

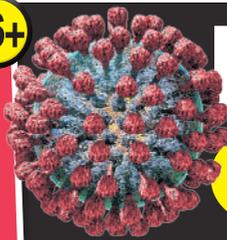
ЖИЗНЬ

8 - 14 апреля 2020 № 14

ТЕЛЕ
программа

С 13 ПО 19 АПРЕЛЯ

16+



Пандемия COVID-19

ВАША ОСТОРОЖНОСТЬ СПАСЁТ РОДНЫХ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ

Стр. 4-5



Стр. 7

ЗОЛОТОЙ ГНОМИК

Сын **Плющенко**
приносит семье
миллионы рублей



Стр. 8-17

СЕРГЕЙ ПИОРО:

Я отказался от
ток-шоу, где
мне за деньги
предложили
«породниться»
с Юрием
Яковлевым

● ВРАЧИ,
ПАДАЯ С НОГ
ОТ УСТАЛОСТИ,
СТАРАЮТСЯ
СДЕРЖАТЬ
ЭПИДЕМИЮ

● РОССИЯНЕ
ВСЕМ МИРОМ
СОБИРАЮТ
ДЕНЬГИ И
ПРОДУКТЫ
В ПОМОЩЬ
МЕДИКАМ



Защитите близких!

ОСТАНЬТЕСЬ ДОМА!

ЭТО СЕЙЧАС САМОЕ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

ПРОЦЕНКО Денис Николаевич
Врач анестезиолог-реаниматолог, кандидат медицинских наук

Единая горячая линия
8-800-2000-112  **ПКРОНАВИРУС.РФ**



Главврач больницы в Коммунарке Денис Проценко призывает граждан не терять оптимизма, несмотря на тяжёлые дни



4 607005 010025

Кислая ситуация

РОССИЙСКИЕ поставщики и ритейлеры говорят о кратном росте цен на свежий имбирь и лимоны. Считается, что они помогают в борьбе с коронавирусом. В связи с этим вырос спрос, на что отреагировали торговые сети и рынок. Еще совсем недавно корень имбиря стоил 200-300 рублей, однако сейчас цены на него выросли в десятки раз (в некоторых регионах его предлагают по 5-7 тысяч рублей за килограмм). Лимоны которые раньше стоили около 100 рублей, теперь продают где за 300, а где за 500 рублей. Отметим, что Россия импортирует лимоны и имбирь – 221 000 т и 11 250 т соответственно. Около 45% лимонов ввозится в Россию из Турции, 23% – из Аргентины, 13% – из ЮАР.

Зараза без симптомов

ЧЕТВЕРТЬ инфицированных коронавирусом россиян не имеют симптомов заражения.

– 24,8% – люди, у которых не было никаких симптомов, но они носители, – сообщила глава Роспотребнадзора Анна Попова. По её словам, индекс репродукции нового коронавирусного заболевания таков, что один заболевший с «яркой клиникой» может заразить трех человек, в то время как бессимптомный – одного человека. В 96% случаев коронавирус передается капельным путем. В оставшихся 4% люди заражаются через воздух. Попова также подчеркнула, что вирус может сохраняться на поверхностях в течение 72 часов.

КАРЛСОН, ПОПУГАЙ КЕША, ВОЛК И ФРЕКЕН БОК ОБЪЯСНИЛИ,

если живете с человеком из группы риска

выше



если у вас или ваших близких температура поднялась выше 38° и возникли проблемы с дыханием, вызывайте врача

про



ежедневно протирайте дезинфицирующим раствором поверхности мебели и бытовой техники, дверные ручки, пульты и другие предметы общего пользования

ну,



дезинфицируйте сантехнику после каждого использования

спите



спите на разных кроватях

воз



проветривайте квартиру или дом

сти



чаще стирайте одежду и постельные принадлежности

дал



соблюдайте дистанцию, по возможности будьте в разных комнатах

ас



соблюдайте карантин, без острой необходимости не выходите из дома

КАК НУЖНО ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ **COVID-19**

ПОСИДИ!

ОСТАВАЙТЕСЬ дома! Это сохранит вам жизнь. Этот призыв-пожелание стал главным на неопределённое время для всей страны.

К агитации за правильный образ жизни подключился даже «Союзмультфильм», который создал серию плакатов и специальных мини-роликов, в которых герои любимых советских мультфильмов рассказывают о правилах поведения во время эпидемии коронавируса. Карлсон, Винни-Пух, Бегемот, который боялся прививок, герои «Простоквашино» рассказывают о том, как сохранять спокойствие и беречь здоровье. Плакаты эти публикует «Жизнь», а «противовирусные» мультики можно посмотреть на официальных аккаунтах «Союзмультфильма» в социальных сетях.

Когда выходите на улицу

РУКИ



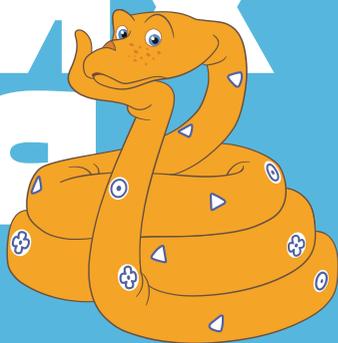
после соприкосновения с поверхностями по возможности дезинфицируйте руки не прикасайтесь к лицу, если руки не продезинфицированы

2 метра



с другими людьми соблюдайте дистанцию до двух метров

ЧИХ ая



при кашле и чихании закрывайте лицо локтем

РУКИ с рукава



надевайте одежду с рукавами

МА СКА



наденьте чистую защитную маску

Плата за «каникулы»

ЦЕНТРОБАНК разъяснил условия «кредитных каникул» для россиян. Они не будут бесплатными. Заёмщикам будут продолжаться начисляться проценты, подлежащие погашению. Россиянам, на чьём счету числится кредит, посоветовали вносить посылить новую плату — это поможет уменьшить основную сумму задолженности. Тем же, у кого такой возможности нет, придётся вернуться к платежам по окончании льготного периода. Обладатели кредитных карт будут обязаны выплатить начисленные проценты в течение двух лет после окончания «каникул». Первый платёж должен быть внесён не более чем через 30 дней после их завершения.

Налог не строг

РОССИЙСКИЙ парламент принял закон, вводящий налог с банковских депозитов. Однако облагаться будет далеко не весь процентный доход. Законом вводится новый налог «базовый доход» — сколько бы заработал вкладчик с миллионом рублей при ключевой ставке Центробанка на начало года. В настоящее время это 62 тысячи 500 рублей. Более того, не надо будет платить налог и вкладчику, у которого, к примеру, в Сбербанке лежит 1,4 млн рублей под 4% годовых. Ведь при таком раскладе он заработает за год на процентах только 56 тысяч рублей. Если у человека несколько депозитов в разных банках, то они «суммируются» не будут.

ПАНДЕМИЯ COVID-19

ПРЕСТУПНАЯ БЕСПЕЧНОСТЬ, ГОРЯЧЕЕ



Андрей Малахов

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ОДИН из самых ярких шоуменов страны Андрей Малахов оказал помощь землякам из Мурманской области. 48-летний телеведущий отправил в свой родной город Апатиты десять кислородных концентраторов, 2000 масок для местной больницы и ещё 2000 — для храма. Эта посылка обошлась ему в 200 000 рублей.

В недавней передаче Андрей посоветовал людям задуматься над тем, что многие перестали дружно жить в семьях, уважать медработников и пожилых людей. А вместо этого всё свободное время тратят на шопинг и развлечения. Болезнь же заставила людей пересмотреть свои приоритеты.

- Не повторяйте подвиг этого человека! - обратился доктор к пациентам



СКАЗОЧНАЯ ДОБРОТА

Карантин затронул не только взрослых и пожилых людей. Детям, особенно в больницах, приходится очень тяжело. Чтобы малыши не грустили и не чувствовали себя одиноко, волонтеры записывают для них сказки, мастер-классы и даже концерты. Раньше добровольцы посещали ребят в

больницах. Теперь из соображений безопасности это запрещено.

- Есть дети, которые лежат совершенно одни и которым очень трудно, - рассказала инициатор проекта Наталья Лазутина. - Именно для них мы и стараемся. Чтобы они чувствовали себя не так одиноко и знали, что мы с ними.

В КРИЗИСНЫХ ситуациях проявляются самые лучшие и самые худшие человеческие качества. Пандемия COVID-19 - именно такая ситуация. За эти несколько недель россияне отличились и в ту, и в другую сторону.

Были примеры равнодушия и удивительной беспечности. Но было и множество свидетельств человеческого участия, заботы и чистосердечия. «Жизнь» расскажет и об этих случаях, и о других.

ДУРНОЙ ПРИМЕР

АРТЁМ КОНЕВ

СИТУАЦИЯ с коронавирусом страшна в первую очередь тем, что жизни и здоровье сотен тысяч людей оказались в прямой зависимости от действий отдельных граждан, чья разумность порой, мягко говоря, вызывает сомнение.

Ярчайший пример тому - действия одного жителя Москвы, который в одночасье подверг риску заражения всех врачей

Больной москвич тайком пришёл сделать рентген и отправил на изоляцию всю поликлинику



Для одиноких детей в больнице волонтеры читают сказки онлайн

ПОДПИСКА



Реклама

НЕ ПРОПУСТИ! ВСЕРОССИЙСКАЯ ДЕКАДА ПОДПИСКИ! С 20 ПО 30 АПРЕЛЯ ПОДПИШИСЬ НА ГАЗЕТУ «ЖИЗНЬ» НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2020 Г. В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ ПО СНИЖЕННЫМ ЦЕНАМ! БУДЬ В КУРСЕ ВСЕХ СОБЫТИЙ ДАЖЕ НА КАРАНТИНЕ!!

ИНДЕКС: П2143

УЧАСТИЕ И БЕСКОНЕЧНАЯ ДОБРОТА - КАК РОССИЯ СПРАВЛЯЕТСЯ С ВИРУСОМ

ДОКТОР СЫТ – И БОЛЬНОМУ ЛЕГЧЕ

У ВРАЧЕЙ, которые сражаются с эпидемией, сейчас практически нет времени на сон и еду. Так, в Красноярской клинике 85 медиков не ходят домой и ночуют на работе. Жители города решили всеми силами помочь им. Многие в качестве благодарности за их тяжелейший и рискованный труд высылают им продукты. А группа активных граждан объединилась и собрала деньги на кофемашину.

– Наверняка у них нет возможности пить хороший кофе, – говорит один из активистов. – Пьют растворимый из пакетиков. Потому мы и купили эту машину и 16 кг натурального кофе.

Также больнице присылают замороженные ягоды и свежие фрукты.



Люди всем миром собирают продукты для врачей

Фото: VK/BREAKINGMASH



Я ЗА ЦЕНОЙ НЕ ПОСТОЮ

7-ЛЕТНИЙ школьник из Тольятти пожертвовал все свои деньги на борьбу с коронавирусом. Мальчик копил на игрушки и на аттракционы, собираясь с родителями поехать в отпуск. Но отпуск отменяется, как и посещение магазинов. Пришлось, как и всем, сидеть дома.

БОРЬБА

Марку быстро надоело самоизоляция – с друзьями не встретиться, на улицу не пойти. Поэтому он решил действовать: попросил родителей отдать все его накопленные деньги на борьбу с эпидемией.

С ним и его родителями связался фонд «Мывместе2020.рф», деньги принял и отправил на помощь волонтерам, которые работают в больницах с пожилыми людьми.

ЕДА НЕ ПРИХОДИТ ОДНА

РЕСТОРАННЫЙ бизнес пострадал от карантина больше других. Тем более удивительно, что именно в этой сфере нашлись те, кто решил взять на себя заботу о пожилых людях. Одно из московских заведений теперь готовит бесплатные обеды для пенсионеров и доставляет их на дом. Прежде всего помощь оказывают тем, у кого не осталось родственников, готовых помочь.

Сейчас ресторан ежедневно готовит по 70 порций. Плюс к этому помогают посетители – кто-то оплачивает обеды, кто-то занят с доставкой.

ТЕМПЕРАТУРА ОБЩЕСТВА

COVID-19 многих оставил без работы. В такой ситуации оказалась семейная пара москвичей. Лев работал в офисе, его жена Катя пела в ресторане. Но оба супруга в буквальном смысле оказались на улице. И именно там нашли себе занятие.

Решили помочь окружающим в борьбе с инфекцией. Теперь они с помощью лазерных термометров измеряют температуру прохожим. Тем, у кого нормальная – выдают бумажный браслет. А у кого повышенная – советуют немедленно обратиться к врачам. Они уверены, что так смогут приблизить конец эпидемии.

ПРОРВЁМСЯ, ДОКТОРА!

ГЛАВВРАЧ больницы в Коммунарке Денис Проценко подцепил COVID-19. Тот самый доктор, который встречал президента Владимира Путина в инфекционной клинике, решил изолироваться в своём кабинете и продолжать работу.

– Дорогие друзья, очень тронут вашим беспокойством, – сказал сам Проценко. – Да, у меня положительный тест на COV, но чувствую себя вполне хорошо. Изолировался в своём кабинете, где есть все условия для дистанционной работы, управления и телемедицинских консультаций. Думаю, что выработанный за этот месяц иммунитет делает своё дело...

Очевидно, что Проценко заразился уже после встречи с президентом. На вопрос, как здоровье Владимира Путина, его пресс-секретарь Дмитрий Песков ответил: «Регулярно тестируется! Всё нормально!»

Денис Проценко

Фото: ВАЛЕРИЙ ШАРИФУЛИН/ТАСС



Андрей Григорьев-Аполлонов

А ЛЮДИ КАК ТУЧИ...

49-ЛЕТНИЙ Андрей Григорьев-Аполлонов после развода с женой Марией, с которой прожил 16 лет, отправился в Сочи, где поправляет здоровье в санатории.

– Хожу минимум 7 километров в день, массаж, лечу спину, пью витамины, – поделился «рыжий из Иванушек».



Максим Виторган

Эпидемия танцев

47-ЛЕТНЕМУ Максиму Виторгану и его 28-летней возлюбленной Нино Нинидзе надоело сидеть в четырёх стенах во время самоизоляции, и они развлекали соседей зажигательными танцами на балконе. Жильцы дома были в восторге от такого флешмоба, который прибил всем настроение.

ЗАРАЗИТЕЛЕН

и пациентов поликлиники в подмосковной Лобне.

ТЕСТ

Мужчина протестировался на вирус в столице. Узнав о том, что инфицирован, он уехал в подмосковную Лобню, чтобы отсиживаться. Там у него поднялась температура, он вызвал «скорую», а на следующий день как ни в чём не бывало пришёл в поликлинику делать рентген. Не успел он уйти, как врачи забили тревогу. Поликлинику тут

же закрыли вместе с пациентами внутри.

– Ситуация развернулась следующим образом, – обратился к людям один из докторов. – Пришёл человек, который находится на карантине по коронавирусу. Он прошёл через здание поликлиники. Сходил на рентген. Сейчас мы его изолировали. Но каждый из вас теперь потенциально заражён. И теперь вы все попадаете на самоизоляцию. Пожалуйста, не повторяйте «подвиг» этого «доброего» человека.

АРТРИТ? АРТРОЗ? ОСТЕОХАНДРОЗ? - Верните подвижность своим суставам!



Проблемы с опорно-двигательным аппаратом являются настоящим бичом людей среднего и старшего возраста. Когда жизненных и эмоциональных сил ещё много, а человек просто теряет свободу движений. Это делает жизнь просто невыносимой.

Конечно, можно принимать стандартные

хондропротекторы и обезболивающие, но годы мучений и безысходность просто выбивают из сил. Быть постоянно в тягость своим родным и близким – это не тот удел, которого заслуживает человек.

Последние разработки отечественных технологий позволили создать современ-

ный компонент – **БИРТЕКС (BIARTEX)** – сбалансированная формула в растительных капсулах, находящихся в среде активатора. Капсулы растворяются в тонком кишечнике, компоненты попадают в кровь и воздействуют на клетки хрящевой ткани, активируя их деление.

Свойства **БИАРТЕКСА** – это помощь в восстановлении плотности хряща, плотности синовиальной жидкости, устранение дистрофических изменений хрящевой ткани суставов, а также сопутствующих нарушений костно-мышечной системы, соединительной ткани, тонуса сосудов.

Задача **БИАРТЕКСА** – это вернуть человека к нормальной полноценной жизни без боли и ограничения в движении. Главное не опустить руки, и не свыкнуться с мыслью, что уже ничего не поможет. Возраст людей, принимающих Биартрекс неограничен. Нет такого диагноза, как возраст.

ЗАКАЗАТЬ Биартрекс и обратиться за консультацией можете по телефонам:

8(800)600-57-56 ; 8(495)136-59-66

Звонки по России бесплатно

Лучшие консультанты объяснят действие и курс приема **БИАРТЕКСА** касаясь Вашего случая.



Елена Беркова

Лена заматерела

ЭКС-УЧАСТНИЦА «Дома-2» Елена Беркова ждёт ребёнка. 35-летняя актриса фильмов для взрослых опубликовала снимок, на котором запечатлена с положительным тестом на беременность в руке. От кого она забеременела, Елена не комментирует. Напомним, актриса уже воспитывает сына Евгения, который был рождён в браке со стриптизёром Иваном Бельковым.



Маргарита Симоньян

Очень больно!

У **БЕРЕМЕННОЙ** четвёртым ребёнком 39-летней журналистки Маргариты Симоньян случился выкидыш. О семейной трагедии главный редактор Russia Today сообщила в своём микроблоге. «Я потеряла ребёнка. Какое-то время побуду наедине со своей болью. Спасибо за понимание», – написала супруга кинорежиссёра Тиграна Кеосаяна

ПРИКОЛ

ПРОДАВЦЫ российских секс-шопов отметили рост продаж. По их мнению, люди просто хотят скрасить время в самоизоляции.

УТРАТА | ЛЕГЕНДАРНЫЙ АВТОР «ГОРЯЧЕГО СНЕГА» УМЕР В 96 ЛЕТ



Фильм «Батальоны просят огня» сняли к 40-летию Победы

СЕРГЕЙ ТРОФИМОВ

В МОСКВЕ в возрасте 96 лет ушёл из жизни последний классик советской литературы писатель-фронтовик **Юрий Бондарев**, военная проза которого переведена на 85 языков.

На весь мир прогремели его произведения «Батальоны просят огня», «Горячий снег», «Тишина», «Берег» – суровые, мощные произведения о войне и людях, которые осилили её и остались людьми.

Но мало кто знает, что первый опыт душевных переживаний, без которого немислима серьёзная литература, Бондарев получил в детстве, когда его страстью были голуби. В то время Юрий жил с семьёй в Замоскворечье. Подросток держал сизарей и бдительно охранял свою голубятню, вооружившись перочинным ножиком.

– Однажды воры всё-таки залезли в голубятню и унесли аж двадцать пять сизарей! Птицы стоили дорого. Скажем, красный панцирный – сто рублей. Большие деньги по тем временам. Вот нарвелся-то! – вспоминал Юрий Васильевич позже в разговоре с друзьями.

Именно после этого у Юры и проявилась творческая жилка в описании природы и братьев наших меньших. Однажды в школе мальчик написал сочинение о летних каникулах, проведённых у дяди, который научил его премудростям охоты и рыбалки. Его сочинение признали лучшим, а учительница, заметив талант ученика, настоятельно рекомендовала ему заняться писательством.

ВОЙНА

С началом войны безработные деньги московского паренька улетели вдаль, как стая голубей. В 1942 году 18-летний курсант Бердичевского пехот-

ОН УМЕЛ ПРОНЗИТЬ В САМОЕ СЕРДЦЕ...

Юрий Бондарев стал писать после того, как перед войной воры украли у него 25 сизарей



Юрий Васильевич никогда не шёл на сделку с совестью в угоду кому бы то ни было

ного училища попал на фронт – прямо в «горячий снег» Сталинграда. В сталинградском аду Бондареву удалось выжить. А потом было наступление и форсирование Днепра, где погибающие батальоны просили огня у оставшихся за рекой артиллеристов. В декабре 1945-го Бондарев был демобилизован в связи с тяжёлыми ранениями в звании младшего лейтенанта и поступил в Литературный институт им. Горького. Руководил его курсом сам Константин Паустовский. У них сложились прекрасные отношения. Именно Паустовский первым дал высокую оценку роману Бондарева «Тишина».

В 50-70-е годы Юрий Васильевич написал главные свои произведения «об огнях-пожарищах, о друзьях-товарищах». Помнил ли писатель о любимых сизарях, чьи тонкие крылья жестоко опалила война? Да, помнил. Ведь его великие произведения о войне – и о любви тоже. Все герои Бондарева стремились к берегу, где их ждали и любовь, и счастье, и осознание смысла жизни.

– В войну моё поколение научилось любить и верить, ненавидеть и отрицать, смеяться и плакать. Мы научились ценить то, что в силу привычки теряет

цену в мирные дни, что становится обиденным, – говорил великий писатель.

БОРЕЦ

Юрий Васильевич запомнился всем как бескомпромиссный человек – он всегда резал правду-матку, не оглядываясь на чины и звания. Для любой власти он был неудобен, ибо был неподкупен. Он не принял перестройку в середине 80-х, не верил, что бизнес, накопление материальных благ – двигатель человеческой цивилизации. Он верил в слово, искренность и любовь.

– Вот все думают, что только экономика спасёт нас. Это непростительное заблуждение. Нас спасёт культура, – говорил Бондарев.

В 1994 году, когда страна разваливалась, писатель не принял из рук Президента России Бориса Ельцина орден Дружбы народов, заявив, что «это уже не поможет доброму согласию и дружбе народов».

Интересно, что, несмотря на всю свою идеологическую жёсткость, коммунист Бондарев весьма лояльно относился к религии и ходил в церковь. Однажды на вопрос, есть ли у него духовник, Юрий Васильевич ответил: «Нет. Так сложилось. Но я крещёный и верю в высший разум».



В декабре 1945-го мл.лейтенанта Бондарева демобилизовали из-за ранения



Елизавета Боярская

Одна дома

НАХОДЯЩАЯСЯ в самоизоляции 34-летняя Елизавета Боярская назвала домохозяйек героинями. Актриса призналась, что после нескольких дней карантина у неё «едет крыша», воздав должное женщинам, которые посвятили себя исключительно дому.

– Всем домохозяйкам респект и восторг! Героини! – восхитилась Боярская.



Леонид Агутин

Победил играючи

ЛЕОНИД Агутин устроил домашний видеоконцерт и побил рекорд Робби Уильямса. 51-летний российский певец на протяжении часа радовал интернет-пользователей исполнением музыкальных композиций. Его прямой эфир посмотрело более 20 тысяч зрителей. Это вдвое больше, чем недавно собрал у экранов смартфонов знаменитый британский певец Робби Уильямс.

ПРИКОЛ

25-ЛЕТНЕГО мужчину, обокравшего в Москве супермаркет, нашли по паспорту, который он потерял во время кражи.

ПЛЮЩЕНКО ПРЕВРАТИЛ 7-ЛЕТНЕГО СЫНА В УСПЕШНЫЙ БИЗНЕС-ПРОЕКТ



- Папа, мне больно! - жалуется мальчик во время тренировок в прямом эфире



Маленький Саша уже является лицом 3 модных брендов



Гном Гномыч на шоу в Японии, в котором мечтают выступить лучшие фигуристы мира

АРТЁМ КОНЕВ

37-ЛЕТНИЙ Евгений Плющенко оказался не только великим фигуристом, но и весьма хватким бизнесменом.

Хватким настолько, что сумел превратить своего маленького сына в один из главных источников дохода для всей семьи.

7-летний Саша, которого родители ласково зовут Гном Гномычем, помимо соревнований по фигурному катанию, активно участвует в шоу, снимается в рекламе, ведёт блог в соцсети и является звездой реалити-шоу. По словам экс-спортсмена, сын зарабатывает даже больше него самого.

Пока мальчик со словами «папа, мне больно» демонстрирует на камеры продолжный и поперечный шпагаты, его отец уверенно заявляет: «Пора уже серьезно за пацана браться». Кажется, что серьезнее некуда: пока сверстники наслаждаются беззаботным детством, Саша Плющенко часами работает на катке.

Он только начинает свой большой спортивный путь, но всевозможной работы, помимо соревнований, у него больше, чем у олимпийских чемпионов. Он даже выступил на знаменитом шоу в Японии, о котором мечтают все профессиональные фигуристы. У Плющенко-младшего уже есть свой аккаунт в соцсетях, и по количеству подписчиков он скоро догонит легендарного отца.

Плющенко признаётся, что мечтает сделать из сына великого фигуриста и старается

ЗОЛОТОЙ ГНОМЫЧ

МАЛЕНЬКИЙ САША САМ ОПЛАЧИВАЕТ СЕБЕ НЯНЮ, «ДАРИТ» МАМЕ ЧЕМОДАНЫ ЗА 170 000 И ЗАРАБАТЫВАЕТ БОЛЬШЕ ОТЦА

с детства воспитывать в нём чемпионский характер. А потому не отдаёт ему победы просто так, а заставляет бороться. Даже на турнире, где Евгений Плющенко — главный судья, Александр Плющенко занимает только второе место. Папа объясняет сыну: «Ты можешь лучше».

НАСЛЕДНИК

Плющенко видит в сыне свою копию. Он носит та-

Оба родителя - и Яна, и Евгений - вкладывают в Сашу максимум усилий



Фото: VK.COM/RUDKOVSKAYAOFFICIAL

кую же причёску, и на шоу «Золушка» отец и сын выглядят как один и тот же персонаж.

Слова Плющенко, что сын зарабатывает больше него, не просто красивая фраза. У ребёнка действительно тотальная загрузка по всем фронтам: тренировки, соревнования, шоу, а также куча дел в шоу-бизнесе. Саша является лицом трёх крупных брендов, снимается в клипах Киркорова и участвует в модных показах.

Кроме того, Александр Плющенко — ещё и звезда реалити-шоу. Проект «Яна супер», как понятно из названия, задумывался как шоу о жизни Яны Рудковской, но всё внимание на себя регулярно перетягивает юный Гном Гномыч. И это при том, что сам мальчик долго не хотел сниматься.

ПРОТЕСТ

— Какие съёмки? Уже долбали! — возмутился Плющенко-младший. — Я не хочу сниматься каждый день. Это тупо. Я просто не буду сниматься уже никогда. Ни за что! Ни за собаку, ни за деньги. Мне деньги дают за двойные прыжки. Ладно, если не каждый день, то за собаку готов.

Год назад мать Саши Яна Рудковская заявила, что её сын уже заработал более десяти миллионов рублей. По словам мамы будущего чемпиона, Саша сам оплачивает услуги няни, а также покупает себе игрушки и даже делает ей дорогие подарки, например чемодан Louis Vuitton за 170 тысяч рублей.



Евгений Петросян

Папа - прадед

74-ЛЕТНИЙ юморист Евгений Петросян, ставший недавно отцом, одновременно впервые стал и прадедушкой. У одного из сыновей 51-летней дочери юмориста Викторины родился ребёнок. Правда, Евгений Ваганович ещё не видел малыша, который появился на свет в США. Из-за пандемии Петросян не может пока слетать в Америку. Как и его дочь, которая вынуждена пока оставаться в России.



Марина Хлебникова

Буду помнить!

54-ЛЕТНЯЯ певица Марина Хлебникова планирует поставить памятник на могиле бывшего мужа Антона Логинова, который покончил с собой полтора года назад в её квартире.

— Спрашиваете, поставила ли Антону памятник? Нет ещё, потому что земля холодная. Возможно, сейчас по весне и займёмся делом, — рассказала певица.

ПРИКОЛ

В ПОДОЛЬСКЕ копы задержали пьяного мужчину, который угнал «скорую», потому что всю жизнь мечтал на ней работать.

ОТКРОВЕННОЕ ИНТЕРВЬЮ СО ЗВЕЗДОЙ СЕРИАЛОВ «СЛЕД

ЮЛИЯ ЯГАФАРОВА

НАШ ГЕРОЙ – суперположительный персонаж. Безупречная репутация, крепкая семья, успешная карьера, да ещё и похож на Юрия Яковлева. **Биография мечты!**

Эксклюзивное интервью газете «Жизнь» дал актёр Сергей Пиоро.

– Действительно, придрать-ся в Вашей биографии не к чему...

– Я не часто даю интервью и мало общаюсь с прессой. Но

что такое слухи и мне известно. Когда мы начали встречаться с моей супругой, ей все говорили: «Ты что, он же голубой!» А слух пошёл из-за того, что нас, пятерых однокурсников, взяли в театр «Красный факел» и мы все вместе жили в пятикомнатной квартире. Вместе ходили на базар, закупались, заготовки делали. Нужно было выживать в голодное время. А уже потом, когда мы стали с супругой жить, ей говорили: «Как ты с ним живёшь? Он же наркоман!» Кто-то про кого-то постоянно что-то говорит. Людям постоянно нужен

какой-то информационный повод. Почему на нашем телевидении столько программ, где всё время что-то раскрывают. Кто чей сын, кто чей отец. Потому, что это востребовано, зрительно это надо. Мне многие говорят: «Ты же похож на Юрия Яковлева. Давай хайпани! И денег заработаешь!» Мне практически через день звонят с телевидения и зовут стать экспертом на всякого рода ток-шоу. Но зачем? Я знаю, кто мой отец и кто моя мать. Для чего мне говорить, что замечательный артист Юрий Васильевич Яковлев имеет ко мне какое-то отношение?

ЯКОВЛЕВ

– А когда Вас впервые сравнили с ним?

– Периодически мне говорили, что я похож на Яковлева, но однажды я это увидел воочию. Я собирался поступать в театральный вуз. Одно из испытаний – сочинение. Я решил написать про любимого актёра и выбрал, естественно, Юрия Яковлева. Пошёл в библиотеку, но когда я открыл его биографию, то совершенно не понял, как моя фотография туда попала. У нас оказались идентичные фото. Сочинение я писал в итоге на другую тему, зато многое узнал о творческом пути Юрия Васильевича. У меня, как и у него, на первом курсе по мастерству актёра была почти двойка.

– В жизни Вы встречались?

– К сожалению, нет. Я ходил на

Сергей Пиоро: Я ОТКАЗАЛСЯ ОТ ТОК-ШОУ, ГДЕ МНЕ ЗА ДЕНЬГИ ПРЕДЛОЖИЛИ «ПОРОДНИТЬСЯ» С ЮРИЕМ ЯКОВЛЕВЫМ



Сериал «След» сделал актёра известным на всю страну

48-летний Сергей Пиоро ненавидел математику, бросил школу ради работы почтальоном и называл отца дядей-папой



Сергей так и не получил права, потому что в день экзамена у него родился сын Арсений

его спектакли, но так уж получилось, что в жизни мы с ним так и не познакомились и вместе не поработали. Я был на его похоронах. Мне было важно отдать дань уважения этому прекрасному артисту.

– Сериал «След». Столько лет играть эту роль – это удача или испытание?

– Сложный вопрос. Для меня «След» и коллеги по сериалу стали семьёй. Моя супруга снималась со мной в этом сериале ещё беременной, а сейчас нашему сыну 10 лет. «След» – это этап в жизни. Когда-то я ругался на этот этап, когда-то благодарил. Тут трудно оценивать – это как в семье.

– А почему ругали? Мешал карьере?

– Было много случаев, когда из-за сериала «След» я терял хороший проект. Например, меня пригласили на роль в полнометражный фильм. Я прошёл пробы, меня утвердили. Очень хороший эпизод. Назначили день съёмки. Но за день до начала съёмок по Первому каналу показывают серию «Следа» с моим участием, и уже вечером мне звонит кастинг-директор и сообщает, что меня сняли с роли. Причина – режиссёр хотел взять неизвестного актёра. И подобных моментов было много. Кто-то не хотел ссориться с продюсерами «Следа», кто-то был уверен, что мы слишком заняты

на съёмках и на другие проекты не пойдём.

– И всё же у Вас много других работ.

– Я всегда хожу на пробы и общаюсь с режиссёрами. Так я попал в сериал «Универ. Новая общага». Меня пригласили на эпизод. Я играл заведующего кафедрой, который застаёт свою дочку с Михаэляном. Сняли быстро, получилось очень хорошо. И через какое-то время сценаристы стали писать отдельные истории как раз под моего персонажа. Через год меня сделали ректором, и я стал постоянным персонажем в этом сериале.

– Похожая история у Вас была и с сериалом «Всё смешалось в доме»?

– «Всё смешалось в доме» – отдельная история. Я тогда жил в Новосибирске и готовился к своей свадьбе. Звонок из Москвы: «Приглашаем вас на пробы в проект «Семейка Бобовых»». Я, услышав подобное название, подумал, что придётся ходить в ростовых куклах овощей. В итоге мы поехали с супругой в свадебное путешествие к друзьям в Москву и вместе пошли на пробы. Просидели мы там почти полдня, нас пробовали в разных ролях. Через какое-то время жену утверждают на одну из главных ролей, а меня на второстепенную. Довольные, мы ждём съёмки. Через какое-то вре-

мя мне звонит режиссёр и просит приехать на пробы главных героев. Нужно подыграть героине, так как на мужскую роль пока никого нет. Я без задней мысли приехал, что-то сыграл и забыл об этом. У меня же уже всё утверждено. Вот сидим мы в отеле, ждём машину, чтобы переехать на съёмную квартиру. Вдруг звонок: «Сергей, только не падай! Тебя утвердили на главную роль!» Мы снимались и продолжали ездить работать в театр, но постепенно перебрались в Москву.

– Москва легко приняла?

– В Москве нельзя сидеть и ждать, здесь нужно трудиться. И у меня бывают провисы без работы. Актёры как живут – один месяц заработал много, потом десять месяцев сидишь без дела. А за ипотеку надо платить ежемесячно.

КАРЬЕРА

– Недавно Вы снялись в сериале «Туристическая полиция». Ваш герой Степан Редько постоянно матерится. Для Вас насколько естественно ругаться подобным образом? Как Вы вообще относитесь к мату?

– Что касается мата на этом проекте, я пытался протестовать, и мне пообещали всё записать. В итоге вышло, что иногда даже непонятно, что мой герой вообще говорит. Во втором сезоне ситуация уже лучше. А в обыденной жизни я против



Юрий Яковлев

И «ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОЛИЦИЯ»

Сергей Пиоро не любит материться и делает это только в кино

ненормативной лексики. Есть много других слов, которыми можно выразить свои мысли. И сыну всегда говорю: «Мы же с мамой не ругаемся матом, вот и ты не начинай». Но после «Туристической полиции» мой мысленный экран разделился на две части. С одной стороны, я примерный папа, учу сына, а с другой – мой герой, который через слово ругается матом.

– Какой самый страшный момент случился с Вами на съёмочной площадке?

– Сейчас на фоне борьбы с коронавирусом вспомнились съёмки «Следа» в 2009 году. А это, если кто помнит, была борьба с атипичной пневмонией. И я заболел. Температура 39, лежу на кухне в бреду, в соседней комнате грудной ребёнок. И это был первый случай, когда жена не пустила меня на работу.

ДЕТСТВО

– В школе Вы учились плохо...

– Мне не всё было интересно. Но, думаю, очень многое зависит от учителя и его умения заинтересовать ученика своим предметом. По алгебре и геометрии у меня были двойки, это правда.

– Дома ругали?

– Ругани не было. Мне было достаточно маминого взгляда. Это был не взгляд злости, это было из серии: «Ну, спасибо тебе, сын!» И я понимал, как я не прав. Но это не помогало мне лучше понимать математику. По этому предмету у меня был учитель, который не любил детей. А я всё время отстаивал правду! Мама смеялась надо мной, но я всегда возмущался: «Я же советский человек! Я же родился в СССР!» В результате я решил перейти в вечернюю школу и пойти работать. Но меня не хотели из школы выпускать, даже собрали комиссию по делам несовершеннолетних. Приходим с мамой, тётя-майор сидит, мой классный руководитель, директор школы, завуч и двое мужчин.

– Пиоро, почему ты так плохо учишься по алгебре?

– Я как раз хочу поэтому перевестись в вечернюю школу. Мне нужно работать, ведь у меня мама одна, ей надо помогать. И меня тут же поддержали те мужчины, и женщина-майор подписала разрешение. Так мою успеваемость я перевёл в свою пользу. Кстати, в вечерней школе по алгебре я получил четыре.

– А работали Вы на почте?

– Да, устроился почтальоном. Труд был адский. Это же были времена, когда всем разрешили всё выписывать. В пять утра шёл на почту и разбирали пачки газет.

– На что тратили зарплату?

– Всё отдавал маме. Очень хотел ей помочь. Она же одна воспитывала нас – троих детей. Двое своих и одна дочь приёмная. Мой отец, когда уходил от нас, ещё и свою дочь оставил, мою старшую сестру.

– Об отце какие воспоминания остались?

– Я его почти не знал. Мама возила меня к нему в Якутию повидаться один раз, но я не ощутил тогда, что увидел родно-

го человека. Он приезжал, когда я совсем маленький был. И он заплакал, когда я, полуторагодовалый мальчик, побежал к маме со словами: «Мама, дядя-папа приехал!» Он не звонил, не писал и не приезжал. Мама получала алименты до 18 лет – и всё. Ему, к сожалению, было не интересно. Позже, по словам старшей сестры, он говорил, что я единственный, кто продолжает фамилию Пиоро. У него была некая гордость за меня.

ЛЮБОВЬ

– Вы с Вашей супругой вместе пятнадцать лет. Помните, как Вы сделали ей предложение?

– Конечно, помню. Я в её машине подарил ей кольцо. Она очень обрадовалась, но попросила его убрать и сделать предложение вечером перед родителями.

– Как родители отреагировали?

– У нас прекрасные отношения. И тётя меня любит, и тесть любил, он, к сожалению, уже ушёл. А когда в первый раз к ним пришёл знакомиться, тётя приготовила для меня печень. А я печень терпеть не могу. Она этого, конечно, не знала, и мне пришлось всё съесть.

– А Ваша мама как восприняла невестку?

– Скажу честно, разные моменты были. Каждая мать ревностно относится к новым членам семьи. Когда я был в животе у мамы, все ждали девочку – Леночку, а появился я. И я маме сказал: «Мама, ты не теряешь сына, а приобретаешь дочку».

– У Вас была необычная свадьба, расскажите.

– Больших денег на торжество не было, но хотелось устроить запоминающийся праздник. Друзья помогли нам с местом на берегу реки, и вместе с монтажниками театра мы установили там шатёр. Вечеринка была в итальянском стиле, и мы были ведущими своей же свадьбы. Всё получилось очень тепло. Драки не было.



Максим Матвеев

Ад в сердце

МУЖ Елизаветы Боярской Максим Матвеев признался, что тяжело переживал развод с Яной Сексте.

– Конечно, всё это было для меня, говоря современным языком, адом. Это сложно было, – сказал 37-летний актёр. Максим женился на Яне в 2008 году, но вскоре закрыл служебный роман с Боярской. Сексте же до последнего не подозревала об измене.



Ольга Бузова

Испортили аппетит

ФНС заморозила счёт ресторанной сети 34-летней телеведущей Ольги Бузовой из-за неуплаты налогов.

Как известно, два года назад Бузова решила открыть рестораны в Москве и Санкт-Петербурге. Только в одно заведение «Бузфуд» в центре столицы телеведущая вложила более 10 миллионов рублей.

ПРИКОЛ

ОФИС генпрокурора Украины поддался общей панике и объявил тендер о закупке туалетной бумаги на 390 тысяч гривен.



Чтобы помочь маме, Серёжа бросил школу и пошёл работать на почту



Свадьбу с Еленой артист сыграл в шатре на берегу реки

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

ЖИЗНЬ

■ **67-ЛЕТНИЙ** Анатолий Вассерман снялся в роли самого себя в комедийном сериале «Гранд». Многократный победитель интеллектуальных телеигр появится в одном из эпизодов в своей знаменитой жилетке, в которой хранятся вещи на все случаи жизни. По сюжету Вассерман приедет в загородный отель на выручку его владельцу.



Полная программа на всю неделю

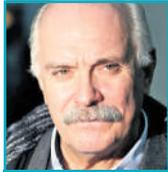
■ **36-ЛЕТНЯЯ** актриса Юлия Михалкова обнародовала первые отрывки своей книги о работе в «Уральских пельменях», которая называется «Не говори мужчинам «Нет!»». Артистка, в частности, рассказала о драках на корпоративах и странных подарках от поклонников. Однажды ей даже подарили... самогон.



Утомлённый ханжеством

74-ЛЕТНИЙ режиссёр Никита Михалков встал на защиту осуждённого на 23 года за домогательства продюсера Харви Вайнштейна.

— **Серийный убийца Брейвик** получил всего 21 год тюрьмы. И 23 года получает Вайнштейн за общение с женщинами пониженной социальной ответственности, — заявил Михалков.



Никита Михалков

■ **35-ЛЕТНЯЯ** звезда Comedy Woman Екатерина Варнава заявила, что не создана для брака.

— Для меня сам брак не так актуален сегодня, потому что я самодостаточная, — сказала Екатерина. Актриса посетовала, что не сможет найти такого мужчину, как её отец.



Екатерина Варнава

ИРИНА СВЕТЛОВА

АКТРИСА Таисия Вилкова, известная по роли Васи в ситкоме «Деффчонки» и Лизы в серии фильмов «Гоголь», вышла замуж.

23-летняя белокурая красавица расписалась с 32-летним театральным постановщиком Семёном Серзиным в Тверском ЗАГСе Москвы. Поскольку праздник пришёлся на разгар эпидемии, молодым пришлось соблюдать всевозможные предосторожности.

Тая и Семён, а равно и многочисленные гости, появились на церемонии в защитных масках.

— Карантин был прерван на пару часов, но теперь всё на своих местах — медовая самоизоляция, — рассказала о свадьбе Вилкова. — Мы волевым решением отказались от какого-либо празднования, даже маленького — волнительно было в первую очередь за родителей и других взрослых родственников. Берегите себя и близких.

Новоиспечённый муж артистки — человек весьма успешный и талантливый. К своим 32 годам Семён Серзин успел поработать главным режиссёром Эльдорадо-театра и поставить более 40 спектаклей. Его актёрская карьера тоже складывается удачно — в 2020 году он сыграл главную роль в фильме «Петровы в гриппе». А теперь Семён счастливо устроил свою лич-



Молодожёны отказались от гулянки, чтобы не подвергать риску близких

ную жизнь, женившись на одной из самых красивых российских актрис нового поколения.

РОМАНЫ

Брак восходящей звезды российского кино был для многих неожиданностью. До этого Тая наотрез отказывалась говорить о своей личной жизни, а Серзин появился на горизонте сравнительно недавно.

— Всё моё время отнимают съёмки, у меня нет времени на романы, — говорила она. Тем не менее ей приписывали романтические отношения с сыном Олега Табакова Павлом. Также говорили, что она встречается с певцом Алексеем Воробьёвым, с которым они вместе работали в одном из проектов. В обоих случаях слухи не оправдались.

23-летняя звезда «Гоголя» Вилкова вышла замуж за режиссёра и отправилась на «медовую изоляцию»



И жених и невеста явились в здание загса в масках с фильтрами

ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА, ИМПОТЕНЦИЯ?! ПОМОЩЬ РЯДОМ! У НАС ЕСТЬ ДОСТАВКА НА ДОМ!

Простатит, аденома простаты, нарушение мочеиспускания, эректильная дисфункция в среднем встречаются у каждого третьего мужчины. Эти заболевания чаще возникают с возрастом, когда ослабевают защитные свойства организма, нарушается гормональный баланс, ухудшается регенерация органов мочеполовой системы.

Простатит и аденома простаты могут протекать, как самостоятельно, так и вместе одновременно. Эти оба заболевания появляются по разным причинам, но ведут к аналогичным осложнениям. И вот почему.

Простатит в 95% случаев встречается хронический и неинфекционный. Чаще всего, его появление провоцируют вредные привычки, переохлаждение, нарушение кровообращения в органах малого таза, нерегулярная или беспорядочная половая жизнь. Предстательная железа воспаляется, оттекает и пережимает уретральный канал, проходящий через нее. В ре-

зультате появляется задержка мочи, учащаются позывы в туалет, все это сопровождается дискомфортом и болью в промежности. Со временем появляются сексуальные расстройства, половое бессилие.

Аденома простаты возникает в результате гормональных нарушений. Снижение выработки мужского гормона тестостерон и увеличение женского гормона эстроген в организме приводит к опухли предстательной железы. Она, в свою очередь, также как и при простатите, пережимает уретральный канал, провоцируя аналогичные нарушения мочеиспускания, сексуальные расстройства и боли различного характера.

При отсутствии лечения, эти заболевания могут принимать необратимую форму, когда кроме операции, которая не всегда может помочь, других выходов не остается. Поэтому, если вы обнаружили у себя такие нарушения в работе мочеполовой системы, не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте!



УРОСТИМОЛ (UROSTIMOL) в отличие от обычных средств обладает многоплановым действием. **УРОСТИМОЛ** — это растительная капсула на основе полиактивного комплекса биогенных вытяжек из растений и структур природных компонентов.

УРОСТИМОЛ — разработан с учетом мочеполовой системы у мужчин. Направлен на регуляцию функций и состояние репродуктивной и мочевыделительной систем. **УРОСТИМОЛ** — действует здесь и сейчас!!!

Реклама.

ЗАКАЗАТЬ Уростимол и обратиться за консультацией можете по телефонам:

8(800)600-57-56 ; 8(495)136-59-66

Звонки по России бесплатно

7 ПЕРВЫЙ	1 РОССИЯ 1	НТВ НТВ	СТС СТС	ТНТ ТНТ	ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР	5 5 КАНАЛ
5.00 Доброе утро Телеканал	5.00 Утро России	5.15 МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА	6.00 Ералаш	7.00 ТНТ. Gold	6.00 Ералаш	5.00 Известия
9.00 Новости	9.00 Вести. Местное время	6.00 Утро. Самое лучшее	6.20 Приключения Вуди и его друзей	9.00 Дом-2. Lite	6.10 ЭТО НАЧИНАЛОСЬ ТАК...	5.25 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6
9.25 Доброе утро Телеканал	9.30 Утро России	8.00 Сегодня	6.35 Охотники на троллей	10.15 Дом-2. Остров любви	8.00 Полезное	9.00 Известия
9.55 Модный приговор	9.55 О самом главном	8.25 МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД	7.00 ПСИХОЛОГИНИ	11.30 Бородина против Бузовой	8.10 НЕ ХОДИТЕ, ДЕВКИ, ЗАМУЖ	9.25 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6
10.55 Жить здорово!	11.00 Вести	10.00 Сегодня	8.00 Уральские пельмени	12.30 Дом-2. Спаси свою любовь	9.30 МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ	13.00 Известия
12.00 Новости	11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым	10.25 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ	9.25 Детки-предки	13.30 Холостяк 16+	11.30 События	13.25 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6
12.15 Время покажет	12.40 60 минут	13.00 Сегодня	10.30 РЕАЛЬНАЯ БЕЛКА	15.00 САШАТАНЯ	11.50 ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО	17.30 Известия
14.00 Добрый день	12.40 60 минут	13.25 Обзор.	12.10 БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ	16.30 ОЛЬГА	13.40 Мой герой.	17.45 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2.
15.00 Новости	14.00 Вести	13.50 Место встречи	14.10 МАЙОР ПЕЙН	18.00 ИНТЕРНЫ	13.40 Мой герой.	18.35 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА.
15.15 Давай поженимся!	14.30 Вести. Местное время	16.00 Сегодня	16.10 МСТИТЕЛИ. ЭРА АЛЬТРОНА	20.00 ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5	14.30 События	18.35 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА. СОБАЧЬЯ СМЕРТЬ
16.00 Мужское / женское	14.50 ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ	16.25 Основано на реальных событиях	19.00 Миша портит всё	21.00 Где логика? 16+	14.50 Петровка, 38 16+	19.20 СЛЕД. ОККУПАНТ
18.00 Вечерние новости	17.00 Вести	17.10 ДНК	19.45 ГАРРИ ПОТТЕР И ФИЛОСОФСКИЙ КАМЕНЬ	22.00 ЗВОНИТЕ ДИКАПРИО	15.05 ПУАРО	20.05 СЛЕД. ФАЛЬШИВЫЙ ОТЕЦ
18.40 У нас все дома	17.15 60 минут	18.15 ПЁС	22.50 Русские не смеются	22.55 Дом-2.	16.55 Естественный отбор 12+	20.40 СЛЕД. ВЕДЬМУ СЖЕЧЬ
19.40 Пусть говорят	18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир	19.00 Сегодня	23.55 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком	23.55 Дом-2.	17.50 События	21.25 СЛЕД. ЗОНА КОМФОРТА
21.00 Время	20.00 Вести	19.40 ПЁС	0.00 Сегодня	0.00 События.	18.10 ЧУДНЫ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ!	22.15 СЛЕД. ШКОЛОТА
21.30 ИЩЕЙКА	20.45 Вести. Местное время	21.00 РИКОШЕТ	0.10 Мы и наука.	0.30 Петровка, 38 16+	22.35 Орбита	23.10 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3.
22.30 Док-ток	21.00 ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА	23.00 ПАУТИНА	1.05 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ	0.40 Приговор.	23.05 Знак качества	0.00 Известия.
23.30 Вечерний Ургант	23.15 Вечер	0.00 Сегодня	3.20 Их нравы	1.25 Знак качества	0.00 События.	0.30 СЛЕД
0.10 Познер	2.00 НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ	0.10 Мы и наука.	3.40 КОДЕКС ЧЕСТИ	2.10 Вся правда 16+	0.30 Петровка, 38 16+	1.15 ДЕТЕКТИВЫ
1.10 Время покажет	Сериал 16+	1.05 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ	Сериал 16+		0.40 Приговор.	Сериал 16+
2.35 Давай поженимся!	Сериал 16+	3.20 Их нравы	Сериал 16+		Юрий Соколов	Итоговый выпуск
3.00 Новости	Сериал 16+	3.40 КОДЕКС ЧЕСТИ	Сериал 16+		16+	Сериал 16+
3.05 Давай поженимся!	Сериал 16+				1.25 Знак качества	Сериал 16+
3.25 Мужское / женское	Сериал 12+				2.10 Вся правда 16+	Сериал 16+
Р РОССИЯ К	Че! ЧЕ	ТВ 3 ТВ3	РЕН ТВ	ДОМАШНИЙ	МАТЧ! МАТЧ ТВ	★ ЗВЕЗДА
6.30 Письма из провинции	6.00, 1.00 ДОЗНАВАТЕЛЬ	6.00 Мультфильмы	6.00, 15.00	6.30 6 кадров	6.00 Баскетбол	6.00 Сегодня утром
7.00 Легенды мирового кино	7.40 Дорожные войны	9.20 СЛЕПАЯ	7.00 Документальный проект 16+	6.35 ЗНАТЬ БУДУЩЕЕ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВАНГИ	Евролига Альба - ЦСКА	8.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
7.25, 8.45, 14.00, 17.30, 18.20, 19.25, 20.45	9.00 Остановите Витю!	11.00 ГАДАЛКА. МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ	8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00	7.35 По делам несовершенно- летних	8.00, 12.05, 15.30, 22.15 Все на Матч!	8.35 Не факт! 6+
7.35, 19.35 Другие Романовы	9.30, 11.30 Дорожные войны 2.0	11.30 Сидим дома со звёздами	9.00 Засекреченные списки 16+	8.20 Хоккей Суперсерия	8.20 Хоккей Суперсерия	9.05, 10.05, 13.15 ОТКРЫТЫЙ КОСМОС
8.00, 20.00 Иисус Христос. Жизнь и учение	10.00 Дорожные войны. Лучшее	12.00 Не ври мне	11.00 Как устроен мир	8.35 Давай разведёмся!	10.40 Кубок войны и мира 12+	10.00, 14.00 Военные новости
8.50, 1.05 ХХ век	12.00 +100500	15.00 Мистические истории	12.00, 16.00, 19.00	9.40 Тест на отцовство	11.30 Сезон, который не мог закончиться 12+	14.10 С ДОНА ВЫДАЧИ НЕТ
10.00 Линия жизни	13.30, 19.00 Улетное видео. Лучшее	16.00 ГАДАЛКА. ДЕВОЧКА НА ФОТО	13.00 Загадки человечества 16+	11.50 Тест на отцовство	12.50 Братислава. Live.	16.10 ЧЕРНЫЙ ОКЕАН
10.55 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ	14.30, 19.30 Улетное видео	16.30 ГАДАЛКА. ЗАМОРОЖЕННАЯ ЛЮБОВЬ	14.00 Невероятно интересные истории 16+	11.50 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА	13.20 Хоккей Чемпионат мира Россия - Норвегия	18.30 Специальный репортаж
12.30 Academia	15.00 Утилизатор-2	17.00 Знаки судьбы	17.00 Тайны Чапман 16+	12.50, 2.45 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ	16.20 Футбол Лига чемпионов. 1/8 финала Атлетико - Ливерпуль	18.50 Курская дуга
13.15 2 Верник 2	16.00, 2.45 пляж	17.30 СЛЕПАЯ	18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+	14.40, 2.15 ПОРЧА СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ	18.20 Все на футбол!	19.40 Скрытые угрозы
14.05 Дядюшкин сон	17.00, 2.45 пляж	18.30 ХОРОШИЙ ДОКТОР	20.00 КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-3: ВОЗМЕЗДИЕ	15.10 СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ	18.50 Футбол Лига чемпионов. 1/8 финала Боруссия (Дортмунд, Германия) - ПСЖ	20.25 Загадки века
17.00 Роман в камне	18.25 Кино о кино	20.30 КАСЛ	22.30 Водить по-русски 16+	19.00 БЛИЗКО К СЕРДЦУ	20.50 Тотальный футбол	21.30 Открытый эфир
17.35 Полиглот	19.10 Открытый музей	23.00 КАСЛ	23.30 Неизвестная история 16+	23.10 ДЫШИ СО МНОЙ	21.50 Самый умный 12+	22.30 Открытый эфир
18.25 Кино о кино	20.50 Сати. Нескучная классика...	23.00 ХИЖИНА В ЛЕСУ	0.30 ГОРОД ВОРОВ	4.10 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА	23.00 КРИД: НАСЛЕДИЕ РОККИ	23.40 ОТЛИЧНИЦА
19.10 Открытый музей	21.00 Летучий надзор	1.00 ПОМНИТЬ ВСЕ	2.40 В АКТИВНОМ ПОИСКЕ		1.35 Профессиональ- ный бокс 16+	2.55 ПОДВИГ ОДЕССЫ
20.50 Сати. Нескучная классика...	23.00 Опасные связи					Фильм 6+
21.30 ДОСТОЕВСКИЙ	0.00 +100500					
22.30 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ	4.10 СВЕТОФОР					
Сериал	Сериал 16+					
0.00 Большой балет						
0.25 ДОМ У ДОРОГИ						
Фильм- балет						

7 ПЕРВЫЙ

- 5.00 Доброе утро Телеканал
- 9.00 Новости Телеканал
- 9.25 Доброе утро Телеканал
- 9.55 Модный приговор 6+
- 10.55 Жить здорово! 16+
- 12.00 Новости
- 12.15 Время покажет 16+
- 14.00 Добрый день
- 15.00 Новости
- 15.15 Давай поженимся! 16+
- 16.00 Мужское / женское 16+
- 18.00 Вечерние новости
- 18.40 У нас все дома 16+
- 19.40 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время
- 21.30 ИЩЕЙКА Сериал 12+
- 22.30 Док-ток 16+
- 23.30 Вечерний Ургант 16+
- 0.10 Вечерний Unplugged 16+
- 1.00 Время покажет 16+
- 2.25 Давай поженимся! 16+
- 3.00 Новости
- 3.05 Давай поженимся! 16+
- 3.15 Мужское / женское 16+

1 РОССИЯ 1

- 5.00 Утро России
- 9.00 Вести.
- 9.30 Утро России
- 9.55 О самом главном Ток-шоу 12+
- 11.00 Вести
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
- 12.40 60 минут Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.50 ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ Сериал 12+
- 17.00 Вести
- 17.15 60 минут Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА Сериал 16+
- 23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
- 2.00 НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ Сериал 12+

НТВ НТВ

- 5.10 МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА Сериал 16+
- 6.00 Утро. Самое лучшее 16+
- 8.00 Сегодня
- 8.25 МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД Сериал 16+
- 10.00 Сегодня
- 10.25 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ Сериал 16+
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 13.50 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 Основано на реальных событиях 16+
- 17.10 ДНК 16+
- 18.15 ПЁС Сериал 16+
- 19.00 Сегодня
- 19.40 ПЁС Сериал 16+
- 21.00 РИКОШЕТ Сериал 16+
- 23.00 ПАУТИНА Сериал 16+
- 0.00 Сегодня
- 0.10 Крутая история с Татьяной Митковой 12+
- 1.05 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ Сериал 16+
- 3.40 КОДЕКС ЧЕСТИ Сериал 16+

СТС СТС

- 6.00 Ералаш
- 6.20 Приключения Вуди и его друзей Мультсериал
- 6.35 Охотники на троллей Мультсериал 6+
- 7.00 ПСИХОЛОГИНИ Сериал 16+
- 8.00 Миша портит всё Научно-развлекательный скетчком 16+
- 9.00 ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» Сериал 16+
- 15.25 ГАРРИ ПОТТЕР И ФИЛОСОФСКИЙ КАМЕНЬ Фэнтези 12+
- 18.30 Миша портит всё Научно-развлекательный скетчком 16+
- 20.00 ГАРРИ ПОТТЕР И ТАЙНАЯ КОМНАТА Фэнтези 12+
- 23.10 Русские не смеются Комедийное шоу 16+
- 0.10 Дело было вечером Развлекательное шоу 16+
- 1.10 Дальше по коридору 16+
- 2.50 РЕАЛЬНАЯ БЕЛКА Полнометражный анимационный фильм 6+
- 4.05 МУРАВЕЙ АНТЦ Полнометражный анимационный фильм 6+

ТНТ ТНТ

- 7.00 ТНТ. Gold 16+
- 9.00 Дом-2. Lite 16+
- 10.15 Дом-2. Остров любви 16+
- 11.30 Бородина против Бузовой 16+
- 12.30 Дом-2. Спаси свою любовь 16+
- 13.30 ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5 Сериал 16+
- 14.30 Где логика? 16+
- 15.30 САШАТАНЯ Сериал 16+
- 16.30 ОЛЬГА Сериал 16+
- 18.00 ИНТЕРНЫ Сериал 16+
- 20.00 ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5 Сериал 16+
- В академии появляется новый курсант! Теперь проделки Измайлова покажут Яковлеву невинными шутками, по сравнению с розыгрышами и пранками новобранца...
- 21.00 Импровизация 16+
- 22.00 ЗВОНТЕ ДИКАПРИО Сериал 16+
- 22.55 Дом-2. Город любви 16+
- 23.55 Дом-2. После заката 16+
- 1.00 Stand Up 16+
- 3.40 Открытый микрофон 16+

ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР

- 6.10 ЧУДНЫ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ! Сериал 12+
- 8.00 Полезное «Настроение» 16+
- 8.10 Доктор И... 16+
- 8.45 ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА Сериал 12+
- 10.35 Георгий Жженов. Агент надежды Документальный фильм 12+
- 11.30 События
- 11.50 ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО Сериал 12+
- 13.40 Мой герой. Борис Смолкин 12+
- 14.30 События
- 14.50 Петровка, 38 16+
- 15.05 ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ Сериал 12+
- 16.55 Естественный отбор 12+
- 17.50 События
- 18.10 НА ОДНОМ ДЫХАНИИ Сериал 16+
- 22.00 События
- 22.35 Осторожно, мошенники! Шараш-массаж 16+
- 23.05 Рынок шкур Документальный фильм 16+
- 0.00 События. 25-й час
- 0.30 Петровка, 38 16+
- 0.45 Прощание. Муслим Магомаев 16+
- 1.25 Рынок шкур Документальный фильм 16+

5 5 КАНАЛ

- 5.00 Известия
- 5.40 НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА. ПРОДОЛЖЕНИЕ Сериал 16+
- 9.00 Известия
- 9.25 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3 Сериал 16+
- 13.00 Известия
- 13.25 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3 Сериал 16+
- 17.30 Известия
- 17.45 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2
- 18.35 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА Сериал 16+
- 19.20 СЛЕД. ОТ МАКУШКИ ДО ПЯТОК Сериал 16+
- 20.05 СЛЕД. КАМЕНЬ ЗА ПАЗУХОЙ Сериал 16+
- 20.45 СЛЕД. ВЕРБАТИМ Сериал 16+
- 21.30 СЛЕД. ПОСЛЕДНЯЯ НАДЕЖДА Сериал 16+
- 22.15 СЛЕД. КТО-ТО В СОБСТВЕННОМ СОКУ Сериал 16+
- 23.10 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3 Сериал 16+
- 0.00 Известия. Итоговый выпуск
- 0.30 СЛЕД Сериал 16+
- 1.15 ДЕТЕКТИВЫ Сериал 16+

РОССИЯ К

- 6.30 Письма из провинции
- 7.00 Легенды мирового кино
- 7.25, 8.45, 14.00, 17.00, 18.20, 19.25, 20.45 Большие маленьким
- 7.35, 19.35 Другие Романовы
- 8.00, 20.00 Иисус Христос. Жизнь и учение XX век
- 8.50
- 10.00, 21.30 ДОСТОЕВСКИЙ Сериал
- 11.00, 22.30 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ Сериал
- 12.30 Academia
- 13.20 Сати. Нескучная классика...
- 14.05 Катя, Соня, Поля, Галя, Вера, Оля, Таня... Спектакль
- 15.35 Красивая планета
- 15.55 Большой балет
- 16.20 ДОМ У ДОРОГИ Фильм- балете
- 17.05 Библейский сюжет
- 17.35 Полиглот
- 18.25 Кино о кино
- 19.10 Открытый музей
- 20.50 Белая студия
- 0.00 Большой балет

че! ЧЕ

- 6.00, 1.00 ДОЗНАВАТЕЛЬ Сериал 16+
- 7.40 Дорожные войны 16+
- 9.00 Остановите Витю!
- 9.30, 11.30 Дорожные войны 2.0 16+
- 10.00 Дорожные войны. Лучшее 16+
- 12.00 +100500 16+
- 13.30 Улетное видео. Лучшее 16+
- 14.30, 19.30 Улетное видео 16+
- 15.00 Утилизатор-2 12+
- 16.00, 2.45 ПЛЯЖ Сериал 12+
- 19.00 Улетное видео. Лучшее 16+
- 20.30 Очевидец 16+
- 21.00 Летучий надзор 16+
- 23.00 Опасные связи 18+
- 0.00 +100500 18+
- 3.30 СВЕТОФОР Сериал 16+

ТВ 3 ТВ 3

- 6.00 Мультфильмы
- 9.20 СЛЕПАЯ Сериал 16+
- 11.00 ГАДАЛКА. ПИРОГ С КОРИЦЕЙ Сериал 16+
- 11.30 Сидим дома со звёздами 12+
- 12.00 Не ври мне 12+
- 15.00 Мистические истории 16+
- 16.00 ГАДАЛКА. ЖЕНСКОЕ ЯРМО Сериал 16+
- 16.30 ГАДАЛКА. СОЖЖЕННАЯ ПАМЯТЬ Сериал 16+
- 17.00 Знаки судьбы 16+
- 17.30 СЛЕПАЯ Сериал 16+
- 18.30 ХОРОШИЙ ДОКТОР Сериал 16+
- 20.30 КАСЛ Сериал 12+
- 23.00 ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ Фильм 16+
- 1.00 ТВ-3 ведет расследование 16+

РЕН ТВ

- 6.00, 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 Неизвестная история 16+
- 10.00 Засекреченные списки 16+
- 11.00 Как устроен мир 16+
- 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
- 13.00, 23.30 Загадки человечества 16+
- 14.00 Невероятно интересные истории 16+
- 17.00, 3.00 Тайны Чапман 16+
- 18.00, 2.15 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 20.00 КРЕПКИЙ ОРЕШЕК 4.0 Боевик 16+
- 22.30 Водить по-русски 16+
- 0.30 КРЕПКИЙ ОРЕШЕК: ХОРОШИЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ УМЕРЕТЬ Боевик 16+

ДОМАШНИЙ

- 6.30 ЗНАТЬ БУДУЩЕЕ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВАНГИ Докудрама 16+
- 7.20 По делам несовершеннолетних 16+
- 8.20 Давай разведёмся! 16+
- 9.25 Тест на отцовство 16+
- 11.30 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА Докудрама 16+
- 12.35, 2.45 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ Докудрама 16+
- 14.25, 2.20 ПОРЧА Докудрама 16+
- 14.55 БЛИЗКО К СЕРДЦУ Сериал 16+
- 19.00 НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ ПОЗДНО Сериал 16+
- 23.15 ДЫШИ СО МНОЙ Сериал 16+
- 4.10 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА Докудрама 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00 Баскетбол Евролига. Мужчины Жальгирис (Литва) - Зенит
- 8.20, 13.55, 22.15 Все на Матч!
- 8.40 Хоккей Суперсерия 1972 года Канада - СССР 4-й матч
- 10.40 Кубок войны и мира 12+
- 11.35 Жена баскетболиста 12+
- 12.00 Тотальный футбол 12+
- 13.00 Самый умный 12+
- 13.20 Месяц без спорта 12+
- 14.30 Братислава. Live. Лучшее 12+
- 15.00 Хоккей Чемпионат мира Россия - Швеция
- 17.10 Футбол Лига чемпионов. 1/8 финала Челси (Англия) - Бавария
- 19.10 Все на футбол! Футбол Лига чемпионов. 1/8 финала Реал (Мадрид, Испания) - Манчестер Сити (Англия)
- 21.40 Дорогой наш Гус Иванов 12+
- 23.00 КРИД-2 Фильм 16+
- 1.30 Профессиональный бокс

ЗВЕЗДА

- 6.00 Сегодня утром 12+
- 8.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
- 8.35, 18.30 Специальный репортаж 12+
- 8.55 Маршалы Сталина. Иван Конев 12+
- 9.45, 10.05, 13.15 ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР Сериал 16+
- 10.00, 14.00 Военные новости
- 14.05 ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР Сериал 16+
- 18.50 Курская дуга 12+
- 19.40 Легенды армии с Александром Маршалом 12+
- 20.25 Улика из прошлого 16+
- 21.30 Открытый эфир 12+
- 23.05 Между тем с Наталией Метлиной 12+
- 23.40 ОТЛИЧНИЦА Сериал 12+
- 2.55 МАТРОС ЧИЖИК Фильм

7 ПЕРВЫЙ

- 5.00 Доброе утро Телеканал
- 9.00 Новости Телеканал
- 9.25 Доброе утро Телеканал
- 9.55 Модный приговор 6+
- 10.55 Жизнь здорово! 16+
- 12.00 Новости
- 12.15 Время покажет 16+
- 14.00 Добрый день
- 15.00 Новости
- 15.15 Давай поженимся! 16+
- 16.00 Мужское / женское 16+
- 18.00 Вечерние новости
- 18.40 У нас все дома 16+
- 19.40 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время
- 21.30 ИЩЕЙКА Сериал 12+
- 22.30 Док-ток 16+
- 23.30 Вечерний Ургант 16+
- 0.10 Вечерний Unplugged 16+
- 1.00 Время покажет 16+
- 2.25 Давай поженимся! 16+
- 3.00 Новости
- 3.05 Давай поженимся! 16+
- 3.15 Мужское / женское 16+

1 РОССИЯ 1

- 5.00 Утро России
- 9.00 Вести.
- 9.30 Утро России
- 9.55 О самом главном Ток-шоу 12+
- 11.00 Вести
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
- 12.40 60 минут Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.50 ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ Сериал 12+
- 17.00 Вести
- 17.15 60 минут Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА Сериал 16+
- 23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
- 2.00 НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ Сериал 12+

НТВ

- 5.10 МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА Сериал 16+
- 6.00 Утро. Самое лучшее 16+
- 8.00 Сегодня
- 8.25 МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД Сериал 16+
- 10.00 Сегодня
- 10.25 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ Сериал 16+
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 13.50 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 Основано на реальных событиях 16+
- 17.10 ДНК 16+
- 18.15 ПЁС Сериал 16+
- 19.00 Сегодня
- 19.40 ПЁС Сериал 16+
- 21.00 РИКОШЕТ Сериал 16+
- 23.00 ПАУТИНА Сериал 16+
- 0.00 Сегодня
- 0.10 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
- 0.40 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ Сериал 16+
- 3.00 Кодекс чести. Мужская история 16+
- 3.40 КОДЕКС ЧЕСТИ Сериал 16+

СТС СТС

- 6.00 Ералаш
- 6.20 Приключения Вуди и его друзей
- 6.35 Тролли. Праздник продолжается! Мультсериал 6+
- 7.00 ПСИХОЛОГИНИ Сериал 16+
- 8.00 Миша портит всё Научно-развлекательный скетчком 16+
- 9.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
- 9.10 ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» Сериал 16+
- 16.10 ГАРРИ ПОТТЕР И УЗНИК АЗКАБАНА Фэнтези 12+
- 19.00 Миша портит всё Научно-развлекательный скетчком 16+
- 20.00 ГАРРИ ПОТТЕР И КУБОК ОГНЯ Фэнтези 16+
- 23.00 Русские не смеются Комедийное шоу 16+
- 0.00 Дело было вечером Развлекательное шоу 16+
- 1.00 КИАНУ Комедийный боевик 18+
- 2.45 КЕЙТ И ЛЕО Романтическая комедия 12+
- 4.35 Слава богу, ты пришел! Импровизация 16+

ТНТ

- 7.00 ТНТ. Gold 16+
- 9.00 Дом-2. Lite 16+
- 10.15 Дом-2. Остров любви 16+
- 11.30 Бородина против Бузовой 16+
- 12.30 Дом-2. Спаси свою любовь 16+
- 13.30 ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5 Сериал 16+
- 14.30 Однажды в России 16+
- 15.30 САШАТАНЯ Сериал 16+
- 16.30 ОЛЬГА Сериал 16+
- 18.00 ИНТЕРНЫ Сериал 16+
- 20.00 ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5 Сериал 16+
- 20.30 Полицейский с Рублевки Фильм о сериале 16+
- 21.00 Шоу «Студия 16+» 16+
- 22.00 ЗВОНИТЕ ДИКАПРИО Сериал 16+
- 23.00 Дом-2. Город любви 16+
- 0.00 Дом-2. После заката 16+
- 1.05 Stand Up 16+
- 2.00 ТНТ-Club 16+
- 2.05 Stand Up 16+

ТВ ЦЕНТР

- 6.10 ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ Сериал 12+
- 8.00 Полезное «Настроение» 16+
- 8.10 Доктор И... 16+
- 8.45 НЕПРИДУМАННАЯ ИСТОРИЯ Фильм 12+
- 10.35 Марина Голуб. Я не уйду Документальный фильм 12+
- 11.30 События
- 11.50 ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО Сериал 12+
- 13.40 Мой герой. Денис Рожков 12+
- 14.30 События
- 14.50 Петровка, 38 16+
- 15.05 ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ Сериал 12+
- 16.55 Естественный отбор 12+
- 17.50 События
- 18.10 КОЛОДЕЦ ЗАБЫТЫХ ЖЕЛАНИЙ Сериал 12+
- 22.00 События
- 22.35 10 самых... Развод и снова свадьба 16+
- 23.05 Большие деньги советского кино Документальный фильм 12+
- 0.00 События. 25-й час
- 0.30 Петровка, 38 16+
- 0.45 Дикие деньги. Баба Шура 16+
- 1.25 Советские мафии. Бриллиантовое дело 16+

5 5 КАНАЛ

- 5.35 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3 Сериал 16+
- 8.00 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-4 Сериал 16+
- 9.00 Известия
- 9.25 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-4 Сериал 16+
- 13.00 Известия
- 13.25 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-4 Сериал 16+
- 17.30 Известия
- 17.45 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2 Сериал 16+
- 18.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА Сериал 16+
- 19.20 СЛЕД. ВИЖУ! Сериал 16+
- 20.05 СЛЕД. ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА Сериал 16+
- 20.40 СЛЕД. ОТШЕЛЬНИК Сериал 16+
- 21.25 СЛЕД. ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА Сериал 16+
- 22.15 СЛЕД. РАСПЛАТА ЗА СМАЙЛИК Сериал 16+
- 23.10 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3 Сериал 16+
- 0.00 Известия.
- 0.30 Итоговый выпуск СЛЕД Сериал 16+
- 1.15 ДЕТЕКТИВЫ Сериал 16+

РОССИЯ К

- 6.30 Письма из провинции
- 7.00 Легенды мирового кино
- 7.25, 8.45, 14.00, 17.30, 18.20, 19.25, 20.45 Большие маленьким
- 7.35, 19.35 Другие Романовы
- 8.00, 20.00 Иисус Христос. Жизнь и учение
- 8.55, 1.45 ХХ век
- 10.00, 21.30 ДОСТОЕВСКИЙ Сериал
- 11.00, 22.30 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ Сериал
- 12.30 Academia
- 13.20 Игра в бисер
- 14.05 Не все коту масленица Спектакль
- 15.55, 0.00 Большой балет
- 16.20 ДУЭТ Фильм-балет
- 17.35 Полиглот
- 18.25 Кино о кино
- 19.10 Открытый музей
- 20.50 Энигма
- 0.30 Владимир Васильев. Класс Мастера

че! ЧЕ

- 6.00, 1.00 ДОЗНАВАТЕЛЬ Сериал 16+
- 7.45 Дорожные войны 16+
- 9.00 Остановите Витю! 16+
- 9.30, 11.30 Дорожные войны 2.0 16+
- 10.00 Дорожные войны. Лучшее 16+
- 12.00 +100500 16+
- 13.30 Улетное видео. Лучшее 16+
- 14.30, 2.45 Улетное видео 16+
- 15.00 Утилизатор-2 12+
- 16.00 ПЛЯЖ Сериал 12+
- 19.00 Улетное видео. Лучшее 16+
- 20.00 Улетное видео 16+
- 21.00 Решала 16+
- 23.00 Опасные связи 18+
- 0.00 +100500 18+
- 3.35 ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ-3 Сериал 12+

ТВ3

- 6.00 Мультфильмы
- 9.20 СЛЕПАЯ Сериал 16+
- 11.00 ГАДАЛКА. ИСПОЛНЯЮЩАЯ ЖЕЛАНИЯ Сериал 16+
- 11.30 Сидим дома со звездами 12+
- 12.00 Не ври мне 12+
- 15.00 Мистические истории 16+
- 16.00 ГАДАЛКА. МУЖЧИНА-МЕЧТА Сериал 16+
- 16.30 ГАДАЛКА. ПОДСКАЗКА КОТА Сериал 16+
- 17.00 Знаки судьбы 16+
- 17.30 СЛЕПАЯ Сериал 16+
- 18.30 ХОРОШИЙ ДОКТОР Сериал 16+
- 20.30 КАСЛ Сериал 12+
- 23.00 ГОРОД АНГЕЛОВ Фильм 12+
- 1.30 Человек-невидимка 16+

РЕН ТВ

- 5.00 Военная тайна 16+
- 6.00, 9.00 Документальный проект 16+
- 7.00 С бодрым утром! 16+
- 8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
- 11.00 Как устроен мир 16+
- 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
- 13.00, 23.30 Загадки человечества 16+
- 14.00 Невероятно интересные истории 16+
- 15.00 Неизвестная история 16+
- 17.00 Тайны Чапман 16+
- 18.00, 2.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 20.00 КОРОЛЬ АРТУР Драма 12+
- 22.20 Смотреть всем! 16+
- 0.30 ЭФФЕКТ БАБОЧКИ Фантастический триллер 16+

ДОМАШНИЙ

- 6.30 ЗНАТЬ БУДУЩЕЕ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВАНГИ Докудрама 16+
- 7.25 По делам несовершеннолетних 16+
- 8.25 Давай разведёмся! 16+
- 9.30 Тест на отцовство 16+
- 11.35 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА. ПЕСОК С КЛАДБИЩА Докудрама 16+
- 12.40, 2.35 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ Докудрама 16+
- 14.30, 2.10 ПОРЧА Докудрама 16+
- 15.00 ЕСЛИ ТЫ МЕНЯ ПРОСТИШЬ Сериал 16+
- 19.00 В ОДНУ РЕКУ ДВАЖДЫ Сериал 16+
- 23.15 ДЫШИ СО МНОЙ. СЧАСТЬЕ ВЗАИМЫ Сериал 16+
- 4.00 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА Докудрама 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00 Баскетбол Евролига. Мужчины Виллербан - ЦСКА
- 8.15, 12.05, 16.40, 18.55, 22.30 Все на Матч!
- 8.35 Хоккей Суперсерия 1972 года Канада - СССР 8-й матч
- 10.20 Кубок войны и мира 12+
- 11.10 Ярушин Хоккей Шоу 12+
- 11.40 Сергей Устюгов. Переагрузка 12+
- 12.35 Футбол Чемпионат Европы-2016. Финал Португалия - Франция
- 16.05 Эмоции Евро 12+
- 17.20 Тот самый. Поветкин 12+
- 17.50 Профессиональный бокс 16+
- 19.25 Футбол Чемпионат Белоруссии Динамо-Минск - Неман (Гродно)
- 21.30 Киберфутбол Кубок Матч ТВ
- 23.00 Наши на Евро. ЧЕ-2016 12+
- 23.30 Футбол Чемпионат Европы-2016 Россия - Англия
- 1.30 Профессиональный бокс

ЗВЕЗДА

- 6.00 Сегодня утром 12+
- 8.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости
- 8.20 Не факт! 6+
- 9.00, 10.05, 13.15 СПЕЦОТРЯД «ШТОРМ» Сериал 16+
- 10.00, 14.00 Военные новости
- 13.35, 14.05 СПЕЦОТРЯД «ШТОРМ» Сериал 16+
- 18.30 Специальный репортаж 12+
- 18.50 Курская дуга 12+
- 19.40 Легенды космоса Александр Лазуткин 6+
- 20.25 Код доступа 12+
- 21.30 Открытый эфир 12+
- 23.05 Между тем с Наталией Метлиной 12+
- 23.40 ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР Сериал 16+
- 2.45 ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА Фильм 12+

7 ПЕРВЫЙ

- 6.00 Доброе утро. Суббота
Телеканал
- 9.00 Умницы и умники 12+
- 9.45 Слово пастыря
Новости
- 10.00 Познер
Гость Алла Пугачева 16+
- 10.15 Видели видео? 6+
- 12.00 Видели видео? 6+
- 12.15 Видели видео? 6+
- 13.40 Алла Пугачева. И это все о ней... 16+
- 16.10 Кто хочет стать миллионером? с Дмитрием Дибровым 12+
- 17.45 Максим Галкин. Моя жена - Алла Пугачева 12+
- 18.50 Подарок для Аллы
Большой праздничный концерт 12+
- 21.00 Время
- 21.30 Сегодня вечером 16+
- 23.30 Пасха Христова
Прямая трансляция богослужения из Храма Христа Спасителя
- 2.15 ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ
Фильм 12+
- 3.45 Пасха

1 РОССИЯ 1

- 5.00 Утро России. Суббота
- 8.00 Вести.
- 8.20 Местное время
- 8.35 По секрету всему свету
- 9.30 Пятеро на одного
- 10.20 Сто к одному Телеигра
- 11.10 Смеяться разрешается Юмористическая программа
- 13.40 КОГДА СОЛНЦЕ ВЗОЙДЕТ
Сериал 12+
Рита и Игорь – враги, прекрасная пара. Ему за 50, ей под 30. У них значительная разница в возрасте, но отношения их гармоничны, они вместе работают, между ними царит полное взаимопонимание...
- 18.00 Привет, Андрей!
Вечернее шоу Андрея Малахова 12+
- 20.00 Вести в субботу
- 21.00 САМАЯ ЛЮБИМАЯ
Фильм 12+
- 23.30 Пасха Христова
Прямая трансляция Пасхального богослужения из Храма Христа Спасителя
- 2.30 ОТОГРЕЙ МОЁ СЕРДЦЕ
Фильм 12+

НТВ НТВ

- 5.25 ЧП. Расследование 16+
- 5.55 ИСКУПЛЕНИЕ
Фильм 16+
- 7.25 Смотр
- 8.00 Сегодня
- 8.20 Готовим с Алексеем Зиминим
- 8.45 Доктор Свет 16+
- 9.25 Едим дома
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Главная дорога 16+
- 11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+
- 12.00 Квартирный вопрос
- 13.00 Сегодня
- 13.15 Схождение благодатного огня
Прямая трансляция из Иерусалима
- 14.30 Поедем, поедим!
- 15.00 Своя игра
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели... 16+
- 17.50 Ты не поверишь! 16+
- 19.00 Центральное телевидение с Вадимом Такменевым
- 20.50 Секрет на миллион
Лидия Федосеева-Шукшина 16+
- 22.45 Международная пиорама с Тиграном Кеосаяном 16+
- 23.30 НАСТОЯТЕЛЬ
Фильм 16+
- 1.20 НАСТОЯТЕЛЬ-2
Фильм 16+

СТС СТС

- 6.00 Ералаш
- 6.30 Приключения Вуди и его друзей
Мультсериал
- 6.45 Приключения Кота в сапогах
Мультсериал 6+
- 7.10 Спирит. Дух свободы
Мультсериал 6+
- 7.35 Три кота
Мультсериал
- 8.00 Лекс и Плу.
Космические таксисты
Мультсериал 6+
- 8.25 Уральские пельмени 16+
- 9.00 Просто кухня
Кулинарное шоу 12+
- 10.00 Уральские пельмени 16+
- 10.25 ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ
Комедия
- 12.40 ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ
Комедия 12+
- 15.00 ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ-2
Комедия 16+
- 17.00 СЕМЕЙКА КРУДС
Полнометражный анимационный фильм 6+
- 18.55 ТАЙНА КОКО
Полнометражный анимационный фильм 12+
- 21.00 ОЗ. ВЕЛИКИЙ И УЖАСНЫЙ
Фэнтези 12+
- 23.40 МИСТЕР И МИССИС СМИТ
Боевик 16+
- 1.55 КИАУ
Комедийный боевик 18+

TNT TNT

- 7.00 TNT Music 16+
- 7.30 TNT. Gold 16+
- 9.00 САШАТАНЯ
Сериал 16+
- 11.00 Народный ремонт 16+
- 12.00 ЧЕРНОБЫЛЬ. ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ
Сериал 16+
- 17.00 ЧЕРНОБЫЛЬ. ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ
Сериал 16+
- 20.00 ПЯТНИЦА
Комедия 16+
В последний рабочий день недели они всем скопом пойдут кутить в клуб «Пятница». Они - это молодая мама Вера, мажор Миша, нудный менеджер Виталья и еще куча народа, объединенного одной целью - как следует оттянуться...
- 22.00 Женский Стендап 16+
- 23.00 Дом-2. Город любви 16+
- 0.05 Дом-2. После заката 16+
- 1.05 TNT Music 16+
- 1.35 Stand Up 16+
- 4.05 Открытый микрофон 16+

ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР

- 6.10 ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ
Фильм
- 7.40 Православная энциклопедия 6+
- 8.05 Борис Мокроусов. «Одинокая бродит гармонь...»
Документальный фильм 12+
- 9.00 Выходные на колёсах 6+
- 9.40 КОРОЛЕВСТВО КРИВЫХ ЗЕРКАЛ
Фильм-сказка 12+
- 10.55 ОПЕКУН
Сериал 12+
- 11.30 События ОПЕКУН
Сериал 12+
- 13.00 ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ
Сериал 12+
- 14.30 События ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ
Сериал 12+
- 14.45 И СНОВА БУДЕТ ДЕНЬ
Сериал 12+
- 21.00 Постскриптум с Алексеем Пушковым
- 22.15 Право знать!
Ток-шоу 16+
- 23.45 События Дикие деньги.
Павел Лазаренко 16+
- 0.35 Дикие деньги.
Юрий Айзеншпис 16+
- 1.20 Советские мафии. Козлов отпущения 16+

5 5 КАНАЛ

- 5.00 ДЕТЕКТИВЫ
Сериал 16+
- 9.05 Моя правда.
Счастливым случай Алексея Кортнева 16+
- 10.15 СЛЕД
Сериал 16+
- 15.05 СЛЕД. СКАЗКИ ИЗ ЯМЫ
Сериал 16+
- 15.55 СЛЕД. ОПАСНАЯ СВЯЗЬ
Сериал 16+
- 16.45 СЛЕД. ЗВОНОК С ТОГО СВЕТА
Сериал 16+
- 17.35 СЛЕД. ИСЧЕЗНУВШИЕ
Сериал 16+
- 18.20 СЛЕД. КРАСИВА ДО СМЕРТИ
Сериал 16+
- 19.10 СЛЕД. СЕЛФИ С ПОКОЙНИКОМ
Сериал 16+
- 20.00 СЛЕД. ЧУМА НА ОБА ВАШИ ДОМА
Сериал 16+
- 20.50 СЛЕД. ДЕТСКИЙ КОНКУРС КРАСОТЫ
Сериал 16+
- 21.35 СЛЕД. ДВЕ СЕМЬИ
Сериал 16+
- 22.20 СЛЕД. ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ СТЕПАНЫЧА
Сериал 16+
- 23.15 СЛЕД. ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ
Сериал 16+
- 0.00 Известия. Главное
- 0.55 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-4
Сериал 16+

РОССИЯ К

- 6.30 Библийский сюжет
- 7.05 Мультфильмы
- 8.40 К КОМУ ЗАЛЕТЕЛ ПЕВЧИЙ КЕНАР
Фильм
- 10.15 Обыкновенный концерт
- 10.40 Передвижки
- 11.10 ПРОЩАНИЕ СЛАВЯНКИ
Фильм
- 12.30, 14.55, 18.00, 21.10 Проповедники
Земля людей
- 13.00 Эрмитаж
- 13.30 Живая природа островов Юго-Восточной Азии
- 15.20 СПАРТАК
Фильм-балет
- 16.50 Линия жизни
Евгений Дятлов.
- 18.30 Любимые романсы
- 19.45 СЕСТРЕНКА
Фильм
- 21.40 Ангельские песнопения.
Знаменный распев
- 23.10 СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ
Фильм
- 1.25 Мастера
хорового пения

че! ЧЕ

- 6.00 ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ-3
Сериал 16+
- 7.45 Улетное видео. Лучшее 16+
- 9.00 48 ЧАСОВ
Боевик 16+
- 11.00 ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ
Боевик 16+
- 13.10 ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ-2
Боевик 16+
- 16.00 В ОСАДЕ
Боевик
- 18.00 Улетное видео. Лучшее 16+
- 19.30 Улетное видео 16+
- 21.00 Очевидец 16+
- 22.00 Улетное видео 16+
- 23.00 +100500 18+
- 0.20 ГОРОД ГРЕХОВ
Криминальный триллер 18+
- 2.40 КВН. Высший балл 16+
- 3.25 КВН. Бенефис 16+

ТВ3 ТВ3

- 6.00, 9.45 Мультфильмы
- 9.30 Рисуем сказки
- 10.00 Последний герой. Зрители против звёзд 16+
- 11.15 ПОКА ЕСТЬ ВРЕМЯ
Фильм 12+
- 13.15 КОНТАКТ
Фильм 12+
- 16.15 МАРСИАНИН
Фильм 16+
- 19.00 Последний герой. Зрители против звёзд 16+
- 20.15 ПРЕВОСХОДСТВО
Фильм 12+
В ходе научного эксперимента, ставящего под сомнения все научные достижения прошлых лет, гений учений Уилл загружает свой мозг в сверхмощный компьютер...
- 22.30 СФЕРА
Фильм 16+
- 1.15 ГОРОД АНГЕЛОВ
Фильм 12+
- 3.00 ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА
Сериал 16+

РЕН ТВ

- 5.00 Невероятно интересные истории 16+
- 7.50 ЧУДО-ЮДО
Полнометражный анимационный фильм 6+
- 9.15 Минтранс 16+
- 10.15 Самая полезная программа 16+
- 11.15 Военная тайна 16+
- 15.20 Засекреченные списки. Это по-нашему! 12 русских загадок 16+
- 17.20 ВОЙНА МИРОВ
Фантастический триллер 16+
- 19.40 ГРАНЬ БУДУЩЕГО
Фантастический боевик 16+
- 21.45 ОСОБОЕ МНЕНИЕ
Фантастический боевик 16+
- 0.40 ЧАС РАСПЛАТЫ
Фантастический боевик 16+
- 2.45 БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ
Фантастический триллер 16+

ДОМАШНИЙ

- 6.30 6 кадров 16+
- 6.40 ПРОВОДНИЦА
Докудрама 16+
- 7.45 Пять ужинов 16+
- 8.00 КАРНАВАЛ
Комедия 16+
- 11.05 ДОРОГА ДОМОЙ
Сериал 16+
В размеренную жизнь врача-кардиолога Антона Калинина врывается девушка по имени Алиса. Она говорит, что работает стриптизёршей в клубе и умоляет спасти её от преследования бандитов...
- 19.00 ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК
Сериал 16+
Хатидже-султан велит страже забрать Нигер в свой дворец и пытается добиться от неё правды. Нигер упорно стоит на своём, Насух-эфенди подтверждает её слова...
- 23.55 Звёзды говорят 16+
- 1.00 ДОРОГА ДОМОЙ
Сериал 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00 Баскетбол Евролига. Мужчины ЦСКА - Фенербахче (Турция)
- 7.45 Хоккей Суперсерия 1974 года Канада - СССР 8-й матч
- 9.40 Кубок войны и мира 12+
- 11.00 Все на футбол! 12+
- 12.05 Фристайл. Футбольные безумцы 12+
- 13.05 Футбол Российская Премьер-лига. Локомотив (Москва) - ЦСКА
- 15.00, 18.00, 22.00 Все на Матч!
Футбол Чемпионат Белоруссии Ислочь (Минский район) - Славия (Мозырь)
- 18.25 Месяц без спорта 12+
- 18.55 Белорусский сезон. Неудержимые 12+
- 19.25 Все на футбол!
Футбол Чемпионат Белоруссии
- 22.45 Открытый показ 12+
- 23.15 Тот самый. Лебедев 12+
- 23.45 Профессиональный бокс 16+

ЗВЕЗДА

- 6.00 Рыбий хвост 6+
- 6.25 Мультфильмы
- 7.10, 8.15 МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА
Фильм
- 8.00, 13.00, 18.00 Новости дня
- 9.00 Легенды цирка
- 9.30 Легенды кино 6+
- 10.15 Загадки века 12+
- 11.05 Улика из прошлого 16+
- 11.55, 1.45 Не факт! 6+
- 12.30 Круиз-контроль 6+
- 13.15 Специальный репортаж 12+
- 13.35 СССР. Знак качества 12+
- 14.30 Морской бой 6+
- 15.30 Оружие победы 6+
- 16.05 Дмитрий Донской.
Спаси мир 6+
- 17.05 Легенды СМЕРШа 12+
- 18.10 Задело!
ЮНОСТЬ ПЕТРА
Фильм 12+
- 21.30 В НАЧАЛЕ СЛАВНЫХ ДЕЛ
Фильм 12+
- 0.25 Обитель Сергея.
На последнем рубеже 12+
- 2.15 КОНВОЙ PQ-17
Сериал 12+

53-летняя Татьяна Лазарева попала в больницу в Испании с камнями в почке



фото: INSTAGRAM/LAZAREVATUT

Окаменела ОТ БОЛИ

ОКСАНА ЮРЬЕВА

РОССИЙСКАЯ телеведущая Татьяна Лазарева прошла лечение в испанской клинике после того, как медики обнаружили у неё камни в левой почке. Лазарева, будучи в Испании вместе со своей 13-летней дочерью, обратилась за медпомощью по причине плохого самочувствия. Однако из-за тяжёлой ситуации в стране, связанной с эпидемией коронавируса, телеведущую отказались госпитализировать. Врачи сделали звезде лишь пару уколов, но лучше ей не стало. Когда Лазарева стала буквально «загибаться от боли», её всё же доставили в клинику. После обследования врачи обнаружили камни в левой почке и провели соответствующие процедуры.

ЕДА

Сейчас телеведущая чувствует себя хорошо. Как отметила сама Татьяна, её расстраивает лишь одно – за всё время, что она пробыла в палате, её ни разу не покормили. – И ещё я жду ответа от страховой компании, оплатят мне операцию или нет, – добавила Лазарева.

ПРИКОЛ

ЯПОНЦЫ представили новую разработку – «электрометлу», которая перемещает человека, если он – на роликовых коньках.

ПРИКОЛ

АМЕРИКАНЕЦ выиграл \$6,3 миллиона в лотерею, билет которой ему просто по доброте подарил продавец магазина.



Джиган и Оксана

Фальшивая МЕЛОДИЯ

34-ЛЕТНИЙ рэпер Джиган и его 31-летняя жена Оксана Самойлова разведятся после 10 лет брака.

– Как сложно принимать решения, когда у тебя четверо маленьких детей! Но мне не оставили выбора. Все 10 лет счастливой семейной жизни были обманом с его стороны, а я верила, – призналась Оксана.



Принц Чарльз

Лишился «КОРОНЫ»

71-ЛЕТНИЙ принц Чарльз, у которого ранее обнаружили коронавирус, вылечился. Об этом сообщил пресс-секретарь наследника британского престола. Напомним, 23 марта принц Чарльз сдал анализы для проверки, а на следующий день выяснилось, что он инфицирован коронавирусом.

Сила ЖИЗНИ

НЕИЗВЕСТНЫЕ СТРАНИЦЫ ИЗ

СЕРГЕЙ ТРОФИМОВ

В XVIII веке оспа свирепствовала на всей территории Российской империи, не щадя ни простолюдинов, ни царственных особ.

Так, в 1730 году от оспы скончался 14-летний император Петр II, переболел в юности в тяжёлой форме супруг Екатерины II Пётр Фёдорович.

Русская императрица, видя угрожающий размах эпидемии, решила убедить народ в том, что вакцинация необходима, на своём примере. В Европе уже имелся успешный опыт прививок от оспы, и Екатерина пригласила в Россию английского врача Томаса Димсдейла.

Шёл 1769 год, императрице было уже почти сорок лет. Медик осмотрел царственную особу и пришёл к выводу, что она сможет перенести лёгкую форму оспы.

МЕТОД

В то время главным методом борьбы с вирусом была вариоляция – заражение здорового человека биоматериалом из оспин выздоравливающего. Делалось это так. Человек, желательно уже переболевший заразой, подходил к оспенному больному, открытому нарывами, и втыкал швейную иглу с ниткой прямо в нарыв.

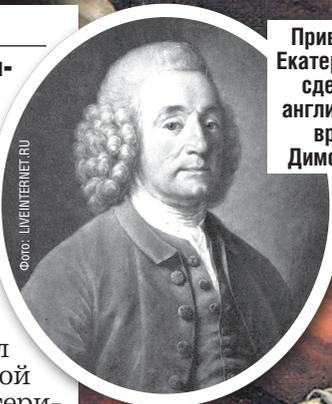


фото: LIVEMINTERNET.RU

Прививку Екатерине II сделал английский врач Димсдейл

ПРИВИВКА сознательности

Екатерина II во время эпидемии оспы первой ввела себе и своему сыну Павлу ослабленный вирус, чтобы подать пример вакцинации своим подданным



фото: TV.GUBERNIA.RU

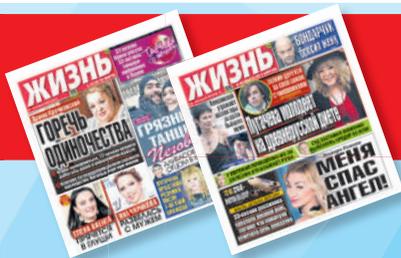
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!



Реклама

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

НА ВРЕМЯ РЕЖИМА САМОИЗОЛЯЦИИ, В КАЧЕСТВЕ ПОДДЕРЖКИ, МЫ, СОВМЕСТНО С «ПОЧТОЙ РОССИИ», ВВОДИМ НОВУЮ УСЛУГУ. ОБРАТИТЬСЯ В БЛИЖАЙШЕЕ ОТДЕЛЕНИЕ СВЯЗИ И ЗАКАЖИ БЕСПЛАТНУЮ ДОСТАВКУ ГАЗЕТЫ НА ДОМ. ОСТАВАЙСЯ ДОМА И НАСЛАЖДАЙСЯ ЧТЕНИЕМ ЛЮБИМОГО ИЗДАНИЯ! БЕРЕГИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ!



Свидетельство о регистрации СМИ - ПИ № ФС77 - 55614 от 09.10.2013 г.

ИСТОРИИ БОРЬБЫ С ВИРУСАМИ



Фото: WIKIMEDIA.ORG

На руке человека делали надрез и проводили по нему заражённой ниткой

Дальше нитка должна была пройти через заражённый гной и стать основой для последующей процедуры. Здоровому человеку на руке делали надрез и в него вводили на несколько мгновений ту самую нитку с оспенным гноем. Чтобы привить Государыню всея Руси, биоматериал взяли у выздоравливающего шестилетнего мальчика-простолюдина Саши Маркова. Нитку с гноем на глазах у множества придворных ввели в ранку на руке Екатерины...

ИММУНИТЕТ

Болела императрица 16 дней, причём 8 из них были тяжёлыми – с температурой и головными болями. Прививка была также сделана и наследнику престола, 14-летнему Великому

князю Павлу Петровичу, будущему императору. Когда выяснилось, что императрица и её сын переболели в лёгкой форме и таким образом получили иммунитет от заразы, среди знати началась повальная мода – все хотели получить прививку из оспинки Екатерины. Всего было привито более 140 вельмож! А Саше Маркову, у которого взяли биоматериал для императрицы, дали дворянский титул, учредили герб с изображённой на нём рукой с оспиной и дали фамилию Оспенный. Мистера Димсдейла тоже не забыли – ему была выдана пожизненная пенсия и пожалован титул баронета.



На гербе дворянина Оспенного красовались рыцарский шлем и рука с цветком

Фото: WIKIPEDIA.ORG



Милла Йовович

Русский элемент

44-ЛЕТНЯЯ голливудская звезда Милла Йовович похвалилась, что её 12-летняя дочь Эвер Габо умеет писать и читать по-русски. Девочка написала рассказ про животных на кириллице, а потом прочла написанное.

– Моя дочь каждый день полчаса читала и писала на русском языке в школе, – призналась Милла.



Инна Макарова

В первую очередь

НА МНОГОМИЛЛИОННОЕ наследство скончавшейся в возрасте 93 года актрисы Инны Макаровой претендует её дочь от первого брака 69-летняя Наталья Бондарчук, которая является её прямой наследницей. Речь идёт о московской квартире звезды «Девичат».

Известно также, что у Макаровой была дача в Подмосковье, где она когда-то жила с первым мужем Сергеем Бондарчуком.

ПРИКОЛ

В США правозащитники подали в суд на Китай с требованием взыскать двадцать триллионов долларов из-за коронавируса.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Реклама

ФИНАНСЫ

КРЕДИТ наличными со ставкой

11 % на любые цели до 3-х млн. руб.

Нужен только паспорт и СНИЛС. Без справок и визита, залога и поручителей. Доступный частным лицам и компаниям, а также гос. учреждениям. Работаем по всей России, с любой К/И.

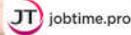
Тел: 8 (499) 110-14-16 (информация круглосуточно).

000 «МКК ФинансОператив» ОГРН 1197746137907

Св-во ЦБ РФ 1903045009200 г. Москва

ул. Лихоборские Бугры д. 14

РАБОТА

Вахта Москва, Московская и Калужская область 

30/45/60 смен

ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ:

- Комплектовщики
- Грузчики
- Машинисты
- Сборщики европалет
- Водители погрузчика
- Сборщики сыпучих веществ

УСЛОВИЯ:

- ✓ Проживание в общежитии
- ✓ Горячее питание
- ✓ Корпоративный транспорт
- ✓ Авансирование
- ✓ Прямой работодатель
- ✓ Высокий уровень дохода

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

КУПЛЮ

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



#ЛАЙФХАК

КАК РАБОТАТЬ УДАЛЕННО?

- ✓ **Рано ложитесь, рано вставайте**
Самое недооценённое правило. Если вы ляжете в 23:00, а проснётесь в 6:30, то произойдёт следующее. Во-первых, вы выспитесь. Во-вторых, у вас будет два с половиной часа до первых срочных писем и звонков. Это время можно потратить на личные проекты.
- ✓ **Делайте зарядку**
Это правило бросают в первую очередь. Но если вы попытаетесь уделить себе утром 15 минут, день начнётся немного бодрее. В конце подкрепите кофе. Если вам трудно делать зарядку, хотя бы примите душ с жёсткой мочалкой. Цель здесь — массаж и улучшение кровотока.
- ✓ **Замените послеобеденный сон разминкой**
Если вы ляжете на часок после обеда, то вся вторая половина дня может пойти насмарку. Лучше заменить этот сон раскочкой и доделать то, что осталось. Существует миф о том, что на полный желудок лучше не выполнять физические упражнения. Конечно, скакать и перекачиваться не стоит, наклоняться тоже. Но два десятка приседаний и небольшие махи руками вас не убьют. Сделайте двадцатисекундную планку и садитесь за ноутбук.
- ✓ **Соблюдайте день суббота**
Удивительно, но это работает. Выделите один день, когда вы точно не напрягаетесь. Читайте, смотрите фильмы, убивайте злодеев в видеоиграх. Это не должно быть воскресенье, потому что к нему накапливается много дел на понедельник, так что отдохнуть не получается. В воскресенье займитесь уборкой, в том числе цифровой: разгребите почту, вкладки браузера, составьте список задач на следующую неделю, если можете.



**ХОРОШЕГО РАБОЧЕГО ДНЯ!
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

ПОРШИВЫЕ «ЛЮДИШКИ»

26-ЛЕТНЯЯ модель Анастасия Костенко пожаловалась на травлю в соцсетях из-за подаренного ей мужем Дмитрием Тарасовым элитного авто. На день рождения футболист подарил супруге «порше». Однако фанаты модели написали множество желчных комментариев по этому поводу. Обиженная Костенко посоветовала им обратиться к психологу.



Фото: INSTAGRAM/KOSTENKO_84

ВАСИЛИЙ СТОРОЖЕВ

ВЛАДИМИР Плужников, 33-летний майор из Владимира, на несколько дней стал миллионером.

Работая в Юридическом институте Федеральной службы исполнения наказаний, майор собрал с курсантов четыре миллиона 680 тысяч рублей на строительство дома. Сразу после этого он уволился из учебного заведения.

С институтом ФСИН жизнь Плужникова была связана почти десять лет. С 2011 года он сам обучался там основам оперативно-разыскной деятельности. С 2013-го параллельно с учёбой он устроился в вузе преподавателем.

Почти никаких друзей и интересов у него не было, зато была страсть к азартным играм. Возможно, очередной проигрыш и вынудил его просить деньги у курсантов.

ДАТЬ

Надо полагать, проучившись шесть лет на юридическом факультете и став преподавателем, Плужников хорошо создавал, чем ему грозит «сбор дани» с подопечных. Миллионы рублей с курсантов Плужников получил всего



Майор Плужников может получить 12 лет

Академическая задолженность

СТУДЕНТЫ-ЮРИСТЫ Взяли КРЕДИТ НА 5 МЛН, ЧТОБЫ ДАТЬ ВЗЯТКУ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ, А ТОТ УВОЛИЛСЯ И СБЕЖАЛ С ДЕНЬГАМИ

за несколько дней в январе и феврале 2020 года. Видимо, майору срочно потребовались деньги.

Он попросил курсантов скинуться по 300 тысяч рублей. Взамен обещал своё «покровительство». Для взятки студентам пришлось брать банковские кредиты.

Когда Плужников стал миллионером, он срочно уволился и попытался найти работу в другой сфере – администратором. Однако в этот момент он уже был на крючке у местного отделения ФСБ. Задержали Владимира уже в Москве. Ему грозит до 12 лет колонии и многомиллионный штраф.



Дмитрий Шепелев

Доживём до пятницы

37-ЛЕТНИЙ телеведущий Дмитрий Шепелев уходит из программы «На самом деле» на Первом канале.

По некоторым сведениям, экс-возлюбленному Жанны Фриске сделали предложение о должности ведущего нового развлекательного шоу на канале «Пятница!» Шепелев там выступит как собеседник с большим жизненным опытом.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ (495) 663-38-15 доб.3021 Реклама Не мед.услуги

МАГИЯ

БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ НА РАССТОЯНИИ.
Матушка Вера поможет Вам снять порчу, одиночество. Вернуть любимых. Виноотворот. Защита на удачу в бизнесе. Быстрая помощь! Гарантия 100%!
Тел. 8-903-602-37-97

НАИСИЛЬНЕЙШИИ ДАР!!!

Любые проблемы на расстоянии: алкоголь, любовь, открытие денежного канала. ДЕНЕГ НЕ БЕРУ!
т.8-962-207-15-94

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

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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ БАБУШКА АНЯ

ВЕРНЁТ ЛЮБИМЫХ. ЗАГОВОРИТ НЕДУГИ! ИЗБАВИТ ОТ АЛКОГОЛИЗМА (100%!). СОЗЫВ ДЕНЕГ! ХОРОШО ГАДАЕТ, ПРЕДСКАЗЫВАЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ОБ ОПАСНОСТИ.
БЕСПЛАТНО!
Т.8-968-946-78-64

СОФИЯ - СИЛЬНЕЙШАЯ ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА!

ПРИВОРОТЫ СНИМУ СГЛАЗ ПОРЧУ ДЕНЕЖНЫЙ ОБРЯД. БЕСПЛАТНО! ГАРАНТИЯ 100%
8 910 084 63 63

ПРЕДСКАЗАНИЯ! СНЯТИЕ НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ.

ПРИВОРОТЫ, ОТВОРОТЫ, СОЕДИНЕНИЕ БРАЧНЫХ УЗ. Делаю обереги на семью! БЕСПЛАТНО!!!!
Т.8-906-821-17-84

ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

ОКАЖЕТ ЛЮБУЮ МАГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ БЕЗ ГРЕХА И ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ. ВСЕ ОБЕЩАЮТ, А ОНА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЕТ! ПОРЧА, СГЛАЗ, ЛЮБОВЬ, ЗАЩИТА, ВИНООТВОРОТ РАЗ И НАВСЕГДА!!!
Т.8-909-108-10-44
WhatsApp 8-967-110-11-06

Ведьма.
Решение любых проблем.
8 903 239 06 12
8 495 396 44 45

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

СОХРАНЕНИЕ СЕМЬИ, ПОМОЩЬ БЛИЗКИМ И ДЕТАМ, ОХРАНЕНИЕ 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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Я КО МНОГИМ ЗДЕСЬ ОБРАЩАЛАСЬ, НО НАСТОЯЩУЮ ПОМОЩЬ МНЕ ОКАЗАЛ ЗНАХАРЬ ОТ БОГА ШЕХУРДИН АНДРЕЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ.
СОВЕТУЮ ОБРАТИТЬСЯ К НЕМУ, А НЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ ЗРЯ НА ТЕХ, КТО НЕ ИМЕЕТ СИЛЫ. АНДРЕЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ ВЕРНУЛ МНЕ МУЖА, СНЯЛ С НЕГО ЗАПОЙНОЕ ПЬЯНСТВО, ЗАГОВОРИЛ ОТ НЕДУГОВ. НИЗКИЙ ПОКЛОН ЭТОМУ СЯТОМУ ЧЕЛОВЕКУ ОТ КУЗНЕЦОВОЙ МАРИИ!
ОСТАВЛЯЮ КОНТАКТЫ МАСТЕРА, ТЕЛ. 8-912-008-08-00, АДРЕС: 610007, Г. КИРОВ, А/Я 611.

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

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. WhatsApp/Viber: 8-965-284-92-95

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ ЗВОНИТЕ (495) 663-38-15 доб.3021





#САДОВАЯ ЖИЗНЬ

С ОКТЯБРИНОЙ
ГАНИЧКИНОЙ



Фото: IZOOM.ME

ХОЧУ посоветовать вам, как правильно посеять ранний укроп.

Выбираем сорта, чтобы зелень была ароматная и с крупными листьями. Это «Мамонт», «Обильнолистный», «Кустистый» и «Супердукат». В середине апреля берём сухие семена, перемешиваем различные сорта, засыпаем в ёмкость и разбираем по всему огороду, где у вас есть грядки, а особенно зелёные культуры. Также можно бросить несколько семян в торцы теплиц. Таким способом



Фото: KURSI.FLORISTIKI.RU

Укроп

созревают зонтики к моменту засолки огурцов, помидоров и др. Все грядки вы будете перекапывать в конце апреля/в начале мая, и в перекопанных грядках для других культур будут появляться редкие всходы укропа, но они будут мощными, с красивыми обильными листьями и никогда не будут мешать другим культурам. Ещё вы можете посеять укроп на грядку, почву подготовьте так же, как и для моркови, и сейте укроп так же, как морковь.

ЧУДО-САД И ОГОРОД

Во второй декаде апреля сеем укроп, морковь и пастернак

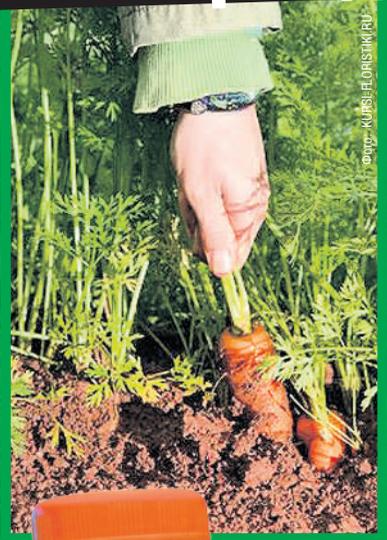


Фото: KURSI.FLORISTIKI.RU

Морковь

ИСПОЛЬЗУЕМ самые ранние сорта: «Детская сладость», «Амстердамская», «Намская 4» (эти сорта имеют нежную, сочную, сладкую мякоть, рекомендуются для выращивания на пучки).

Начинаем с подготовки почвы. Как только температура воздуха повысится до 12-15 градусов, начинаем перекапывать грядку на глубину штыковой лопаты. И добавляем на квадратный метр грядки 250-300 г Цеолита-почвоулучшителя и 3 кг окультуренного готового торфа. Затем граблями разравниваем почву. После этого проливаем раствором: на 10 л воды (температура 40-50 градусов) добавляем 1 ст. ложку средства «Интермаг огород» для корнеплодов, 1 ст. ложку «Гумата Калия» для овощных культур, проливаем до 5 литров раствора на метр квадратный.

МАРКИРОВКА

Начинаем маркировать бороздки глубиной 2 см, бороздка от бороздки на расстоянии 15-18 см. Сеем семена моркови только сухими. Старайтесь сеять пореже, не сгущайте. Сверху бороздки засыпьте готовой почвопитательной смесью и не забудьте утрамбовать бороздки руками и сразу накрыть белым укрывным материалом. Как только появятся всходы, укрывной материал убираем с грядки. Таким образом вы получите вкусную, сочную морковку уже в июне.

ОГОРОДНИКИ часто задаются вопросом — что нужно сеять в апреле? Отвечаю — во второй декаде сеем самые холодостойкие культуры: укроп, раннюю морковь, пастернак.



Фото: PRODUCTFORHOMEANDGARDEN.RU



Фото: FREEPIK.COM



Фото: FREEPIK.COM

Пастернак

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ посеять в середине апреля всеми забытую культуру — пастернак (корнеплод), сорт «Круглый». Он прекрасен в супах и свежих салатах. Корнеплоды богаты витаминами и микроэлементами, их также используют как лекарственное средство. Семена прорастают даже при температуре +3 градуса. Пастернак очень холодостойкий и неприхотливый. Сеют его так же, как и морковь.



#ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ



После

ЗА ЭТО НАДО ВЫПИТЬ!

600 мл горячей воды по утрам – Максим Фадеев, похудевший на 80 кг, рассказал, как сбросить вес и уберечь сердце

КОРОНАВИРУС, безусловно, реальная угроза, но такой же угрозой может стать карантин, если провести его лёжа на диване, объедаясь от скуки бутербродами.

Уже сейчас врачи бьют тревогу, говоря о вероятном всплеске сердечных болезней вследствие массового развития ожирения. Причины тому очевидны – малоподвижность и переедание. С тем и другим справиться непросто, но вполне реально.

Одним из эффективных способов сдерживать постоянно растущий от скуки и стресса аппетит поделился известный продюсер Максим Фадеев, который в общей сложности за два года скинул более 80 килограммов.

ЭФФЕКТ

Он утверждает, что с помощью этого способа можно не просто ограничить набор веса, но и сильно похудеть. А главное — это просто и экономично.

– Утром нужно выпивать 600 мл горячей воды, приятно обжигающей горло, только не кипятком. Утром, днём и вечером, – говорит Фадеев. – Вы даже не представляете, как вес будет уходить. Можете есть так же, как и всегда, но сначала выпивайте, а потом ешьте. Вы удивитесь, но после этого вы и больше трёх ложек не съедите.

Фото: INSTAGRAM/FADDEVMAXIM



До



Фото: FREEPIK

НУ, НАЛИВАЙ!

УПОТРЕБЛЕНИЕ большого количества воды является составной частью очень многих диет. Вода подавляет чувство голода, ускоряет расщепление жиров;

Почти все диеты рекомендуют есть часто, но малыми порциями. Пить желагается по стакану воды за 30 минут до каждого приёма пищи;

Запивать еду не стоит. Поэтому после тарелки горячей картошки с котлетой чай лучше не пить, хоть и очень хочется;

Как советует Фадеев, первый водопой должен происходить с утра натощак. Как только проснулись – берите в руки стакан;

Когда вы на тренировке, нужно пить между отдельными упражнениями, но немного. Не хлещите холодную воду – это верный способ заболеть.



ГРЕЧКУ – В ПЕЧКУ!

ОДНОЙ водой тут сыт не будешь: нужны овощи и большое количество салатной зелени.

А вот гречка и консервы, которые россияне смели с прилавков в разгар эпидемии, точно не пойдут на пользу. Так считает диетолог Маргарита Королёва. По её словам, продуктом, в котором содержится хороший набор минеральных комплексов, являются мочёные яблоки.



Фото: TASTEHOME.COM

ФЕДЯ, ДИЧЬ!

ЧТО КАСАЕТСЯ белков животного происхождения, то тут Королёва посоветовала индейку, курицу и мясо перепела.

– Два раза в неделю может быть мясо говядины и телятины, – отметила она.



Фото: FREEPIK

КАК ПО МАСЛУ

НЕ СТОИТ забывать и о витаминах В и А.

– Много полиненасыщенных жирных кислот, особенно класса омега-3, находится в составе льняного масла. Две столовые ложки масла в день – и вы получите жирорастворимые витамины, – заключила Королёва.



Фото: ECONET.KZ

ТЕЛЕФОНЫ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВ ООО «АЙНЬЮС»

Благовещенск	8(924) 117-50-43
Владивосток	8(924) 117-50-43
Волгоград	8(903) 479-99-57
Воронеж	8(920) 229-12-43
Москва	8(495) 663-38-11
Нижний Новгород	8(906) 361-02-34
Новосибирск	8(913) 014-86-86
Челябинск	8(951) 241-76-43

© Периодическое печатное издание, газета «Жизнь» № 14, 8 - 14 апреля 2020. Учредитель АО «Ньюс медиа». Издатель ООО «АЙНЬЮС». Адрес издателя и редакции: 127015, г. Москва, ул. Бумажный проезд, д. 14, стр. 2, этаж 2, пом. I, ком. 53. Тел.: 8 (499) 455-02-84, 8 (495) 663-38-15 (доб. 3021, отдел рекламы). Шеф-редактор С. Гончаренко. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, св-во ПИ № ФС77-55614 от 09.10.2013. Материалы со знаком Р, «Актуальный разговор», «Откровенный разговор», «Новости медицины», «Это интересно», «И важно, и полезно», «Полезное открытие», «Народный кошелёк», «Дело вкуса», «Актуальный вопрос», «Полезно знать», «Проверено жизнью!» печатаются на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несёт. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Москва», Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5-В. Заказ № 992. Тираж (Москва) 45 110. Свободная цена. Перепечатка материалов газеты «Жизнь» производится только с согласия АО «Ньюс медиа». Исследования рынка и СМИ – фирма Comcon, официальный представитель Research International в России. Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита «АВС».

Тираж по России и СНГ **261 309**

LEOMAX АКЦИЯ
«Счастливым шансом»
 100 000 рублей уже ищут своих владельцев!
 Оформи заказ по телефону: 8 (800) 500-2523 и ВЫИГРАЙ!

Реклама

Швейная машинка «Помощница»

лот 19266 1999 1490.-

- Поможет подшить, подрубить, прострочить и сшить что-то новое.
- Компактный размер.

В комплекте: 6 шпулек, 1 запасная игла, 1 нитевдеватель, руководство по эксплуатации. Управление: электромеханическое. Работает от адаптера DC 6V или от 4 батареек типа AA (в комплект не входят). Мощность: 6 Вт. Скорость шитья: 400 стежков/мин.

Отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник»

лот 10034-01 1 шт. 1499 799.-

лот 10035-01 2 шт. 2799 1499.-

Электромгнитные импульсы отпугивают крыс, тараканов, пауков, мух и комаров. Зона эффективного влияния: до 200 кв. м. Материал: пластик. Размер: 11×7,5×6,5 см. Работает от сети 230 В.

Самоподсекающая удочка «Король рыбалки» + Безынерционная катушка и Набор блесен в ПОДАРОК!

лот 17697-02 1899.-

- Не нужно ждать момента поклевки.
- Удочка сама подсекает рыбу.

Длина удочки: 200 см (в разложенном виде) и 60 см (в сложенном).
 Материал: стеклопластик (удилище), пластик (ручка, катушка), сталь (механизм подсечки, держатель), металлокерамика (кольца).
 В комплекте: удочка, безынерционная катушка с леской длиной 50 м, защитный колпачок, чехол на молнии, набор блесен «Король рыбалки».

Скамейка-трансформер «Экстра» 3 в 1

лот 19282 1599.-

- Легко складывается и раскладывается.
- Легкая, прочная, удобная.
- При переворачивании скамейки на 180° получается удобная подставка под колени.

Материал: пластик, металл.
 Размеры: 56×29×43 см (в разложенном виде); 63,5×29×10,5 см (в сложенном виде).
 Максимальная нагрузка: 140 кг. Вес: 3,4 кг.

Чудо-шланг «Ультра»

лот 14732-03 3999.-

- Увеличивается в длину до 3 раз.
- Суперпрочный и суперлегкий.
- Износостойкое покрытие и увеличенный срок службы.
- 7 режимов работы для струй разного напора и ширины.

В комплекте: шланг, распылитель.
 Длина наполненного шланга – 30 м.
 Материал: пластик, нейлон, термопластичные эластомеры. Резьбовое соединение: 3/4".

Платье «Жизель»

лот 89373 2490 1990.-

- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.
- Произведено в России.

Материал: 60% вискоза, 35% ПЭ, 5% эластан.
 Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64.
 Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.

Складные очки «Фокус Плюс», 2 шт.

лот 43063 999.-

- Визуальное увеличение – 160%.
- Оставляют руки свободными.
- Подходят мужчинам и женщинам.
- Складная конструкция.

Материал: пластик.
 Расстояние между дужками: 13,5 см.
 В комплекте: очки с футляром – 2 шт.

«Браслет здоровья»

лот 44663 1999.-

- Функции браслета: измерение давления и пульса; измерение расстояния; шагомер; расчет потраченных калорий.
- Не требует подключения к мобильным приложениям и к Интернету.

Размер: 18 мм (ширина), 24 см (окружность).
 Материал корпуса: гипоаллергенный пластик и силикон. Зарядка от USB-порта. Встроенный аккумулятор полностью заряжается за 1-2 часа. Полной зарядки хватает примерно на 7 дней.

Триммер «Аполлон»

лот 40804 1290.-

- Подравнивание усов, бороды и бакенбардов.
- Подравнивание стрижки.
- Удаление волос с носу и ушах.
- Встроенная подсветка.

Материал: пластик, металл, резина, нержавеющей сталь (лезвия).
 Работает от 2 батареек типа AAA (в комплект не входят).
 Мощность: 10-12 Вт.
 Размер: 12×2×4 см.

Наколенник «Двигайся легко», 2 шт.

лот 45295 999.-

- Надежная фиксация коленного сустава.
- Уменьшение нагрузки на сустав.
- Улучшение кровотока.
- Способствует уменьшению боли при спазмировании и разгибании ноги.
- Незаметен под одеждой.

Материал: 68% нейлон, 32% спандекс.
 Размер универсальный.
 Высота: 28 см. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Ниспадающий платок «Светлый праздник», 2 шт.

лот 88427 999.-

- Благодаря особому крою не спадает при поклонах.
- Белый, украшенный кружевом платок идеален для посещения храма.

Материал: вуальная ткань, кружево (100% ПЭ).
 Размер: 129×100 см.

Матрас-топпер «Соната Комфорт»

лот 27848 от 1699.-

- Анатомический эффект.
- Сохраняет форму и устойчив к деформациям.
- Гипоаллергенный и экологичный.
- Не поглощает влагу и запахи.

Материал: стеганный чехол – 100% ПЭ; наполнитель – холкон.
 Толщина: 5 см. Расцветка в ассортименте.
 Размеры: 70×200 см, 90×200 см, 120×200 см, 140×200 см, 160×200 см (укажите при заказе).

Простыня на резинке «Нежные сны»

лот 27839 от 799.-

Материал: 100% хлопок.
 Цвет: «мятный», розовый, желтый, «оливковый», белый, «персиковый», «кофейный», синий.
 Размеры: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.

Чехол эластичный для дивана «Аристократ»

лот 28365 от 1999.-

Материал: стретч-жаккард, 100% ПЭ.
 Длина: от 90 до 140 см; от 145 до 180 см; от 190 до 230 см.

Электродуховка «Русская печь+»

лот 24280 3999 2999.-

- За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются, как из русской печи.
- Просто, быстро, экономично и вкусно.

Материал: сталь.
 Мощность: 625 Вт.
 Напряжение: 220 В.
 В комплекте: электродуховка, 2 противня, шнур питания, инструкция.
 Цвет: красный, черный. Размеры: 40,5×25,5×31 см. Вес: 6 кг.

Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани» (беспроводная), 2 шт.

лот 21703 999.-

- Быстро, качественно и без особых усилий наточит ножи, ножницы, отвертки и другие инструменты.
- Есть поддон для опилок.

Работает от 4 батареек типа AA (в комплект не входят).
 Материал: пластик, металл. Размер: 6×8,5×14 см.

Дрель-шуруповерт «Профи» 26 в 1 (трансформер)

лот 19169-01 1590.-

- Работает от аккумулятора.
- Встроенная подсветка освещает рабочую зону.
- Рукоятка дрели-шуруповерта способна поворачиваться на 180°.
- 26 бит в комплекте заменят множество инструментов.

В комплекте: дрель-шуруповерт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские – 5 шт., биты крестовые – 4 шт., биты шестигранные – 6 шт., биты-сверла – 2 шт., накидные насадки – 8 шт., бита-переходник – 1 шт., кейс для хранения, инструкция. Материал: ударопрочный пластик, металл.

Фонарь «Феникс», 2 шт.

лот 14711-03 999.-

- 22 режима работы.
- В 22 раза ярче обычного фонаря!
- Водонепроницаем на 100%.
- Световая дальность – 3 км.

Световая панель яркостью 600 Лм (срок службы до 100 000 часов).
 Выдерживает t°: от – 20 до 120°C.
 Материал: высококачественный авиационный алюминий. Работает от 3 батареек типа AAA (в комплект не входят).
 Размер: 13,5×3 см.

Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!

лот 16466-02 990.-

- Можно использовать даже под водой.
- Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически все.

Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, стали, меди, алюминия, дерева, керамики, стекла и со многими другими материалами. Материал: клей, ПВХ.
 Размер: 20 см (ширина), 150 см (длина).

«Супер Сварка», 2 шт.

лот 18581 999.-

- Морозо- и влагостойкий гель под действием ультрафиолетового светодиода превращается в сверхпрочный прозрачный материал.
- Склеит любые изделия из пластика, резины, стекла, дерева и фанеры.

В комплекте: устройство, батарейка CR2016L.
 Материал корпуса: ПВХ.
 Размер: 14×2,3×3,3 см.

Электрический измельчитель «Молния»

лот 22634-01 1999 1699.-

- Простое управление одним нажатием.
- 3 в 1: заменит блендер, миксер и мясорубку.

Материал: пластик, нержавеющей сталь.
 Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт.
 Объем чаши: 1,8 л.
 В комплекте: измельчитель, одинарный нож, двойной нож.

Набор кастрюль «Богатый урожай»

лот 21219 4499.-

- Высокое качество стали.
- Стеклопластиковая крышка для каждой кастрюли.
- 5 объемов для разных блюд.

Материал: нержавеющая сталь, стекло.
 Подходит для плит любого типа, включая индукционные.

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции с 8 апреля по 6 августа 2020 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 30.11.2020 г. переводом через «Почту России». Организатор акции и продавец: ООО «Товары Почтой». ОГРН: 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимовна, дом 31, корпус 47, офис 609, этаж 6. E-mail: catalog@leomax.ru

Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-2523 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru