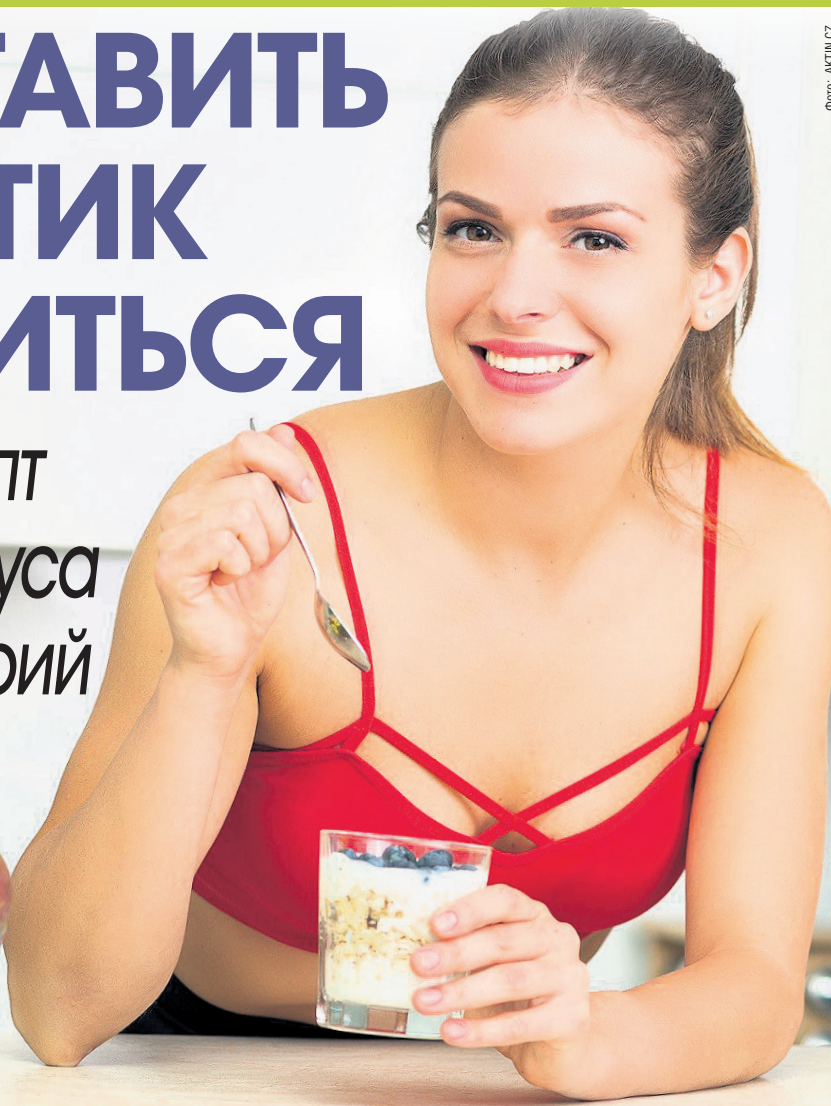
Т.8-903-328-33-45, www.pogadau.com, инстаграм: gadalka_maria



#ВКУСНАЯ ЖИЗНЬ

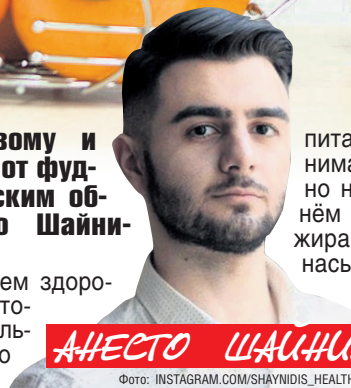
КАК ЗАСТАВИТЬ ЖИВОТИК УМЕНЬШИТЬСЯ

Уникальный рецепт правильного перекуса без сахара и калорий



СОВЕТЫ по здоровому и полезному питанию от фуд-блогера с медицинским образованием Анесто Шайнидиса.

- Будучи приверженцем здорового образа жизни и сторонником только натурального сбалансированного



АНЕСТО ШАЙНИДИС

Фото: INSTAGRAM.COM/SHAYNIDIS_HEALTH

питания, я как никто другой понимаю, что сегодня очень сложно найти такой перекус, чтобы в нём не было сахара, ненужного жира и чтобы при этом надолго насытиться.

ПОДХОД

Главное, что вам придётся соблюсти,

— приготовить еду самостоятельно и использовать для переноски еды (на работу или прогулку) экоконтейнер. Я начал использовать такой подход, ещё будучи студентом, и с этого и начался мой путь к телу своей мечты. А я, между прочим, весил около 100 кг и именно благодаря грамотно выстроенной программе питания смог похудеть более чем на 20 кг!

Десерт без сахара и жира



Для ДЕСЕРТА используем только натуральные фрукты. Пектин — фруктовый сахар: невозможно переест, вы всегда насытитесь до того, как получите слишком много калорий. Есть классический вариант: творог с йогуртом, фруктами и мёдом. А теперь давайте экспериментировать.

Нарезаем любимые фрукты маленькими квадратиками, делаем из творога творожные шарики и закатываем туда по 3-4 фруктовых мини-кубика.

Обмакиваем это в мёд и обсыпаем мелкими орешками.

Кажется, у нас получились конфеты, в которых нет ни одного грамма добавленного сахара и жира. Всё натуральное, полезное и, главное, низкокалорийное.



КАК СДЕЛАТЬ ИЗ ЭТОЙ БЕССМЕРТНОЙ КЛАССИКИ НОВЫЙ ОРИГИНАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

ЦУЗ ХЛЕБ заменить на ржаной хлеб, куриную грудку или рыбу порубить и поджарить на сухой сковороде, смешать в соусе из йогурта с теми же самыми прованскими травами. Выложить все ингредиенты на хлеб с листочком салата и нарезанным помидором и украсить веточкой петрушки.

Если не любите йогуртовый соус или у вас аллергия на молочные продукты, то соусы на основе томатов — ваше спасение.



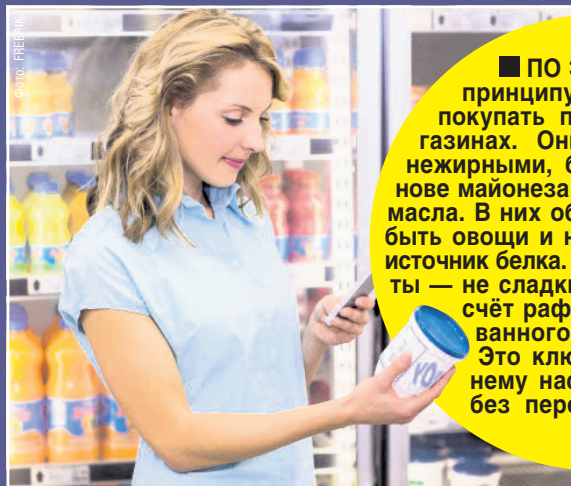
Углеводы и белки — начинаем экспериментировать!



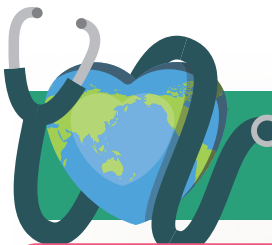
БЕРЁМ цельнозерновой тост с листом салата, куриной грудкой и помидором. Тост необходимо поджарить на сковороде до хрустящей корочки.

Смазать хлеб натуральным нежирным йогуртом. Куриную грудку тонко прожарить со специями.

Можно добавлять помимо классических соли и перца немного паприки и прованских трав. Помидор добавит в это сочетание сочности, а лист салата — свежести.



■ ПО ЭТОМУ же принципу старайтесь покупать перекусы в магазинах. Они должны быть нежирными, без соусов на основе майонеза или растительного масла. В них обязательно должны быть овощи и нежирный источник белка. Десерты — не сладкими за счёт рафинированного сахара. Это ключ к раннему насыщению без переедания.



#ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ



Садовая малина

ДИЕТОЛОГ Татьяна Бандурина рекомендует есть эту ягоду в летний сезон в большом количестве, поскольку малина замедляет старение организма:

— Эта ягода также содержит противовоспалительные, аспириноподобные вещества, которые, кроме прочего, разжижают кровь и препятствуют преждевременному старению, но, в отличие от лекарств с подобными свойствами, не обладают побочными эффектами. Если нет противопоказаний, малину можно есть в достаточном количестве — по 100–150 граммов в день.



Фото: FRESHPOINT

Голубика и черника

ПО СЛОВАМ врачей, флавоноиды в составе черники действительно улучшают состояние сосудистой стенки сетчатки, но утраченное зрение они не вернут. Поэтому черника хороша для профилактики, а не для лечения глазных заболеваний.

Зато эти ягоды полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях. Черника, так же как и голубика, содержит антиоксиданты и вещества, которые снижают холестерин, укрепляют сосуды и иммунную систему. Голубику и чернику иногда используют в борьбе с онкологическими заболеваниями, но их эффективность не доказана.



Фото: FREEPIK

Клубника

В КЛУБНИКЕ содержатся бета-каротиноиды, которые помогают коже сохранить упругость. Так же она замедляет старение организма. Употребление клубники также улучшает зрение, помогает при подагре, укрепляет память, ускоряет обменные процессы в организме. Благодаря салициловой кислоте клубника обладает противовоспалительным свойством. Ее можно применять не только внутрь: у женщин клубника борется с целлюлитом: мелкие косточки ягоды выступают в роли пилинга, стимулируя кровообращение в проблемных зонах, а кислоты отбеливают кожу и повышают её упругость.



Фото: RUPREEMAGES

МЯКОТЬ арбуза содержит кислоту аргинин и другие полезные вещества, которые повышают выносливость и сексуальные возможности мужчин, увеличивая циркуляцию крови в органах малого таза.

Поддержанию сексуальной активности также способствуют бета-каротин и ликопин. Они благотворно влияют на работу сердца и простаты.



Фото: FREEPIK

Арбуз

Врачи также отмечают в этой ягоде высокое содержание калия. Он входит в состав минеральных солей, которые способствуют расщеплению камней в почках. А огромное содержание воды в арбузе помогает выведению вредных веществ и снижению артериального давления.

Вишенка на торте

ЗА КАКИМИ ЯГОДАМИ НУЖНО ОХОТИТЬСЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

В ЧЕРЕШНЕ много бета-каротиноидов — пигментирующих веществ, которые придают окрас ягоде и положительно влияют на кожу, снижают холестерин, повышают иммунитет.

Черешня



Фото: FREEPIK

ягода и слаще на вкус, тем больше в ней содержится полезных бета-каротиноидов, — отметила диетолог Марина Аплетеева.

Калий, содержащийся в черешне, оказывает лёгкий мочегонный эффект.

«ЖИЗНЬ» выяснила, какие ягоды и когда есть лучше всего и как они влияют на здоровье и иммунитет. Одними из первых на рынках и прилавках появляются черешня и клубника. Но в ранних ягодах больше вероятности встретить нитраты, пестициды и другие вредные вещества, которые добавляют производители, чтобы они быстрее созрели.

— Ягоды нужно есть по сезону. Но не стоит торопиться покупать самые ранние, первые на рынке. Они, скорее всего, выращены с помощью нитратов и никакой пользы не принесут, — рассказала гастроэнтеролог Ирина Бережная.

■ ВРАЧИ рекомендуют есть не только один вид любимых ягод. Для микрофлоры нашего кишечника важно разнообразие.

— Чем больше видов ягод мы едим, по очереди или вперемеш-

ку, тем богаче флора в кишечнике и тем больше положительных эффектов от этой флоры может получить организм, — пояснил гастроэнтеролог Владимир Пилипенко.

Однако стоит с осторожностью выбирать ягоды, если у вас есть

аллергия, напоминает Ирина Бережная. Например, тем, у кого аллергия на красные ягоды или мёд, нельзя есть малину и клубнику. Лучше проконсультироваться со своим лечащим врачом, прежде чем налегать на ягоды.

Клюква и брусника

КЛЮКВА и брусника содержат в большом количестве витамины С, группы В, калий и никотиновую кислоту. Благодаря этим составляющим ягоды часто применяются для приготовления лекарственных средств, настоек от кашля, простуды и для заживления ран. Мочегонные свойства брусники и клюквы облегчают боли при цистите и мешают образованию камней в почках, снижая при этом артериальное давление. Антиоксидантные свойства этих ягод также способствуют укреплению клеточных мембран и сосудов.

Брусника созревает ближе к осени, тогда как ягоды клюквы собирают и весной — в это время плоды более сладкие. Однако осенью в клюкве больше витаминов.



Фото: MEDICALNEWSTODAY

