

ЖИЗНЬ

16+

7 - 13 августа 2019 № 31

ТЕЛЕ
программа

С 12 ПО 18 АВГУСТА



15-ЛЕТНЯЯ
ЭМИГРАЦИЯ,
СТРАСТНАЯ
ЛЮБОВЬ И
ВОЗВРАЩЕНИЕ
НА РОДИНУ –
УШЁЛ ИЗ ЖИЗНИ
ЛЕГЕНДАРНЫЙ
ШАНСОНЬЕ
ВИЛЛИ ТОКАРЕВ

УТРАТА | Стр. 7

Карен Аванесян:
**В СССР Я
ВЫСТУПАЛ
ЗА МЕШОК
КАРТОШКИ**



ЭКСКЛЮЗИВ | Стр. 8-17

61-летний юморист «издевался» над
родней, за три дня покориł Москву
и 4 года ухаживал за будущей женой

ЖИЗНЬ В ШУМНОМ БАЛАГАНЕ

ФАНАТ ЗЕМФИРЫ РАЗБИЛ ЕЁ МАШИНУ,
ЧТОБЫ ОБРАТИТЬ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ

Стр. 6



МУЖА ЖАСМИН ОБЪЯВИЛИ В
РОЗЫСК ПОСЛЕ ПОБЕГА ИЗ СТРАНЫ

Стр. 3



34-ЛЕТНИЙ ЛОВЕЛАС СПРЯТАЛ ТЕЛО УБИТОЙ ИМ МОДЕЛИ В ЧЕМОДАН

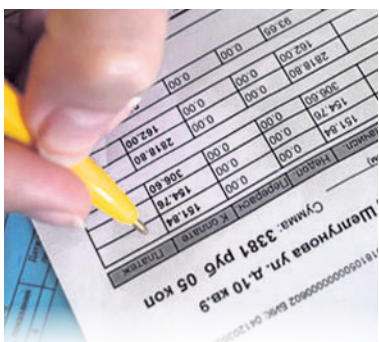
Кровавая КУКЛА

«КРАСАВЧИК КЕН» НЕ ВЫДЕРЖАЛ НАСМЕШЕК ДЕВУШКИ
НАД СВОИМ МУЖСКИМ ДОСТОИНСТВОМ ШОК-РАССЛЕДОВАНИЕ

Стр. 4-5



Максим Гареев



ЖИРОВКА- ВОРОВКА

Мошенники засыпали
россиян фальшивыми
платёжками

Стр. 18-19



ГЛАВНОЕ

АКТУАЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ ЗА НЕДЕЛЮ

Осторожно, не злая собака!

СТАНИСЛАВ СЕНЬКИН

ЖУРНАЛИСТ

ПРЕМЬЕР-МИНИСТР Дмитрий Медведев наконец утвердил список из двенадцати потенциально опасных пород собак.

Туда не вошли ни бультерьер, ни стаффордширский терьер, ни ротвейлер, ни доберман — то есть породы, считающиеся опасными благодаря своему непредсказуемому характеру и злобному нраву. В список попали лишь экзотические и малоизвестные бойцовские породы.

Чем же грозит революция в собачьем мире?

Собаки — одна из самых главных фобий россиян. Ведь друг человека легко превращается в агрессора или оружие. Например, в Копейске, под Челябинском, две бойцовые собаки — питбультерьер и стаффорд — напали на девятилетнего ребёнка. Когда прохожий прогнал зверей, у растерзанного мальчика уже не было части скальпа, а лицо всё было в рваных ранах. К большому счастью, мальчик выжил, а хозяин озверевших собак пошёл под суд. Но эта ситуация год от года повторяется. А хозяйка вправе выгуливать своих догов, стаффордширских терьеров и ротвейлеров без поводка и намордника, заставляя прохожих каждый раз вздрагивать от страха, в лучшем случае слушая снисходительный

Фото: SHUTTERSTOCK



ПИТБУЛЕЙ, РОТВЕЙЛЕРОВ, БУЛЬТЕРЬЕРОВ И ДОБЕРМАНОВ РАЗРЕШИЛИ ВЫГУЛИВАТЬ БЕЗ ПОВОДКА И НАМОРДНИКА

окрик хозяина: «Не бойтесь, она не кусается».

Поэтому в 2018 году и был принят закон «Об ответственном отношении к животным». Закон призван защитить как самих животных, так и людей от нападений. Согласно 13-й статье закона, владелец «потенциально опасной собаки» должен при выгуле надеть на питомца поводок и намордник. Но до этого дня не было даже точного определения, кого считать «потенциально опасной собакой».

Мало кто будет утверждать, что ротвейлеры, бультерьеры, кавказские овчарки и доберманы не являются потенциально

опасными собаками. Но теперь, согласно утверждённому премьером списку, это так! Список не только утвердил некоторые породы в качестве «опасных», но и сделал все остальные «безопасными».

Так кто же оказался опасным? Акбаш, американский бандог, амбульдог, бразильский бульдог, булли кутта, бульдог алапахский чистокровный (отто), бэндог, волко-собачьи гибриды, волкособ, гибрид волка, гуль дог, питбульмастиф, северокавказская собака (подвид кавказской овчарки, выведенный специально ради боя) и все метисы этих пород.

Большинство собак из это-

го списка малоизвестны. Например, число собак породы бульдог алапахский во всём мире не превышает ста пятидесяти. Булли кутта и гуль дог — действительно опасные, но редкие бойцовские породы, выращиваемые специально для боёв в предгорьях Пакистана и Индии.

Правда, в МВД России сообщают, что будут следить за статистикой нападения и при необходимости внесут предложения расширить список. И можно добавить хрестоматийное, что при составлении списка ни одно животное не пострадает. Чего не скажешь о людях.

НАЛОГОВИКИ ОХОТЯТСЯ НА ПЕРЕВОДЫ С КАРТЫ - КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МЗДЫ В 13%



АЛЕКСАНДРА БАЯЗИТОВА

ЖУРНАЛИСТ

В ПРОШЛОМ году налоговики заявляли о том, что «налог с переводов на карты» — это выдумка, но в этом году уже изменили своё мнение. Конечно, это вовсе не означает, что завтра налоговики и банки начнут в одностороннем порядке начислять 13% на любые переводы физических лиц. Налог предлагается платить в «установленном порядке», это означает, что гражданин должен самостоятельно подать декларацию по форме 3-НДФЛ и добровольно (именно добровольно!) заплатить государству.

ДЕТАЛИ

Однако такие регулярные однотипные переводы могут привлечь внимание налоговиков, а значит, могут привести к неприятным вопросам — как со стороны налоговой службы, так и со стороны банка: «А вы точно не занимаетесь предпринимательством? Откуда тогда у вас регулярные переводы в онлайн-банке?»

Впрочем, в своих письмах сами чиновники и признают: не все переводы облагаются налогом. Например, вы совершенно законно можете без налогов продавать — а значит, и получать оплату — продукты своего труда, выращенные на приусадебном участке: картошку, томаты, яблоки... Или же получать подарки до четырёх тысяч рублей от любых граждан России. Так что переводы с пометкой «Пожертвование» или «Подарок» должны избавить от пристального внимания налоговой службы.

Солдаты удачи

СЛУЖАЩИМ в Российской армии по контракту с 1 сентября начнут платить надбавки в размере 50% от оклада. Об этом сообщил министр обороны Сергей Шойгу. Приятные изменения ждут стрелков, маскировщиков, дорожников, пудмётчиков, снайперов, старших сапёров и гранатомётчиков. Кроме того, прибавку начислят командирам танков, начальникам автодромов и бюро пропусков. Надбавку в 30% получат и армейские водители категорий С, D и SE. Отметим, что по состоянию на март 2019 года число контрактников в Вооружённых силах России достигло 394 тысячи человек.

В ДОЛГОВОМ ПЛЕНУ

С НАЧАЛА года число невыездных россиян увеличилось почти на миллион. Только за первые шесть месяцев текущего года судебные приставы вынесли почти четыре миллиона постановлений о временном ограничении на выезд должников из России. Что превосходит показатели за весь 2017 год, отметили в ФСПП.

Больше всего невыездных должников проживает в Центральном, Приволжском и Южном федеральных округах. Самый низкий показатель отмечен на Урале.

Подвижка с недвижимкой

В РОССИИ упростили порядок сделок с недвижимостью. Следуя новым правилам, без нотариуса можно составлять договоры купли-продажи, дарения, наследования или ипотеки. Теперь достаточно просто письменной формы, если её подпишут все долевики собственники. Как отметила эксперт Федеральной кадастровой палаты Надежда Лещенко, изменения особо актуальны, если совладельцы являются родственниками. В ведомстве также добавили, что отмена обязательного нотариального сбора позволит снизить финансовую нагрузку на граждан, а также упростить процесс оборота недвижимости.

КУДА ПРОПАЛА ДЕВОЧКА, КОТОРАЯ В 4 ГОДА «БРАЛА» 92 КГ

ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ

Два красных диплома, карьера фитнес-тренера и стальной характер – удивительная история Вари Акуловой



Сейчас Варвара – успешный фитнес-тренер



Зимой девушка уезжает в горы ради хобби – сноуборда

КОГДА-ТО маленькая Варя Акулова была сенсацией.

В четыре года она приняла участие во взрослых соревнованиях по пауэрлифтингу, в сумме показав результат 92,5 килограмма (жим, тяга и приседание).

Вскоре кроха стала «самой сильной девочкой в мире» и дважды попала в Книгу рекордов Гиннеса, а вокруг её семьи разгорелся не утихавший много лет скандал. Но что же стало с удивительным ребёнком потом?

ОБВИНЕНИЯ

Варя родилась в городе Кривой Рог (Украина) в 1992 году в семье циркового силача и учительницы. И начала тренироваться раньше, чем ходить.

К ручкам и ножкам крохи привязывали мешочки, в которых были гайки и болты. Мальшка делала невероятные успехи, став «самой сильной девочкой в мире».

Но вслед за популярностью на её родителей посыпались обвинения в эксплуатации ребёнка, из ко-



Маленькая Варя прославилась номером с гирями

АЛИНА ГОСТЕВА

торого они делают «мутанта». Скандал не утихал много лет, но разрешился в пользу родителей. Сама Варя потом скажет, что благодарна семье за такое воспитание.

– Я была трудным подростком, – говорила она. – Родителям надо памятник при жизни ставить за то, что выдерживали меня. Но даже когда меня что-то не устраивало, подростковую спесь убивал спорт. Напашешься на тренировках так, что еле доползаешь до кровати. Уже не до бунта.

Однако карьеру «силачки» Варя продолжать не захотела. Она уехала в Киев, где окончила институт физкультуры с двумя красными дипломами.

А потом осталась работать фитнес-тренером в украинской столице.

Сейчас Вале 27. Она путешествует, занимается сноубордингом, ведёт страничку в Сети и называет себя «спортсменкой в душе».

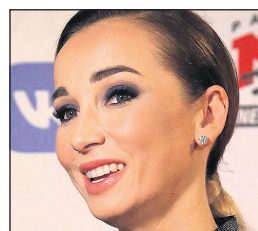


Михаил Галустян

Вон оно чё, Михалыч!

АГЕНТ 39-летнего комика Михаила Галустяна Алексея Новацкий опроверг слухи о разводе артиста с женой. По его словам, это фейк.

Слухи пошли после того, как актёр был замечен в обществе неизвестной женщины на борту самолёта, следовавшего в Барнаул. Напомним, Галустян уже более 12 лет живёт в браке с Викторией Штефанец.



Анфиса Чехова

К ногтю его!

41-ЛЕТНЯЯ Анфиса Чехова рассказала, как в юности за ней назойливо ухаживал «престарелый известный певец» и как она его отшила.

По словам телеведущей, её накладной ноготь не выдержал страстных лобызаний ухажёра и отвалился. «Эх, ты, даже ногти у тебя ненатуральные», – брезгливо произнёс певец. И отступился.

МУЖА ПЕВИЦЫ ЖАСМИН ОБЪЯВИЛИ В РОЗЫСК

Торопишься СЛИШКОМ...

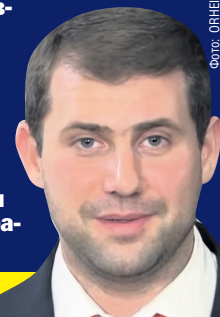
ОКСАНА ЮРЬЕВА

МВД МОЛДАВИИ объявило в международный розыск мужа певицы Жасмин Илана Шора. Ему было запрещено покидать страну, так как он находился под судебным контролем по делу о махинациях.

Интересно, что Шор является депутатом молдавского парламента по итогам февральских выборов.

ОБВИНЕНИЕ

Заниматься разыскными мероприятиями в отношении мужа певицы поручено Генеральному инспекторату полиции Молдовы. В июне 2017 года Илан Шор был приговорён к семи с половиной годам лишения свободы по делу о банковских махинациях, но обжаловал приговор и до окончательного решения находился под судебным контролем. Ему было запрещено покидать территорию страны. По одной из версий, Шор находится сейчас на территории Украины.



Илан Шор

ПРИКОЛ

ДАННЫЕ опроса американского доставщика еды свидетельствуют о том, что треть доставщиков съедают часть заказа по дороге.

ПРИКОЛ

6-ЛЕТНЯЯ блогерша из Кореи, известная под псевдонимом Boram, приобрела фешенебельный дом за 8 миллионов долларов.

**Боголюбова
Вера
Петровна!**

ВЕРШИНА СЛУЖЕНИЯ ЛЮДЯМ:
КОЛДУНЯ ПО ПРИЗВАНИЮ
ДЕНЕГ НЕ БЕРЕТ!

Магия без границ и расстояний!

8 (916) 977-70-52
8 (985) 332-24-86

34-ЛЕТНИЙ ЛОВЕЛАС ПО КЛИЧКЕ КЕН ЗАРЕЗАЛ СЕКСАПИЛЬНУЮ МОДЕЛЬ И

Кровавая



Девушка регулярно публиковала фото за рулём крутых авто и кадры с элитных курортов

В МОСКВЕ раскрыли шумевшее убийство молодой, но уже довольно успешной модели Екатерины Семочкиной, чьё тело нашли в чемодане.

Задержан главный подозреваемый — им оказался её ухажёр Максим.

Его хорошо знают на сайтах знакомств и путан как щедрого и состоявшегося клиента под кличкой Кулла Кен. Он уже признался в убийстве и утверждает, что, мол, красотка сама его довела до крайности постоянными укорами и унижениями.

Страшные кадры найденной в чемодане девушки, убитой таинственным поклонником в Москве, шокировали всю страну. Изувеченный обнажённый труп Екатерины Семочкиной (Карагановой) нашли в квартире в московском районе Раменки. Тело было аккуратно упаковано в чемодан. Накануне девушка собиралась в очередное путешествие. Сыщики подняли записи с камер наблюдения и очертили круг подозреваемых. На одной из записей было видно, как из подъезда выходит мужчина с чемоданом. Сразу обратило на себя внимание то, что он был в перчатках, хотя на улице на тот момент стояла жара — 27 градусов. Так главный подозреваемый

ВАСИЛИЙ СТОРОЖЕВ

попал в оперативную разработку. Предполагаемым убийцей оказался приятель жертвы и в целом довольно необычный индивидум по имени Максим Гареев. Даже на допросе полицейские заметили, что на его лице есть макияж.

Выяснилось, что в чемодане, который он выносил из квартиры, лежала окровавленная одежда Екатерины, которую он решил сжечь. Возможно, Максим хотел потом вернуться, расчленив тело девушки и вынести её в другом чемодане, но что-то его спугнуло.

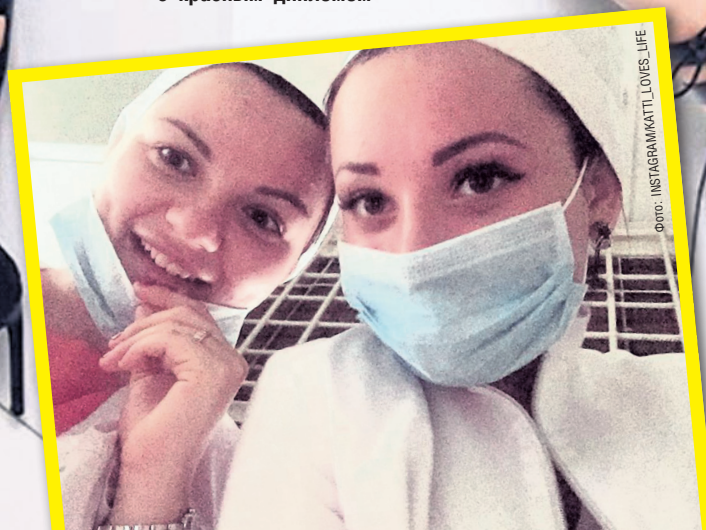
Зачем ему понадобилось лишать жизни молодую девушку? Почему убитая обвиняла его в сексуальной и финансовой несостоятельности? Или предложенная Максимом цена была недостаточной для Екатерины?

ЖЕРТВА

Вот что известно про саму Катю. Ей было 24 года, она училась в ординатуре медицинского университета им. Н.И. Пирогова, который окончила с красным дипломом. В прошлом году Катя даже принимала участие в конкурсе красоты. Она работала и моделью, в этом бизнесе Кате многие говорили, что она похожа на Одри Хепбёрн и её ждёт большое будущее. Ещё одна страсть студентки, путеше-

ШОК
РАССЛЕДОВАНИЕ!

ФОТО: INSTAGRAM/KATTI.LOVES.LIFE



Не так давно Екатерина закончила медицинский университет Пирогова с красным дипломом

**ЛЮБИМЕЦ
ЖЕНЩИН
СЛЕТЕЛ
С КАТУШЕК,
КОГДА
24-ЛЕТНЯЯ
КРАСАВИЦА
ПОСМЕЯЛАСЬ
НАД ЕГО
МУЖСКИМ
ДОСТОИНСТВОМ**

ствия, тоже нашла отражение в соцсетях: приветы из Германии, Италии, Греции и ещё ряда стран. Также не обходилось без снимков в роскошных интерьерах и на фоне дорогих машин. Хотя сама для себя роскошь Екатерина обозначала так:

«Роскошь — это не рестораны, не помады и не шпильки. Настоящая ро-

скошь — это жить так, как тебе удобно. В удобных трусах. В удобных ботинках. Есть еда, которая нравится, дружить с кем тепло, быть вместе по любви, а не из чувства долга».

И у подписчиков возникло много вопросов к студентке, которая проходила ординатуру на кафедре дерматовенерологии и онколо-

гии. Они удивлялись, когда девушка умудряется работать, путешествовать и осваивать такую сложную и серьёзную профессию.

34-летний Максим Гареев был одним из её поклонников. Он оказался довольно успешным программистом, который был директором по IT в нескольких компаниях. За пределами офиса у него

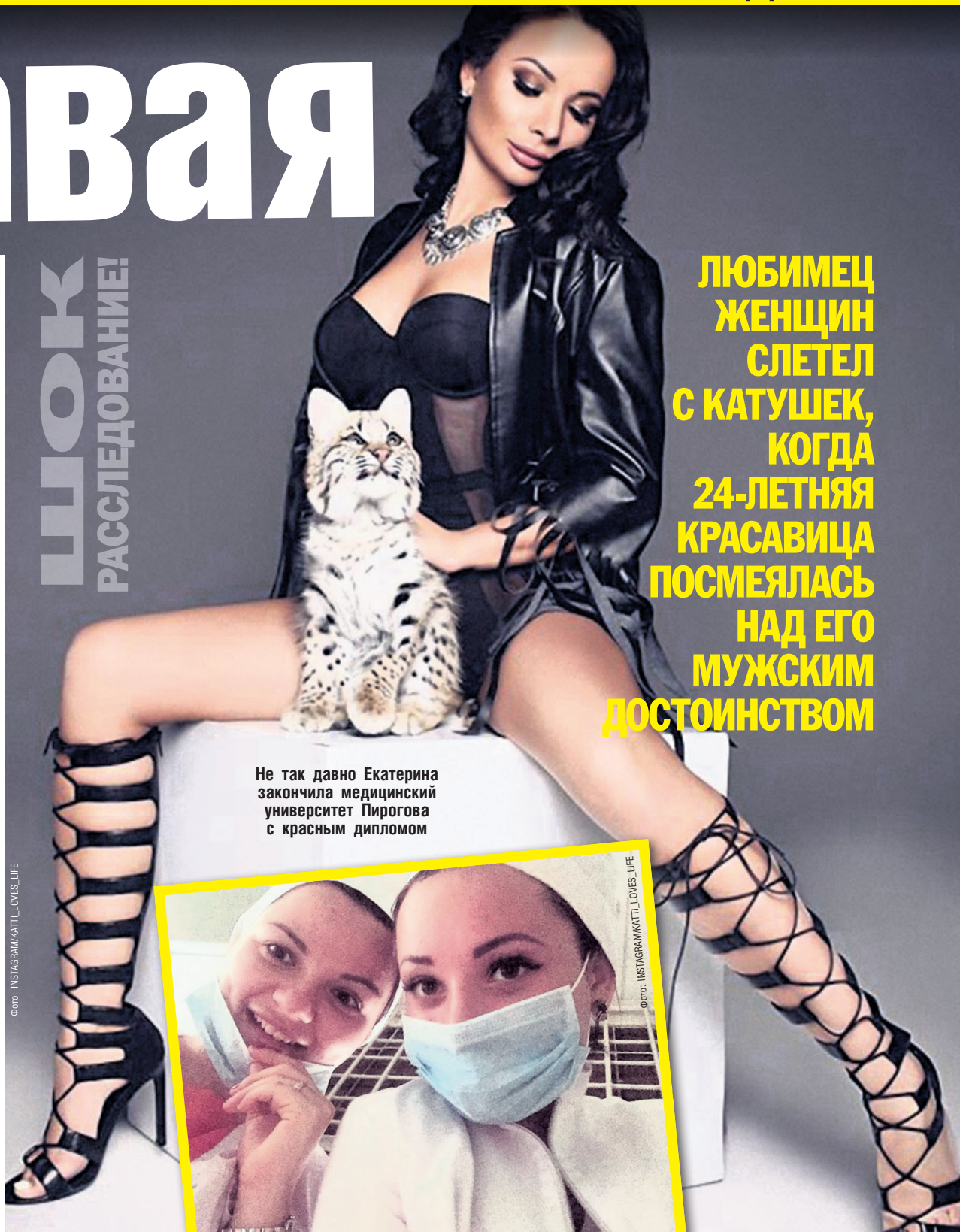


ФОТО: INSTAGRAM/KATTI.LOVES.LIFE

СПРЯТАЛ ЕЁ ТЕЛО В ЧЕМОДАН

кукла



Именно по этим кадрам копы и вычислили убийцу - в чемодане, который он держит в руках, окровавленная одежда жертвы

было другое хобби — ублажать женщин. На крупнейшем сайте по предоставлению интимных услуг в Москве он имел репутацию состоятельного и щедрого мужчины. На подобных сайтах есть не только рейтинг проституток, но и рейтинг клиентов. Максим занял в этом списке почётное двадцать девятое место! Он оценил на сайте более пятидесяти женщин, с к р у п л ё з н о выставляя оценки по разным категориям сексуального мастерства. Для девушек Гареев, казалось, не жалел ничего. Для того чтобы нравиться «феям», Гареев даже сделал себе татуаж глаз, бровей и, возможно, даже усов. Худел, старался накачать «кубики» и регулярно ложился под нож пластического хирурга.

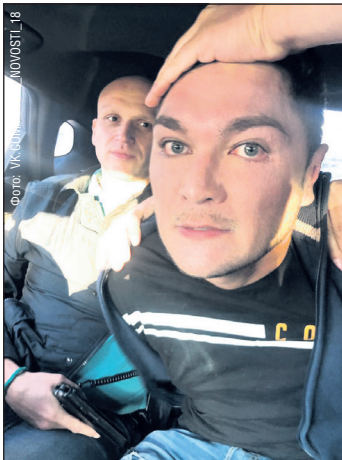
МОТИВ

Но всего этого было недостаточно, чтобы завоевать Екатерину. Девушка просто смеялась над ним.

— Она многократно меня оскорбляла, унижала моё

сексуальное достоинство, — признался Максим на допросе. — Принижала мои финансовые возможности. Я больше не мог терпеть эти издевательства.

По словам родных, Максим в последние годы вёл себя неадекватно, грубил старшим, всё время требовал денег и даже нападал на родных. Деньги, которые ему давали близкие на погашение ипотеки, мужчина, как оказалось, тратил на проституток. Кроме того, по словам отца, у Максима было десять миллионов рублей. В конце концов маниакальная любовь к женскому полу его и сгубила. На допросе Максим раскаялся и пообещал сотрудничать со следствием. Но пока Гареева ждут суровые будни в московском СИЗО, где Кукла Кен будет лишён тепла и ласки обожаемых им женщин. Если его слова об убийстве Екатерины подтвердятся, ему грозит до 25 лет лишения свободы или даже пожизненный срок. Теперь дело за следствием и судом.



Максим Гареев сразу после задержания во всём признался

ЗАКОН ЧТО ДЫШЛО...

ОЛЬГА НИКИТИНА

В РОССИИ наблюдается эпидемия домашнего насилия. Общественники рассказали, что зачастую россиянки, которые стали жертвами домашнего насилия и в результате травмирующей ситуации, защищая себя, убили своего мучителя, переживают ещё один глобальный стресс. Речь идёт о правоприменительной судебной практике: таких женщин судят не по статье «Самооборона», а по статье «Убийство», что, на взгляд правозащитников, несправедливо.

— Мы сейчас живём в ситуации, когда, если происходит домашнее насилие, итогом всегда выступает чья-то смерть. Будь то жертва, которой просто надоело терпеть, будь то агрессор, который рано или поздно убивает жертву, — заявила одна из общественниц Александра Митрошина

По неофициальным данным, от 12 до 14 тысяч жен-

Большинство женщин в российских тюрьмах сидят за убийство агрессора-насильника



щин в России ежегодно погибают от насилия в семье. Многие из них могли бы попытаться защитить себя, но дать отпор агрессору мешает ответственность.

По словам правозащитницы Алёны Поповой, главный вопрос возникает к российским

судам, которые трактуют применение статьи о самообороне по принципу соразмерности: то есть если преступник был с ножом, то и жертва должна быть с ножом, а не, например, с пистолетом — иначе это будет уже превышение самообороны.

Без переплат! Хонда Форте Эвалар – забота о суставах



до 61%
выгоднее
по цене²

- Эффективные дозировки: хондроитин 500 мг + глюкозамин 500 мг¹
- Способствует уменьшению болезненности в области суставов и позвоночника, улучшению их подвижности и гибкости.

Улучшайте подвижность суставов с линией Хонда:



Хонда drink

Пакеты-саше для приготовления напитка



Хонда Глюкозамин Максимум

Таблетки



Крем Хонда

Крем с хондроитином и глюкозамином

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).



ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru

Реклама. БАД. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. ¹ Хондроитинсульфата натрия и глюкозамина гидрохлорида.

² По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток № 60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже чем у аналога. Аналог выбран по действующим компонентам и дозировке.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

79-летний читатель «Жизни» изобрёл трость для пенсионеров с «защитой от ДТП»



фото: ЖИЗНЬ

ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

СВЕТЛАНА КОМАРОВА

ЖИТЕЛЬ Республики Чувашия Богданов В. К., который является читателем газеты «Жизнь», прислал нам в редакцию любопытное письмо. В нём он описал своё изобретение, которое вот уже несколько лет выручает его на дорогах.

— Как и многих пенсионеров, меня беспокоят болезни суставов, болят ноги, приходится ходить с палкой, — пишет Богданов. — Врачи советуют мне больше двигаться, особенно на свежем воздухе. Согласно рекомендациям медиков, в день прохожу расстояние от 10 до 20 тысяч шагов. Часто гуляю вдоль автомобильных дорог, что связано с определённым риском — водитель, особенно в сумерках, может не заметить человека на обочине и сбить его.

НАХОДКА

Для того чтобы застраховать себя от подобных неприятностей, пенсионер придумал «палочку-выручалочку». Мужчина покрыл свою трость чёрными и белыми полосами, так что она стала напоминать жезл гаишника, а также приобрела некоторые его свойства.

— Даже в темноте такую палочку видно издалека, — пишет наш читатель. — Это передвижной предупредительный знак для всех водителей. А на пешеходных переходах они заранее останавливаются и пропускают меня. Мне стало гораздо безопаснее передвигаться.

Пенсионер предлагает широко использовать его изобретение и в промышленных масштабах начать изготавливать такие палочки для инвалидов и пенсионеров.

ПРИКОЛ

В ЕКАТЕРИНБУРГЕ мальчики 7 и 8 лет открыли стрельбу из игрушечного пистолета по продавцу, заподозрившему их в кражах.

ПРИКОЛ

В ЯПОНИИ учёным из Университета Токио дали разрешение на проведение опытов по созданию гибридов человека и мыши.

ШОК ЗЕМФИРУ АТАКОВАЛ НЕВМЕНЯЕМЫЙ ПОКЛОННИК



фото: МБД РФ

Сначала буйный поклонник разбил стекло авто с одной стороны,



фото: МБД РФ

а затем - с другой

ХОЧЕШЬ - Я ВЗОРВУ ВСЕ ЗВЕЗДЫ

БУЙНЫЙ фанат разбил стёкла автомобиля певицы Земфиры.

На допросе он пояснил, что таким нехитрым способом пытался привлечь внимание себя внимание звезды.

Московская полиция по горячим следам задержала 35-летнего злоумышленника, который совершил нападение на «мерседес» певицы Земфиры во дворе её дома. Само происшествие случилось ещё в прошлую субботу, однако известно о нём стало только сейчас.

Поздно вечером 27 июля в полицию позвонила сама Земфира Рамазанова и рассказала, что какой-то мужчина бьёт стёкла в её автомобиле. Прибывшие на место правоохранители скрутили подозреваемого практически на месте преступления. Им оказался московский дворник

АНДРЕЙ ДЕДОВ

имени Глеб, фанат творчества певицы. На допросе он пояснил, что таким нехитрым способом пытался привлечь внимание звезды.

ВНИМАНИЕ

— Я бегаю за ней четвёртый год, — рассказал мужчина. — Хотел просто поговорить с певицей «по-человечески», но она постоянно ссылалась на занятость и убегала. Я просто хотел, чтобы у машины сработала сирена и хозяйка автомобиля вышла на улицу, — рассказал Глеб полицейским.

Теперь поклоннику певицы грозит штраф или лишение свободы на срок до двух лет.

После допроса мужчину отпустили под подписку о невыезде, сумма ущерба установлена.

Глеб жалеет, что Зем с ним так и не поговорила

фото: МБД РФ



Анастасия Мартинковская

Так жить нельзя!

СУД ОТКАЗАЛ 37-летней актрисе Анастасии Мартинковской в признании Станислава Говорухина отцом её сына Давида. Таким образом, она потеряла право на наследство режиссёра.

По словам Анастасии, у мальчика тяжёлое заболевание, постоянно нужны деньги на процедуры. Поэтому она и подала в суд с целью признать звёздное отцовство.



Сергей Ковалёв

Не бьёт - значит любит

36-ЛЕТНЕГО российского чемпиона в полутяжёлом весе Сергея Ковалёва сняли с рейса Майами — Лос-Анджелес. Одна из пассажирок заявила, что боксёр взял её за руку, начал целовать и осыпать деньгами. Дама заявила бортпроводникам, что чувствует себя небезопасно, и командир экипажа принял решение снять Ковалёва с самолёта.

ПРИКОЛ

ВО ФРАНЦИИ победитель лотереи потерял выигранный билет, но через 8 лет смог отсудить положенные 163 миллиона евро.

35-летний дворник разбил стёкла автомобиля певицы, чтобы она обратила на него внимание

фото: INSTAGRAMZEMFRALIVE

УТРАТА | КОРОЛЬ ШАНСОНА ВИЛЛИ ТОКАРЕВ УМЕР НА 85 ГОДУ

ЖИЗНЬ В ШУМНОМ БАЛАГАНЕ

СЕРГЕЙ ТРОФИМОВ

В ВОСКРЕСЕНЬЕ стало известно о смерти Вилли Токарева. Он ушел из жизни в своей квартире в Москве, в известном доме на Котельнической набережной.

Певец прожил долгую и насыщенную событиями жизнь. В 1974-м он эмигрировал из СССР в США и обосновался на Брайтон-Бич.

А спустя 15 лет, приехав в Россию на гастроли, встретил женщину своей мечты и решил остаться. Позже Токарев женился ещё раз, но из России уже никуда не уезжал...

В начале 80-х не было ни одной студенческой общаги, где бы не звучал с магнитофонных бобин голос Вилли Токарева. Тогдашнюю его популярность можно сравнить только с популярностью Высоцкого. Эмигрантский цикл Токарева: «Чубчик, чубчик кучерявый», «Держи, держи вора», «Небоскрёбы, небоскрёбы», «В шумном балагане» – в застоявшейся атмосфере советской действительности шёл на ура. Он пел о своей в общем-то жизни – эмиграция мёдом намазана не была. Токарев был разнорабочим, почтальоном, таксистом, потом начал петь в ресторане на Брайтоне. Вилли Иванович так и не прижился в Америке и при первой же возможности сбежал в Москву от проклятых небоскрёбов, среди которых он был такой маленький.

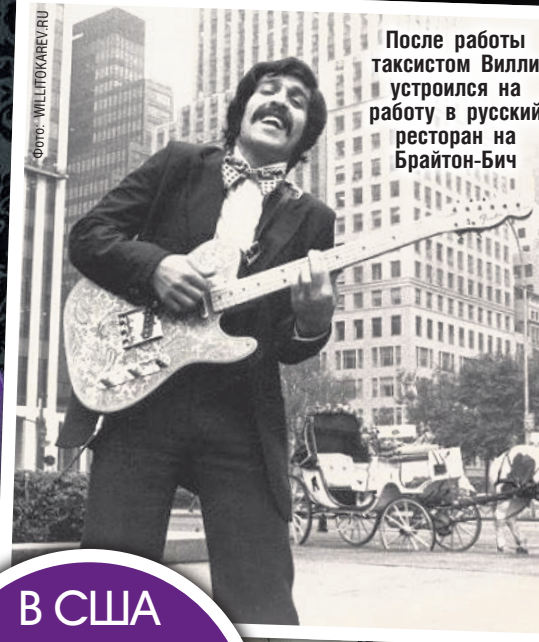
ЯПОНЧИК

В России его часто приглашала на свои корпоративы блатная публика. И он пел для воров и «авторитетов», хотя никогда не был близок к ним. Уважение он сохранил, пожалуй, только к одному человеку из криминального мира – Вячеславу Иванькову. В Америке Япончик спас Токарева

ФОТО: WILLYTOKAREV.RU



ФОТО: WILLYTOKAREV.RU



После работы таксистом Вилли устроился на работу в русский ресторан на Брайтон-Бич

В США Япончик спас Токарева от наезда местной мафии

ПЕСНИ ВЕЛИКОГО ШАНСОНЬЕ ОБОЖАЛИ В КРИМИНАЛЬНОМ МИРЕ, НО ПЕВЕЦ НИКОГДА НЕ БЫЛ К НЕМУ БЛИЗОК

от наезда местной мафии, после чего шансонье как мог старался помочь вору в законе скрасить его тюремный быт. И в США, и в Москве он носил ему передачи. Но во взаимоотношениях с Япончиком он никогда не переступал черту, понимая, что с такими людьми нужно держаться на дистанции. Когда Иванькова застрелили в 2009 году в Москве, я спросил у Вилли Ивановича, есть ли у него версии, кто это мог сделать. Токарева словно током ударило, он сильно разволновался.

– Я ничего не знаю, ниче-

го! – резко и даже с какой-то злостью ответил он.

НОСТАЛЬГИЯ

Вилли Токарев был очень талантливым и очень русским человеком. Причём его русскость была немножко старомодной, до-революционной. Однажды мы встретились, и я подал ему руку. Вилли Иванович укоризненно покачал головой: «Э-э! Разве так русские здороваются? Вот как надо!» И троекратно облобызал меня.

Токарев очень любил, когда его хвалили. Но эта маленькая человеческая слабость отнюдь не пор-

тила его, придавая личности шансонье своеобразный шарм. И в то же время он был очень чуток к любой фальши.

Однажды я написал стихотворение на юбилей Вилли Ивановича. Были там такие строки:

«Гремит «фанера» над моей Отчизной,

Бросает в жар от потных скользких слов.

В России много громких организмов,

В России мало курских соловьёв».

Токарев мгновенно уловил фальшь в последней строчке. Рассмеялся: «Да, в России действительно много громких организмов, но и я не курский соловей!»

Его голосовой диапазон был достаточно широк – от классического тенора до хрипа забуддыги-рыбака из «Рыбалки», который «не поймал... ничего». Диапазон его сердца и вовсе был безразмерным. И когда Вилли Иванович предстанет перед Всевышним, тот будет судить о нём не по «Чубчику», «Рыбалке» или «Небоскрёбам», а по выстраданной любящим сыновним сердцем песне «С днём рождения, милая мама».



Ляйсан Утяшева

Эх, станцуем!

24 АВГУСТА на ТНТ состоится премьеры нового, 6-го сезона шоу «Танцы».

Наставниками проекта, как и в прошлом сезоне, будут Мигель, Егор Дружинин и Татьяна Денисова. Бессменной ведущей шоу вот уже на протяжении шести месяцев остаётся Ляйсан Утяшева. В этом году уже подано более двух тысяч заявок на участие в программе.



Светлана Алексиевич

Да, я любила...

ЛАУРЕАТ Нобелевской премии по литературе белорусская писательница Светлана Алексиевич во время обсуждения новой книги сделала неожиданное признание.

– Я сама любила в жизни и женщин, и мужчин, – рассказала 71-летняя Алексиевич.

Большинство СМИ восприняли это как заявление о бисексуальности писательницы.

ПРИКОЛ

АМЕРИКАНЕЦ, гуляя в национальном парке «Кратер алмазов», нашёл алмаз весом 2,12 карата – самый крупный в этом году.



Инна Чурикова

Здоровья и ролей!

НАРОДНУЮ артистку СССР Инну Чурикову выписали из НИИ им. Н.В. Склифосовского. Напомним, 75-летняя актриса вечером 18 июля упала со сцены во время спектакля в театре «Русская песня» и сломала два ребра. По словам Чуриковой, падение произошло из-за проблем со зрением, которое начало её в последнее время подводить. Сейчас актриса собирается уехать на отдых.



Кэти Перри

Не на ту лошадь...

34-ЛЕТНЯЯ популярная американская певица Кэти Перри, а также её соавторы признаны виновными и обязаны выплатить штраф в размере 2,78 млн долларов за плагиат при написании хита Dark Horse («Темная лошадка»), который увидел свет ещё в 2013 году. Отметим, что изначально истцы требовали компенсацию в размере 20 млн долларов.

ПРИКОЛ

43-ЛЕТНИЙ индонезиец отправился в путь задом наперёд - так он пройдет 800 километров, протестуя против вырубки леса.

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ СО ЗВЕЗДОЙ ЮМОРИСТИЧЕСКОГО

В СССР Я ВЫСТУПАЛ Э

НА БОЛЬШУЮ эстраду в России попасть очень сложно. И ещё труднее на ней удержаться.

Наш сегодняшний герой, не имея ни связей ни влиятельных друзей, прорвался в эфир федерального канала уже на третий день своего пребывания в Москве. И всё благодаря своей смекалке и обаянию.

Карен Аванесян рассказал «Жизни» о том, как выступал за мешок картошки, конкурировал сам с собой и почему не сумел рассмешить американцев.

— Каким вы были ребёнком?

— Уже совсем маленьким я учил стихи и, когда приходили гости, забирался на табуретку, надевал бабочку и читал стихотворение про дедушку Ленина. Мне, конечно, аплодировали, и я читал второе, третье, четвёртое... Я не понимал, что взрослым этот театр надоедал. Водка остывает, долма и шашлык холодные... но меня было не остановить. Со временем в гости к нам стали приходиться реже. Моя мама была настоящей артисткой. Она говорила с акцентом, но когда пародировала нашу соседку тётю Дусю, акцент исчезал. Было очень смешно. В послевоенные годы искали талантливых детей. И в художественной самодеятельности заметили маму. Однажды комиссию особенно поразил очень смешной мальчик. Как же они удивились, поняв, что этот невероятно пластичный и выразительный юный актёр — девочка. Но дедушка сказал: «Если ты станешь актрисой, у меня нет дочери». Вот так актрисой она не стала.

— Мама вас поддерживала?

— Она одна верила в меня до конца своей жизни. В то время очень сложно жили, проблемы с деньгами были большие. А когда я учился в институте, мои родственники стали меня травить. «Тебе не стыдно? Мама работает, а ты, вместо того чтобы помочь, зарабатывать — ходишь учиться». Мама в этой ситуации всегда говорила — учись. И успех не заставил себя долго ждать. Уже со второго курса я поступил работать в театр, меня начали приглашать на семейные праздники. В конце семидесятых я уже был известным шоуменом. И неожиданно для моих недоброжелателей я стал очень хорошо зарабатывать. Тогда средняя месячная зарплата была 100-120 рублей, а я та-

ЮЛИЯ ЯГАФАРОВА

кие деньги получал за вечер выступлений. Первую сразу отдал маме. И пока я не создал свою семью, всю зарплату приносил ей.

— Вы позволяли себе шалости? Вас наказывали?

— Я не всегда понимал, что не всех можно пародировать. Один раз я неудачно пошутил с дядей Лазарем — поздравил его с 8 марта. Мне показалось это смешным, а папа меня потом наказал. Ещё за хулиганства или драки мне попадало, но на улице я проводил немного времени. Мне был интересней мир книг, театра и рисования, я, можно сказать, был домоседом. Правда, один раз пошёл с другом в секцию бокса. Мне там сразу дали по носу, и на этом моя спортивная карьера закончилась.

— Помните, когда впервые вышли на сцену?

— В 78-м году я пришёл из армии. Несколько месяцев проработал в театре кукол. В чисто женском коллективе, кавказские мужчины не жаждали туда попасть. Вот где пригодился мой дар пародиста. Мне пришлось изображать очень много голосов. Меня заметили и порекомендовали и порекомендовали в один ансамбль в качестве конфрансье. Но сразу предупредили: на это место три претендента, один из них вы, конкуренция очень сильная, два других тоже очень талантливые пародисты. И вот идёт первый концерт — я буквально разорвал зал. После чего директор даже не хотел смотреть остальных двоих. Оказалось, что остальные претенденты — это тоже я. Просто совершенно разные люди за меня просили.

МОСКВА

— Приехав в Москву, вы уже на третий день попали на ТВ и наутро проснулись знаменитым. Как это было?

— Захожу в метро — как сейчас помню, это была станция Белорусская-кольцевая. Влетаю в вагон и тут замечаю, что на меня смотрят все пассажиры. Это было что-то. Я так смущался. Меня унавали на каждом шагу. Потом я стал надевать бейсболку, шарфик и очки.



В детстве Карен любил пародировать своих родственников



ФОТО: INSTAGRAM.COM/KARENANESYAN_OFFICIAL

**Карен Аванесян -
о концертах в колхозах,
угрюмых полицейских
и умении завоевать
сердце женщины**

ПРОГРАММЫ «ПЕТРОСЯН-ШОУ»



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

ЖИЗНЬ

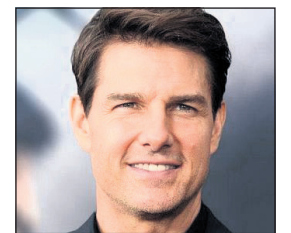
ЗА МЕШОК КАРТОШКИ



Ирина Шейк

Подарила любовь

33-ЛЕТНЯЯ супермодель Ирина Шейк неожиданно призналась в любви известному дизайнеру Рикардо Тиши, который отметил своё 45-летие. «Смех сквозь слёзы... люблю тебя, Рикардо. С днём рождения!» – написала она в соцсети. Стоит отметить, что Ирина и Рикардо дружат уже очень давно, при этом частенько эпатируют публику.



Том Круз

Миссия невыполнима

САЕНТОЛОГИ запретили 57-летнему Тому Крузу общаться со своей дочерью Сури. Актёр уже много лет придерживается саентологического учения, по которому надо избегать контактов с теми, кто не исповедует эту религию. Сначала Круз свёл общение с экс-супругой Кэти Холмс и дочерью к минимуму, а затем и вовсе перестал навещать Сури.

ПРИКОЛ

ЖИТЕЛЬНИЦА Канады спаслась от пумы, включив песню американской рок-группы Metallica – «Не наступай на меня».

Лицо у меня очень запоминающееся. Преступником мне точно быть нельзя.

– **А сколько потребовалось времени, чтобы в столице встать на ноги?**

– Очень много! Я работал везде, где можно, надо было зарабатывать. Выступал даже на стройках в обеденный перерыв, даже в гастрономах давал представления. Работал за копейки, а когда дома не было продуктов – даже по бартеру. Приезжал в колхоз, и после концерта нам давали мешок картошечки, мешок лука... У нас был один мясник, которому мы приносили билеты, а он нас потом заводил в помещение, где висели туши, и отрезал лучшие куски. Всё это было.

– **А случались сценические провалы? Вы пошутили, а никто не смеётся...**

– Не так давно был на концерте в одной организации МВД. Рассказываю анекдоты и не могу понять – никакой реакции зала. Причём выступаю с уже проверенными номерами. Только в конце выступления удалось чуть-чуть раскатать зал. Ещё был случай, когда выступал на новогоднем празднике, и тоже смеха почти не было. Оказалось, что это было советско-американское предприятие и среди зрителей почти все были американцы, которые вообще ничего не понимали. Просто улыбались, потому что моё лицо им показалось смешным.

– **Многие успешные артисты бизнесмены. У вас есть своё дело?**

– У меня не получается, я пробовал. Понял, что, как только отвлекаюсь, теряю и сцену, и бизнес. Когда по границам ездил, привозил шмотки и продавал их гораздо дешевле, чем покупал. Пробовал кафешку открыть. И всё же я собираюсь попробовать снова. У меня есть деловые друзья, которые могут мне в этом помочь. Раньше я всё пытался делать втихаря. А нужно советоваться с более опытными товарищами.

ЛЮБОВЬ

– **До появления в вашей жизни любимой супруги вы пользовались успехом у женщин?**

– Только как артист. Я никогда не был красавцем, зато у меня есть обаяние. Я бывал интересным в компаниях, умело рассказывал анекдоты. Но в то же время я проявлял настойчивость. Женщину нужно завоевать. Мне неинтересна женщина, которая

легко поддаётся. Свою жену Нонну я добивался года четыре. Доказывал, что я тот мужчина, с которым она будет счастлива. До сих пор доказываю.

– **Женщин у вас, как вы говорите, было много. А кто кого бросал?**

– Я жил с кем-то три года, с кем-то пять лет, с кем-то восемь лет. Но никто никого не бросал. Наступал час икс, когда мы оба понимали: либо надо делать серьёзные отношения, либо... Был у меня такой момент, когда с одной женщиной я хотел серьёзных отношений, мне хотелось ребёнка. А она, наша коллега, актриса, была к этому не готова. Для меня это стало причиной для расставания.

– **Многие мужчины серьёзно комплексуют по поводу невысокого роста. Вы живой пример того, что рост – это не важно, а что важно?**

– У меня тоже был комплекс. Я же маленький, некрасивый, с большим носом. Со временем я понял, что внешность не имеет никакого значения. Любая женщина просто не любит скучных мужчин.

– **Кавказские мужчины, как правило, красиво ухаживают, совершают мужские поступки. Минус только один: говорят, что если ты русская, то предложения можно не ждать. Встречаться они готовы, а вот женятся только на своих...**

– Это не совсем так. У меня много друзей, которые женаты на русских. И это крепкие семьи. У одного моего товарища во время войны был очень интересный роман. 43-й год. Война. Дядя Гриша, советский солдат, освобождает город. А фашисты как раз собирались угонять девочек в рабство, их уже погрузили в вагоны. И дядя Гриша открывает вагон, и одна из девочек, с косичкой, со щёчками, русская краса, увидев наших, бросилась дяде Грише на шею со словами «Братишка!» А он армянин, истосковавшись по женской ласке, так расчувствовался, что тут же сказал: «Война закончится, я на тебе женюсь». И слово своё сдержал. Девочка подросла, и дядя Гриша приехал к ней в деревню и отвёз к себе. Жили они очень долго и счастливо. Тётя Люба (так звали ту девочку) всегда шутила: «Он освободил меня от немецкого плена, но забрал на всю жизнь в армянский!». Любовь!

– **По нашей традиции, последний анекдот, который вас рассмешил...**

– Приходит пациентка к врачу: «Доктор, а какой идеальный рост при моём весе?» Тот так посмотрел на нее: «Четыре метра».



Целых четыре года Карен уговаривал Нонну выйти за него замуж

Я привозил из-за границы шмотки и продавал их дешевле, чем покупал



В молодости актёр сильно комплексовал по поводу своего маленького роста

ФОТО: INSTAGRAM.COM/KARENAVANESYAN_OFFICIAL

ФОТО: INSTAGRAM.COM/KARENAMESYAN_OFFICIAL

■ 43-ЛЕТНИЙ британский актёр Бенедикт Камбербэтч озвучит тигра в детском мультфильме «Тигр, который пришёл выпить чаю». В основе мультфильма лежит история из детской популярной книги Джудит Керр, которая была опубликована в 1968 году. Премьера мультфильма на британском телевидении состоится в канун Рождества.



Полная программа на всю неделю

■ 54-ЛЕТНИЙ актёр Киану Ривз может получить роль главного злодея в очередном «Форсаже». Актёра должны были показать в фильме «Форсаж. Хоббс и Шоу» в сцене после титров, как главного злодея. Однако он не появился. По словам режиссёра, это было сделано намеренно, поскольку Ривз появится во второй части фильма.



Полина Максимова

Никому не нужна

СТАРТОВАЛИ съёмки сериала «257 причин, чтобы жить». Главную роль в нём получила звезда «Деффчонки» 30-летняя Полина Максимова, которая сыграла поборвную смертельную болезнь девушку.

По сюжету, главная героиня несколько лет боролась с онкологией. Победив в неравной битве, она вдруг обнаружила, что здоровая никому не нужна.

Папина дочка

В СЕМЬЕ 44-летней Анджелины Джоли снова скандал. Шайло, 13-летняя дочка актрисы, сообщила матери, что она больше не желает с ней жить. Девочка потребовала, чтобы ей разрешили переехать в дом отца, то есть Брэда Питта. Это заявление потрясло Джоли, здоровье которой в последнее время вызвало опасения.



Анджелина Джоли с дочерью Шайло

СВЕТЛАНА КОМАРОВА

НА ФЕСТИВАЛЕ «Жара» в столице Азербайджана проходил творческий вечер Стаса Михайлова и Григория Лепса.

По задумке организаторов, певцы схлестнулись в своеобразном песенном баттле. Однако, судя по всему, супруга Стаса Михайлова к такому формату оказалась морально не готова: «лучшую на свете жену» оскорбил совершенно адекватный вопрос ведущего: «Как думаете, кто круче — Стас Михайлов или Григорий Лепс?»

Такого скандала до сих пор не видал ни один фестиваль. Возмущенная Инна метала гром и молнии в организаторов. Свидетели гневной тирады подтвердили, что г-жа Михайлова со словами «Это неуважение к артисту!» и «Вы оскорбили Стаса!» требовала лишить работы ведущего, «посмеявшегося» озвучить некорректные сравнения. Не добившись сатисфакции, обиженные и оскорбленные супруги Михайловы покинули Баку утренним рейсом.

РАЗБОРКИ

В этой истории много неясного, «показания» участников полностью противоречат друг другу. Так, Инна заявила,



Лепс и Михайлов действительно устроили соревнование - кто круче

ЖЕНА СТАСА МИХАЙЛОВА УСТРОИЛА СКАНДАЛ НА ФЕСТИВАЛЕ В БАКУ, КОГДА ЕЁ МУЖА СРАВНИЛИ С ЛЕПСОМ



Инна Михайлова

Крыса-зависть

что её вообще не было на красной дорожке, а беседа происходила не на публике, а в «частном разговоре».

— Увы, есть такая категория людей, которая из обычной просьбы, попросу заметить, частного характера, из личного разговора и обращения вырывает фразы из контекста, домисливает их, додумывает, ссылаясь на сомнительные источники, а потом преподносит всё это как скандал невиданных размеров! — жалуется супруга артиста. — Хочу расставить точки над «i». Я не присутствовала на красной дорожке, не пересекалась лично с ведущим мероприятия. И

не могло быть и речи о каком-то мифическом увольнении. Замечание было сказано по делу за кадром, в личной беседе частному лицу, а заключалось оно в некорректности задаваемого вопроса всем проходящим по красной дорожке артистам.

ОТВЕТ

В то же время сам автор «провокации» Константин Тарасюк рассказал, что действительно после красной дорожки у него случился инцидент, связанный с женой Стаса Михайлова.

— Но я не сказал ничего, что могло бы их как-то оскорбить, — возмутился уже сам Тарасюк. — Это был обычный диалог на красной дорожке, по сценарию. Для меня такая реакция совершенно непонятна!



Константин Тарасюк

МИНИ-ХУТОРЯНКА

18-летняя внучка Софии Ротару стала звездой Интернета

ВНУЧКА Ротару Соня Евдокименко похвасталась своей идеальной фигурой в полупрозрачном топе, написав при этом провокационный комментарий к опубликованному фото: «Вау, без белья!»

Подписчики восторженно отнеслись к публикации и буквально осыпали девушку комплиментами. Вот лишь некоторые отзывы:

ОКСАНА ЮРЬЕВА

«Само очарование», «Очаровательная конфетка!», «Красивая», «Сама нежность!», «Солнечная девушка!»

УЧЁБА

Внучка 71-летней Ротару учится в Лондоне. По словам друзей, Соня переняла у знаменитой бабушки лучшие черты — она растёт сногшибательной кра-

савицей с множеством талантов. Девушка интересуется искусством, занимается творчеством, поёт и выпускает треки, а также преуспела в модельном бизнесе и обладает безупречным вкусом и чувством стиля.

Поклонники утверждают, что внучка Соня очень сильно похожа на бабушку Софию



Фото: INSTAGRAM/SOFIARIE

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
с субтитрами
- 12.15 Время
покажет
16+
- 15.00 Новости
с субтитрами
- 15.15 Давай
поженимся!
16+
- 16.00 Мужское /
женское
16+
- 17.00 Время покажет
16+
- 18.00 Вечерние
новости
с субтитрами
- 18.25 Время покажет
16+
- 18.50 На самом деле
16+
- 19.50 Пусть
говорят
16+
- 21.00 Время
21.30 **ЭКСПРОПРИАТОР**
Сериял 16+
- 23.30 Эксклюзив -
с Дмитрием
Борисовым
16+
- 1.10 Время покажет
16+
- 3.00 Новости
- 3.05 Время
покажет
16+

1 РОССИЯ 1

- 5.00 Утро России
- 9.00 Вести
- 9.25 Утро России
- 9.55 О самом главном
Ток-шоу 12+
- 11.00 Вести
- 11.25 Вести. Местное
время
- 11.45 Судьба человека
- с Борисом
Корчевниковым
12+
- 12.50 60 минут
Ток-шоу с Ольгой
Скабеевой и
Евгением Поповым
12+
- 14.00 Вести
- 14.25 Вести. Местное
время
- 14.45 Кто против?
Ток-шоу
12+
- 17.00 Вести. Местное
время
- 17.25 Андрей
Малахов.
Прямой эфир
16+
- 18.50 60 минут
Ток-шоу с Ольгой
Скабеевой и
Евгением Поповым
12+
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное
время
- 21.00 **РАЯ
ЗНАЕТ ВСЁ!**
Сериял 12+
- 0.00 **ДОКТОР
РИХТЕР**
Сериял 16+
- 2.15 **МОСКОВСКАЯ
БОРЗАЯ-2**
Сериял 16+
- 4.10 **СЕМЕЙНЫЙ
ДЕТЕКТИВ**
Сериял 12+

НТВ НТВ

- 5.15 **КОДЕКС ЧЕСТИ**
Сериял 16+
- 6.00 Утро. Самое
лучшее
16+
- 8.05 **МУХТАР.
НОВЫЙ СЛЕД**
Сериял 16+
- 10.00 Сегодня
- 10.20 **ЛЕСНИК**
Сериял 16+
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор.
Чрезвычайное
происшествие
- 14.00 **ШЕФ**
Сериял 16+
- 16.00 Сегодня
- 16.25 **ШЕФ**
Сериял 16+
- 19.00 Сегодня
- 19.40 **ШЕФ**
Сериял 16+
- 23.15 **СВИДЕТЕЛИ**
Сериял 16+
*В ночном магазине
грабитель случайно
убивает молодень-
кую продавщицу.
Единственная при-
мета грабителя -
редкая татуировка
на поясице. Через
несколько дней в та-
ту-салоне кто-то
зверски убивает ма-
стера тату Тюкова.
Сотрудники САУ на-
ходят наркомана с
похожей татуиров-
кой на поясице. Но
наркоман тоже
убит... Как связаны
между собой эти три
преступления?..*
- 1.10 **ПАУТИНА**
Сериял 16+
- 2.55 Таинственная
Россия 16+

СТС СТС

- 6.00 Ералаш
- 6.25 Да здравствует
король Джулиан!
Мультсериал
- 7.10 Приключения
Вуди и его друзей
Мультсериал
- 8.00 Уральские
пельмени 16+
- 10.00 **ПИТ И ЕГО
ДРАКОН**
Фэнтези 6+
- 12.00 **ЖИВАЯ СТАЛЬ**
Фантастический
боевик 16+
- 14.30 **ИВАНОВЫ-
ИВАНОВЫ**
Сериял 16+
- 18.55 **БЕЛОСНЕЖКА.
МЕСТЬ ГНОМОВ**
Фэнтези 12+
- 21.00 **БЕЛОСНЕЖКА
И ОХОТНИК**
Фэнтези 16+
*Тьма приближается.
Она прячется в ле-
сах, спускается с
гор, застилает небо.
Никто не укроется от
магического зерка-
ла Королевы, живу-
щей в неприступном
замке, охраняемом
бесчисленной арми-
ей. Но над Бело-
снежкой злые чары
не властны. И тогда
Королева отправля-
ет Охотника, чтобы
он принёс ей сердце
соперницы...*
- 23.30 **СОННАЯ ЛОЩИНА**
Мистический
триллер 12+
- 1.35 **НЕОБЫЧНЫЕ
ПРИКЛЮЧЕНИЯ
АДЕЛЬ**
Приключенческая
комедия 12+

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 **САШАТАНЯ.
НОВОСЕЛЬЕ**
Сериял 16+
- 14.00 **САШАТАНЯ.
СЕКС-
ГОЛОДОВКА**
Сериял 16+
- 14.30 **САШАТАНЯ.
АЛЁШКА
МИКАЭЛЯН**
Сериял 16+
- 15.00 **УНИВЕР**
Сериял 16+
- 17.00 **ИНТЕРНЫ**
Сериял 16+
- 20.00 **ОЛЬГА**
Сериял 16+
*Юрген обвиняет во
всех своих бедах
Ольгу. Недовольный
отношением к себе,
он собирается жить
один, но Ольгу такой
расклад не устраи-
вает...*
- 20.30 **ОЛЬГА**
Сериял 16+
- 21.00 Где логика?
16+
- 22.00 Однажды
в России 16+
- 23.00 Дом-2.
Город любви 16+
- 0.05 Дом-2.
После заката 16+
- 1.05 Stand Up.
Дайджест 16+
- 3.00 Открытый
микрофон
16+

ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР

- 6.00 Настроение
- 8.00 **МЕЖ ВЫСОКИХ
ХЛЕБОВ**
Фильм 6+
- 9.40 **ГОСУДАРСТВЕН-
НЫЙ ПРЕСТУП-
НИК** Фильм
- 11.30 **События
ОНА НАПИСАЛА
УБИЙСТВО**
Сериял 12+
- 13.40 Мой герой.
Николай
Расторгуев
12+
- 14.30 **События
Город новостей**
- 14.50 **ОТЕЦ БРАУН**
Сериял 12+
- 17.00 Естественный
отбор 12+
- 17.50 **События
ЖЕНЩИНА
В БЕДЕ-3**
Сериял 12+
- 20.05 **ВСКРЫТИЕ
ПОКАЖЕТ**
Сериял 16+
- 22.00 **События
Специальный
репортаж**
Красные звезды
Германии 16+
- 23.05 **Знак качества**
16+
- 0.00 **События.
25-й час**
- 0.35 Петровка, 38 16+
- 0.55 Хроники
московского быта
Пропал с экрана
12+
- 1.45 **ВСКРЫТИЕ
ПОКАЖЕТ**
Сериял 16+
- 3.30 **Специальный
репортаж**
Красные звезды
Германии 16+

5 5 КАНАЛ

- 5.00 Известия
- 5.20 Страх в твоём
доме 16+
- 7.10 **БУМЕРАНГ**
Фильм 16+
- 9.00 Известия
- 9.25 **БРАТ ЗА БРАТА-3**
Сериял 16+
- 13.00 Известия
- 13.25 **ГЛУХАРЬ.
ВОЗВРАЩЕНИЕ**
Сериял 16+
- 18.30 Известия
- 19.00 **СЛЕД.
ДОКАЗАТЕЛЬСТВА
ЛЮБВИ**
Сериял 16+
- 19.50 **СЛЕД.
ЗАПАХ
МИНДАЛЯ**
Сериял 16+
- 20.40 **СЛЕД.
БУДУ
ЖИТЬ ВЕЧНО**
Сериял 16+
- 21.25 **СЛЕД.
ЖИВОЙ ТРУП**
Сериял 16+
- 22.20 **СЛЕД.
ГЕНЕТИЧЕСКАЯ
БОМБА**
Сериял 16+
- 23.10 **СЛЕД.
КОПЬЁ
СУДЬБЫ**
Сериял 16+
- 0.00 Известия.
Итоговый
выпуск
- 0.25 **СЛЕД.
БИОХАКЕР**
Сериял 16+
- 1.10 **ДЕТЕКТИВЫ.
ВЕРНАЯ ЖЕНА**
Сериял 16+
- 1.40 **ДЕТЕКТИВЫ.
КОРМИЛИЦА**
Сериял 16+
- 2.10 **ДЕТЕКТИВЫ.
ВСЁ НЕ ТО,
ЧЕМ КАЖЕТСЯ**
Сериял 16+

РОССИЯ К

- 7.45 Первые в мире
Легенды
мирового кино
- 8.30 **ЛЮБИМАЯ
ДЕВУШКА** Фильм
- 10.00, 15.00, 19.30,
23.15 Новости
культуры
- 10.15 Ульянов
про Ульянова
- 11.10 **СИТА И РАМА**
Сериял
- 12.40 Территория
Куваева
- 13.35 Роман в камне
- 14.05 Линия жизни
- 15.10 Шинель Спектакль
- 15.55 Марина Неёлова.
Я всегда на сцене
- 16.50 Бедная овечка
- 17.35 Искатели
- 18.20 Цвет времени
- 18.35, 0.20 Мастер-
классы III
Международной
музыкальной
академии Юрия
Башмета
- 19.45 Дело Нерона.
Тайна древнего
заговора
- 20.45 Спокойной ночи,
малыши!
- 21.00 Парижская
национальная
опера
- 21.55 **МУР. 1943** Сериял

че! ЧЕ

- 6.00 Мультфильмы
- 7.30, 19.00 Дорожные
войны 16+
- 12.00 +100500
- 13.00 Идеальный ужин
16+
- 14.00 **ОПЕР
ПО ВЫЗОВУ**
Сериял 16+
*Сериял про хариз-
матичного капитана
Артема Трофимова.
Трагическая гибель
невесты в корне ме-
няет его жизнь, а же-
лание наказать
убийцу приводит его
в Департамент кри-
минальной развед-
ки...*
- 18.00, 4.40 Улётное
видео 16+
- 21.00 Решала 16+
- 23.00 Опасные связи
18+
- 0.00 +100500
- 1.00 Дорожные войны.
Лучшее
16+
- 2.00 Голье и смешные
18+
- 2.30 **КАК ИЗБЕЖАТЬ
НАКАЗАНИЯ
ЗА УБИЙСТВО-2**
Сериял 18+

ТВ3 ТВ3

- 6.00 Мультфильмы
- 9.20 **СЛЕПАЯ**
Сериял 16+
- 11.00 **ГАДАЛКА.
СМЕРТЕЛЬНАЯ
ИГЛА** Сериял 16+
- 11.30 **ГАДАЛКА.
СТРАСТЬ
ПОНЕВОЛЕ**
Сериял 16+
- 12.00 Не врй мне 12+
- 15.00 Мистические
истории 16+
- 16.00 **ГАДАЛКА.
РАЗМЕННАЯ
МОНЕТА**
Сериял 16+
- 16.30 **ГАДАЛКА.
ОТЕЦ**
Сериял 16+
- 17.00 **Знаки судьбы**
16+
- 17.35 **СЛЕПАЯ.
ЭТАЖОМ ВЫШЕ**
Сериял 16+
- 18.10 **СЛЕПАЯ.
ЛЕПЕСТКИ**
Сериял 16+
- 18.40 **КОСТИ**
Сериял 12+
- 21.15 **НАПАРНИЦЫ**
Сериял 12+
- 23.00 **ПРИШЕСТВИЕ
ДЬЯВОЛА**
Фильм 16+
- 1.00 Нечисть
12+

РЕН ТВ 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 Военная тайна -
с Игорем
Прокопенко 16+
- 12.00, 16.00, 19.00
Информационная
программа 112
16+
- 13.00 Загадки
человечества -
с Олегом
Шишкиным 16+
- 14.00 Невероятно
интересные
истории 16+
- 17.00 Тайны Чапман 16+
- 18.00 Самые
шокирующие
гипотезы 16+
- 20.00 **ЛЮСИ** Фильм 16+
- 21.45 **Водить по-русски**
16+
- 23.25 Загадки
человечества -
с Олегом
Шишкиным 16+
- 0.30 **БРИТАНИЯ**
Сериял 18+
- 3.15 **АНТУРАЖ**
Комедия 16+

ДОМАШНИЙ

- 6.30 6 кадров
Скетч-шоу 16+
- 6.35 Удачная
покупка
16+
- 6.45 Почему он
меня бросил?
Докуреалити 16+
- 7.45 По делам
несовершенно-
летних
Судебное шоу 16+
- 8.45 Давай
разведёмся!
Судебное шоу 16+
- 9.45 Тест на отцовство
Судебное шоу 16+
- 10.45 **РЕАЛЬНАЯ
МИСТИКА**
Докудрама 16+
- 12.30 **ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ**
Докудрама 16+
- 14.50 **ОТЧАЯННЫЙ
ДОМОХОЗЯИН**
Комедия 16+
- 19.00 **ТЕСТ НА
БЕРЕМЕННОСТЬ**
Сериял 16+
- 23.35 **ЛЮБИМАЯ
УЧИТЕЛЬНИЦА**
Сериял 16+
- 1.30 Крутые вещи
16+
- 1.45 **ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ**
Докудрама 16+

МАТЧ МАТЧ ТВ

- 6.30 Футбольное
столетие 12+
- 7.05, 10.50, 14.30,
18.55, 23.05
Все на «МАТЧ!»
- 9.00 Смешанные
единоборства 16+
- 11.35 Специальный
репортаж 12+
- 13.35 Футбол для
дружбы 12+
- 15.30 КХЛ. Лето. Live
12+
- 15.50 Профессиональ-
ный бокс Артур
Бетербиев против
Радивойе
Каладжича 16+
- 17.50 Профессиональ-
ный бокс Афиша
16+
- 18.20 Гран-при -
с Алексеем
Поповым 12+
- 19.55 Футбол Российской
Премьер-Лига
Ростов - Крылья
Советов (Самара)
- 21.55 Тотальный
футбол
23.35 **ТОНЯ
ПРОТИВ ВСЕХ**
Фильм 16+
- 1.50 Футбол Кубок
Германии Энерги
- Бавария

ЗВЕЗДА

- 5.50 **ОСОБО
ОПАСНЫЕ...**
Фильм
- 7.25, 8.20, 10.20
ЧКАЛОВ
Сериял 16+
- 8.00, 13.00, 18.00,
21.50 Новости
дня
- 10.00, 18.35 Дневник
АрМИ - 2019
- 12.40, 13.15, 14.05
ЧКАЛОВ
Сериял 16+
- 14.00 Военные новости
Истребители
Второй мировой
войны 6+
- 20.00 Загадки века -
с Сергеем
Медведевым.
Николай Гастелло.
Полёт в вечность
12+
- 20.55 Загадки века -
с Сергеем
Медведевым
12+
- 23.00 Танковый биатлон
- 2019.
Полуфинал
I группы
- 1.00 Стихия
вооружений:
воздух 6+
- 1.30 **БАЛТИЙСКОЕ
НЕБО** Фильм

7 ПЕРВЫЙ

- 5.00 Доброе утро Телеканал
- 9.00 Новости
- 9.25 Доброе утро Телеканал
- 9.55 Модный приговор 6+
- 10.55 Жизнь здорово! 16+
- 12.00 Новости с субтитрами
- 12.15 Время покажет 16+
- 15.00 Новости с субтитрами
- 15.15 Давай поженимся! 16+
- 16.00 Мужское / женское 16+
- 17.00 Время покажет 16+
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
- 18.25 Время покажет 16+
- 18.50 На самом деле 16+
- 19.50 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время ЭКСПРОПРИАТОР
- 21.30 Семейные тайны - с Тимуром Еремеевым 16+
- 1.05 Время покажет 16+
- 3.00 Новости
- 3.05 Время покажет 16+

1 РОССИЯ 1

- 5.00 Утро России
- 9.00 Вести
- 9.25 Утро России
- 9.55 О самом главном Ток-шоу 12+
- 11.00 Вести
- 11.25 Вести. Местное время
- 11.45 Судьба человека - с Борисом Корчевниковым 12+
- 12.50 60 минут Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 14.00 Вести
- 14.25 Вести. Местное время
- 14.45 Кто против? Ток-шоу 12+
- 17.00 Вести. Местное время
- 17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
- 18.50 60 минут Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ! Сериал 12+
- 0.00 ДОКТОР РИХТЕР Сериал 16+
- 2.15 МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ 2 Сериал 16+
- 4.10 СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ Сериал 12+

НТВ НТВ

- 5.15 КОДЕКС ЧЕСТИ Сериал 16+
- 6.00 Утро. Самое лучшее 16+
- 8.05 МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД Сериал 16+
- 10.00 Сегодня
- 10.20 ЛЕСНИК Сериал 16+
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 14.00 ШЕФ Сериал 16+
- 16.00 Сегодня
- 16.25 ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+
- 19.00 Сегодня
- 19.40 ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+
- 23.20 СВИДЕТЕЛИ Сериал 16+
В квартире чиновника Рязанова прогремел взрыв. Погибла жена Рязанова - Валерия. Зачем кому-то понадобилось взрывать обычную домохозяйку? Оперативники САУ предполагают, что взорвать хотели чиновника Рязанова, но что-то пошло не так. Или Рязанов сам избавился от жены?..
- 1.15 ПАУТИНА Сериал 16+
- 3.05 Их нравы
- 3.45 КОДЕКС ЧЕСТИ Сериал 16+

СТС СТС

- 7.10 Приключения Вуди и его друзей Мультсериал
- 8.00 Уральские пельмени 16+
- 9.30 ВОРОНИНЫ Сериал 16+
- 14.40 ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ Сериал 16+
- 18.55 СОННАЯ ЛОЩИНА Мистический триллер 12+
Нью-Йорк, 1799 год. Молодого констебля для расследования загадочных убийств отправляют в глухую деревеньку Сонная Лощина. Провинция шокирована чередой жестоких расправ. Незвестный отсекает жертвам головы и уносит их с собой...
- 21.00 ЧАРЛИ И ШОКОЛАДНАЯ ФАБРИКА Фэнтези 12+
- 23.20 ЛЕМОНИ СНИКЕТ. 33 НЕСЧАСТЬЯ В один страшный пасмурный день Вайолет, Клаус и их маленькая сестричка Солнышко из-за пожара лишились дома и любящих родителей. В жизни сирот появляется много новых людей, один из которых Лемони Сникет...
- 1.20 БРАТЬЯ ГРИММ Фэнтези 12+
- 3.15 МАМОЧКИ Сериал 16+

TNT TNT

- 7.00 TNT. Gold 16+
- 9.00 Дом-2. Lite Реалити-шоу 16+
- 10.15 Дом-2. Остров любви Реалити-шоу 16+
- 11.30 Бородина против Бузовой 16+
- 12.30 Дом-2. Спаси свою любовь 16+
- 13.30 САШАТАНЯ Сериал 16+
- 14.00 САШАТАНЯ. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ТАНИ Сериал 16+
- 14.30 САШАТАНЯ. ШАНТАЖ Сериал 16+
- 15.00 УНИВЕР Сериал 16+
- 17.00 ИНТЕРНЫ Сериал 16+
- 20.00 ОЛЬГА Сериал 16+
Лена ищет варианты, как отмазать Пушкина. На помощь вновь приходит Юрген с солидными связями в лице врача психбольницы, где он лежал...
- 20.30 ОЛЬГА Сериал 16+
- 21.00 Импровизация 16+
- 22.00 Шоу «Студия СОЮЗ» 16+
- 23.00 Дом-2. Город любви Реалити-шоу 16+
- 0.05 Дом-2. После заката Реалити-шоу 16+
- 1.05 Дайджест 16+

ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР

- 6.00 Настроение
- 8.10 Ералаш 6+
- 8.30 НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ Детектив 12+
- 10.30 Екатерина Васильева. На что способна любовь 12+
- 11.30 События
- 11.50 ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО Сериал 12+
- 13.40 Мой герой. Михаил Шемакин 12+
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 ОТЕЦ БРАУН Сериал 16+
- 16.55 Естественный отбор 12+
- 17.50 События
- 18.20 ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-3 Сериал 12+
- 20.05 ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ Сериал 16+
- 22.00 События
- 22.30 Осторожно, мошенники! Алчный управдом 16+
- 23.05 Хроники московского быта Предчувствие смерти 12+
- 0.00 События. 25-й час
- 0.35 Петровка, 38 16+
- 0.55 90-е.
- Звезды на час 16+
- 1.45 ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ Сериал 16+
- 3.30 Осторожно, мошенники! Алчный управдом 16+

5 5 КАНАЛ

- 5.00 Известия
- 5.20 Страх в твоём доме 16+
- 6.30 БРАТ ЗА БРАТА-3 Сериал 16+
- 9.00 Известия
- 9.25 БРАТ ЗА БРАТА-3 Сериал 16+
- 13.00 Известия
- 13.25 ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ Сериал 16+
- 18.30 Известия
- 19.00 СЛЕД. АФГАНСКИЙ БУМЕРАНГ Сериал 16+
- 19.50 СЛЕД. ЭХО Сериал 16+
- 20.40 СЛЕД. ПУТЬ К ЦЕЛИ Сериал 16+
- 21.25 СЛЕД. ЦЫГАНКА Сериал 16+
- 22.20 СЛЕД. МОЯ МАМА - МОНСТР Сериал 16+
- 23.05 СЛЕД. БЕССОННИЦА Сериал 16+
- 0.00 Известия.
- Итоговый выпуск СЛЕД. СЕРЕБРЯНАЯ ПРЯДЬ Сериал 16+
- 1.10 ДЕТЕКТИВЫ. ЯД ЛЮБВИ И РЕВНОСТИ Сериал 16+
- 1.50 ДЕТЕКТИВЫ. ИДЕАЛЬНЫЙ СЫН Сериал 16+
- 2.20 ДЕТЕКТИВЫ. МОДНАЯ ШМОТКА Сериал 16+

РОССИЯ К

- 8.00, 23.35 ВСЁ НАЧАЛОСЬ В ХАРБИНЕ Сериал
- 8.45 Легенды мирового кино
- 9.15, 21.55 МУР. 1943 Сериал
- 10.15 Парижская национальная опера
- 11.10 СИТА И РАМА Сериал
- 12.45 Полиглот
- 13.35 Дело Нерона. тайна древнего заговора
- 14.30, 22.45 Монолог в 4-х частях
- 15.10 Скрипка Ротшильда Спектакль
- 16.35 Ближний круг Игоря Ясуловича
- 17.35 Искатели
- 18.20 Завтра не умрёт никогда
- 18.45, 0.25 Мастер-классы III
- Международной музыкальной академии Юрия Башмета
- 19.45 Тайные агенты Елизаветы I
- 21.00 Немецкая государственная опера

че! ЧЕ

- 6.00 СОЛДАТЫ-8 Сериал 12+
- 6.50, 19.00 Дорожные войны 16+ +100500 16+
- 12.00 Идеальный ужин 16+
- 14.00 ОПЕР ПО ВЫЗОВУ Сериал 16+
- 18.00 Улётное видео 16+
Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя...
- 21.00 Решала 16+
- 23.00 Опасные связи 18+ +100500 18+
- 1.00 Дорожные войны. Лучшее 16+
- 2.00 Голье и смешные 18+
- 2.30 КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО-2 Криминальная драма 18+
- 3.10 ПЯТНИЦКИЙ Сериал 16+

ТВ3 ТВ3

- 6.00 Мультфильмы
- 9.20 СЛЕПАЯ Сериал 16+
- 11.00 ГАДАЛКА. ВЕДЬМИНО НАСЛЕДСТВО Сериал 16+
- 11.30 ГАДАЛКА. МАТЬ И ДОЧЬ Сериал 16+
- 12.00 Не ври мне 12+
- 15.00 Мистические истории 16+
- 16.00 ГАДАЛКА. ПОДКЛАД НА БЕЗДЕТНОСТЬ Сериал 16+
- 16.30 ГАДАЛКА. ХОЛОСТЯК Сериал 16+
- 17.00 Знаки судьбы 16+
- 17.35 СЛЕПАЯ. У ТВОЕГО ДОМА Сериал 16+
- 18.10 СЛЕПАЯ. ОБЕЩАНИЕ Сериал 16+
- 18.40 КОСТИ Сериал 12+
- 21.15 НАПАРНИЦЫ Сериал 12+
- 23.00 РОНИН Фильм 16+
- 1.45 Сверхъестественный отбор 16+

РЕН ТВ РЕН ТВ

- 5.00 Документальный спецпроект 16+
- 6.00, 11.00, 15.00 Документальный проект 16+
- 7.00 С бодрым утром! 16+
- 8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
- 9.00 Военная тайна - с Игорем Прокопенко 16+
- 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
- 13.00, 23.25 Загадки человечества - с Олегом Шишкиным 16+
- 14.00 Невероятно интересные истории 16+
- 17.00, 3.40 Тайны Чапман 16+
- 18.00, 2.50 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 20.00 Я - ЧЕТВЕРТЫЙ Фантастический боевик 12+
- 22.00 Водить по-русски 16+
- 0.30 БРИТАНИЯ Сериал 18+

ДОМАШНИЙ

- 6.30 6 кадров Скетч-шоу 16+
- 6.35 Удачная покупка 16+
- 6.45 Почему он меня бросил? Докуреалити 16+
- 7.45 По делам несовершеннолетних Судебное шоу 16+
- 8.45 Давай разведёмся! Судебное шоу 16+
- 9.45, 4.45 Тест на отцовство Судебное шоу 16+
- 10.45 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА Докудрама 16+
- 12.50 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ Докудрама 16+
- 14.30 ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ Сериал 16+
- 23.35 ЛЮБИМАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА Сериал 16+
- 1.30 Крутые вещи 16+
- 1.45 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ Докудрама 16+
- 3.05 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА Докудрама 16+

МАТЧ МАТЧ ТВ

- 6.30 Футбольное столетие 12+
- 7.05, 12.35, 15.15, 18.45, 23.55 Все на «МАТЧ!»
- 9.00, 16.10 КХЛ. Лето. Live 12+
- 9.20 Футбол Российской Премьер-Лига
- 11.10 Специальный репортаж 12+
- 11.30 Тотальный футбол 12+
- 13.05 Специальный репортаж 12+
- 13.25 Профессиональный бокс 16+
- 16.30 Тает лёд - с Алексеем Ягудиным 12+
- 16.50 Профессиональный бокс 16+
- 19.45 Смешанные единоборства. Bellator 16+
- 20.45 Смешанные единоборства. Афиша 16+
- 21.20 Все на футбол! Футбол Лига чемпионов. Квалификационный раунд Порту (Португалия) - Краснодар
- 0.25 Футбол

ЗВЕЗДА

- 6.05 ЖДИТЕ СВЯЗНОГО Фильм 12+
- 7.35, 8.20 МЕЧЕННЫЙ АТОМ Фильм 12+
- 8.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня
- 10.00, 18.35 Дневник АРМИ - 2019
- 10.20, 13.15, 14.05 ЛЕТО ВОЛКОВ Сериал 16+
- 14.00 Военные новости
- 19.10 Истребители Второй мировой войны 6+
- 20.00 Улика из прошлого Александр I 16+
- 20.55 Улика из прошлого Призраки фараонов. Загадки египетских гробниц 16+
- 22.00 Улика из прошлого Секрет графа Калиостро 16+
- 23.00 Танковый биатлон - 2019. Полуфинал II группы НАЗНАЧАЕШЬСЯ ВНУЧКОЙ Фильм 12+

1 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 с субтитрами
- 12.15 Время покажет 16+
- 15.00 Новости с субтитрами
- 15.15 Давай поженимся! 16+
- 16.00 Мужское / женское 16+
- 17.00 Время покажет 16+
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
- 18.25 Время покажет 16+
- 18.50 На самом деле 16+
- 19.50 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время ЭКСПРОПРИАТОР
- 21.30 Сериал 16+
- 23.30 Вечерний Ургант 16+
- 0.25 На ночь глядя 16+
- 1.20 Время покажет 16+
- 3.00 Новости
- 3.05 Время покажет 16+

1 РОССИЯ 1

- 5.00 Утро России
- 9.00 Вести
- 9.25 Утро России
- 9.55 О самом главном Ток-шоу 12+
- 11.00 Вести
- 11.25 Вести. Местное время
- 11.45 Судьба человека - с Борисом Корчевниковым 12+
- 12.50 60 минут Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 14.00 Вести
- 14.25 Вести. Местное время
- 14.45 Кто против? Ток-шоу 12+
- 17.00 Вести. Местное время
- 17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
- 18.50 60 минут Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ! Сериал 12+
- 0.00 ДОКТОР РИХТЕР Сериал 16+
- 2.15 МОСКОВСКАЯ БОРЗА 2 Сериал 16+
- 4.10 СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ Сериал 12+

НТВ

- 5.15 КОДЕКС ЧЕСТИ Сериал 16+
- 6.00 Утро. Самое лучшее 16+
- 8.05 МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД Сериал 16+
- 10.00 Сегодня Сериал 16+
- 10.20 ЛЕСНИК Сериал 16+
- 13.00 Сегодня Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 14.00 ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+
- 16.00 Сегодня Сериал 16+
- 16.25 ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+
- 19.00 Сегодня Сериал 16+
- 19.40 ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+
- 23.20 СВИДЕТЕЛИ Сериал 16+
- Маньяк Ползунков похищает женщин, издевается над ними и убивает. Со- трудникам САУ удается спасти последнюю жертву маньяка. Из-за психологической травмы у женщины полная амнезия. Выйдя из больницы, она гуляет по городу в надежде найти что-то знакомое...
- 1.15 ПАУТИНА Сериал 16+
- 3.05 Их нравы
- 3.45 КОДЕКС ЧЕСТИ Сериал 16+

СТС

- 6.00 Ералаш
- 6.25 Да здравствует король Джулиан! Мультсериал 6+
- 7.10 Приключения Вуди и его друзей Мультсериал
- 8.00 Уральские пельмени 16+
- 9.30 ВОРОНИНЫ Сериал 16+
- 14.40 ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ Сериал 16+
- 18.55 ЗАЧАРОВАННАЯ Фэнтези 12+
- 21.00 КАК СТАТЬ ПРИНЦЕССОЙ Комедия
- Миа живёт в Сан-Франциско и ведёт обычную для американского подростка жизнь. Но умирает её отец и Миа внезапно узнаёт, что он был принцем одной европейской державы, а она теперь единственная наследница трона. Её бабушка-королева хочет сделать из простой девочки настоящую принцессу, научив этикету и манерам...
- 23.20 ДНЕВНИКИ ПРИНЦЕССЫ-2. КАК СТАТЬ КОРОЛЕВОЙ Комедия
- 1.35 ГОСПОЖА ГОРНИЧНАЯ Мелодрама 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 САШАТАНЯ. СОСЕДКА Сериал 16+
- 14.00 САШАТАНЯ. ТАНЯ ОФИЦИАНТ Сериал 16+
- 14.30 САШАТАНЯ. СНОВА БЕРЕМЕННА Сериал 16+
- 15.00 УНИВЕР Сериал 16+
- 17.00 ИНТЕРНЫ Сериал 16+
- 20.00 ОЛЬГА Сериал 16+
- Володя уговаривает Ольгу поехать к нему, на репетицию Нового года: только они вдвоем, шампанское и мандарины. Гриша и бабушка считают, что шампанское подождет - дочерний долг важнее...
- 20.30 ОЛЬГА Сериал 16+
- 21.00 Шоу «Студия СОЮЗ» 16+
- 22.00 Импровизация 16+
- 23.00 Дом-2. Город любви Реалити-шоу 16+
- 0.05 Дом-2. После заката Реалити-шоу 16+
- 1.05 Stand Up 16+

ТВ ЦЕНТР

- 6.00 Настроение
- 8.10 Ералаш 6+
- 8.30 КЛЮЧИ ОТ РАЯ Фильм 12+
- 10.30 Игорь Старыгин. Последняя дуэль Документальный фильм 12+
- 11.30 События
- 11.50 ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО Сериал 16+
- 13.40 Мой герой. Владимир Симонов 12+
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 ОТЕЦ БРАУН Сериал 16+
- 16.55 Естественный отбор 12+
- 17.50 События
- 18.15 ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-4 Сериал 12+
- 20.10 ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ Сериал 16+
- 22.00 События
- 22.30 10 самых... Непрофессиональные юмористы 16+
- 23.05 Актёрские судьбы. Однолюбия Документальный фильм 12+
- 0.00 События. 25-й час
- 0.35 Петровка, 38 16+
- 0.55 Дикие деньги. Баба Шура 16+
- 1.45 ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ Сериал 16+

5 5 КАНАЛ

- 5.00 Известия
- 5.35 БРАТ ЗА БРАТА-3 Сериал 16+
- 9.00 Известия
- 9.25 БРАТ ЗА БРАТА-3 Сериал 16+
- 13.00 Известия
- 13.25 ШАМАН. КРОВАВЫЙ МАРШРУТ Сериал 16+
- 15.05 ШАМАН. СДЕЛКА Сериал 16+
- 16.45 ШАМАН. ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ Сериал 16+
- 18.30 Известия
- 19.00 СЛЕД. ХАМЕЛЕОН Сериал 16+
- 19.50 СЛЕД. АПОКАЛИПСИС СЕГОДНЯ Сериал 16+
- 20.40 СЛЕД. СОЦИАЛЬНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ Сериал 16+
- 21.25 СЛЕД. ГЕНИЙ И ЗЛОДЕЙСТВО Сериал 16+
- 22.20 СЛЕД. ГИПНОТИЗЁР Сериал 16+
- 23.05 СЛЕД. ЧУЖАЯ ЖЕНА Сериал 16+
- 0.00 Известия. Итоговый выпуск
- 0.25 СЛЕД. ПОСЛЕДНЯЯ ГАСТРОЛЬ Сериал 16+
- 1.10 ДЕТЕКТИВЫ. ТОТ, КТО ЖДЁТ Сериал 16+
- 1.50 ДЕТЕКТИВЫ. Сериал 16+

РОССИЯ К

- 7.00, 13.35, 19.45 Тайные агенты Елизаветы I
- 8.00, 23.35 ВСЁ НАЧАЛОСЬ В ХАРБИНЕ Сериал
- 8.45 Легенды мирового кино
- 9.15, 21.55 МУР. 1943 Сериал
- 10.15 Венская государственная опера
- 11.10 СИТА И РАМА Сериал
- 12.45 Полиглот
- 14.30, 22.45 Монолог в 4-х частях
- 15.10 Катя, Соня, Поля, Галя, Вера, Оля, Таня... Спектакль
- 16.40 Ближний круг Дмитрия Крымова
- 17.35 Искатели
- 18.20 Первые в мире
- 18.35, 0.20 Мастер-классы III Международной музыкальной академии Юрия Башмета
- 21.00 Ла Скала
- 1.10 ЗАПИСКИ ЭКСПЕДИТОРА ТАЙНОЙ КАНЦЕЛЯРИИ Сериал

че! ЧЕ

- 6.00 СОЛДАТЫ-8 Сериал 12+
- 6.45, 19.00 Дорожные войны 16+
- +100500
- 12.00 Идеальный ужин 16+
- Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера...
- 14.00 ОПЕР ПО ВЫЗОВУ Сериал 16+
- 18.00, 4.40 Улётное видео 16+
- 21.00 Решала 16+
- 23.00 Опасные связи 18+
- +100500
- 1.00 Дорожные войны. Лучшее 16+
- 2.00 Голье и смешные 18+
- 2.30 КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО-3 Сериал 18+
- 3.10 ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ВТОРАЯ Сериал 16+

ТВ 3

- 6.00 Мультфильмы
- 9.20 СЛЕПАЯ Сериал 16+
- 11.00 ГАДАЛКА. ЖИВИ ЗА НЕГО Сериал 16+
- 11.30 ГАДАЛКА. ЧТОБ ТЫ ЛОПНУЛА Сериал 16+
- 12.00 Не ври мне 12+
- 15.00 Мистические истории 16+
- 16.00 ГАДАЛКА. ХОДИТЬ ПО КРУГУ Сериал 16+
- 16.30 ГАДАЛКА. КАЖДОМУ - СВОЁ Сериал 16+
- 17.00 Знаки судьбы 16+
- 17.35 СЛЕПАЯ. МУЖСКАЯ СОЛИДАРНОСТЬ Сериал 16+
- 18.10 СЛЕПАЯ. ДУМАЙ ДВАЖДЫ Сериал 16+
- 18.40 КОСТИ Сериал 12+
- 21.15 НАПАРНИЦЫ Сериал 12+
- 23.00 ЗЛОВЕЩИЕ МЕРТВЕЦЫ: АРМИЯ ТЬМЫ Фильм 16+

РЕН ТВ

- 5.00 Территория заблуждений - с Игорем Прокопенко 16+
- 6.00, 9.00, 15.00 Документальный проект 16+
- 7.00 С бодрым утром! 16+
- 8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
- 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
- 13.00, 23.25 Загадки человечества - с Олегом Шишкиным 16+
- 14.00 Невероятно интересные истории 16+
- 17.00, 3.40 Тайны Чапман 16+
- 18.00, 2.50 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 20.00 СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ Фильм 16+
- 21.50 Смотреть всем! 16+
- 0.30 Последний концерт группы «Кино» 16+
- 1.30 ИГЛА Фильм 18+

ДОМАШНИЙ

- 6.30 6 кадров Скetch-шоу 16+
- 6.40 Удачная покупка 16+
- 6.50 Почему он меня бросил? Документальное 16+
- 7.50 По делам несовершеннолетних Судебное шоу 16+
- 8.50 Давай разведёмся! Судебное шоу 16+
- 9.50, 4.40 Тест на отцовство Судебное шоу 16+
- 10.50 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА Докудрама 16+
- 12.50 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ Докудрама 16+
- 14.35 ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ Сериал 16+
- 23.35 ЛЮБИМАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА Сериал 16+
- 1.30 Крутые вещи 16+
- 1.45 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ Докудрама 16+
- 3.05 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА Докудрама 16+

МАТЧ МАТЧ ТВ

- 6.00 Вся правда про ... 12+
- 6.30 Украденная победа 16+
- 7.05, 11.25, 18.10, 22.10, 23.00 Все на «МАТЧ!»
- 9.00, 14.00 КХЛ. Лето. Live 12+
- 9.20 Футбол Лига Европы. Квалификационный раунд Тун (Швейцария) - Спартак
- 12.00 Профессиональный бокс 16+
- 14.25 Салах. Король Египта 12+
- 15.25 Футбол Суперкубок УЕФА Ливерпуль (Англия) - Челси
- 17.40 Специальный репортаж 12+
- 19.15 Футбол Лига Европы. Квалификационный раунд Спартак - Тун (Швейцария)
- 22.30 Профессиональный бокс Афиша 16+
- 23.40 Плавание. Кубок мира
- 0.55 СТРИТРЕЙСЕРЫ Фильм 16+

ЗВЕЗДА

- 6.00 Не факт! 6+
- 6.25, 8.20 ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА Фильм 12+
- 8.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня
- 8.35, 10.20 БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА Фильм 12+
- 10.00, 18.35 Дневник АрМИ - 2019
- 10.40 ПОЛЬСКИЙ СЛЕД Докудрама 12+
- 13.15, 14.05 ПАРШИВЫЕ ОВЦЫ Сериал 16+
- 14.00 Военные новости
- 19.10 Истребители Второй мировой войны 6+
- 20.00 Код доступа Александр Керенский. Любимик революции 12+
- 20.55 Код доступа 12+
- 23.00 Танковый биатлон - 2019. Финал II группы
- 1.00 БРОНЗОВАЯ ПТИЦА Сериал

7 ПЕРВЫЙ	1 РОССИЯ 1	НТВ	СТС	ТНТ	ТВ ЦЕНТР	5 КАНАЛ
5.00 Доброе утро Телеканал	5.00 Утро России	5.10 КОДЕКС ЧЕСТИ Сериал 16+	6.00 Ералаш	7.00 ТНТ. Gold 16+	6.00 Настроение	5.00 Известия
9.00 Новости	9.00 Вести	6.00 Утро. Самое лучшее 16+	6.25 Да здравствует король Джулиан! Мультсериал 6+	9.00 Дом-2. Lite Реалити-шоу 16+	8.05 Ералаш	5.40 Страх в твоём доме 16+
9.25 Доброе утро Телеканал	9.25 Утро России	8.05 МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД Сериал 16+	7.10 Приключения Вуди и его друзей	10.15 Дом-2. Остров любви Реалити-шоу 16+	8.30 Леонид Агутин. От своего я не отказываюсь Документальный фильм 12+	6.20 БРАТ ЗА БРАТА-3 Сериал 16+
9.55 Модный приговор 6+	9.55 О самом главном Ток-шоу 12+	10.00 Сегодня ЛЕСНИК Сериал 16+	8.00 Уральские пельмени 16+	11.30 Бородина против Бузовой 16+	9.40 ТУМАН РАССЕИВАЕТСЯ Сериал 16+	9.00 Известия
10.55 Жить здорово! 16+	11.00 Вести	10.20 Сегодня ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+	8.25 КАК СТАТЬ ПРИНЦЕССОЙ Комедия	12.30 Дом-2. Спаси свою любовь 16+	11.30 ТУМАН РАССЕИВАЕТСЯ События	9.25 ОДЕССИТ Сериал 16+
12.00 Новости с субтитрами	11.25 Вести. Местное время	13.00 Сегодня ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+	10.45 ДНЕВНИКИ ПРИНЦЕССЫ-2. КАК СТАТЬ КОРОЛЕВОЙ Комедия	13.30 САШАТАНЯ. ПСИХОЛОГ Сериал 16+	11.55 ТУМАН РАССЕИВАЕТСЯ Продолжение сериала 16+	13.00 Известия
12.15 Время покажет 16+	11.45 Судьба человека - с Борисом Корчевниковым 12+	13.25 Сегодня ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+	13.00 ЧАРЛИ И ШОКОЛАДНАЯ ФАБРИКА Фэнтези 12+	14.00 САШАТАНЯ. ДОЛБОЯЩЕР Сериал 16+	14.30 События	13.25 ШАМАН. ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА Сериал 16+
15.00 Новости с субтитрами	12.50 60 минут 12+	14.00 Сегодня ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+	15.20 БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК Фэнтези 16+	14.30 САШАТАНЯ. ОТЦОВСКИЕ ГЕНЫ Сериал 16+	14.55 События	15.15 ШАМАН. СКРЫТАЯ ВЫГОДА Сериал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+	14.00 Вести	16.00 Сегодня ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+	17.55 Шоу «Уральских пельменей» 16+	15.00 УНИВЕР Сериал 16+	15.10 ТУМАН РАССЕИВАЕТСЯ Продолжение сериала 16+	17.05 ШАМАН. ЧЁРНЫЙ ФЕНИКС Сериал 16+
16.00 Мужское / женское 16+	14.25 Вести. Местное время	16.25 Сегодня ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+	21.00 ПРИТЯЖЕНИЕ Фильм 12+	17.00 ИНТЕРНЫ Сериал 16+	17.45 ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК Фильм	19.05 СЛЕД. СЕСТРЫ Сериал 16+
17.00 Время покажет 16+	14.45 Кто против? 12+	19.00 Сегодня ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+	21.00 Сбитый над Мо- сковой неопознанный летающий объект, возможно, имеет внеземное проис- хождение. Руковод- ство оборонного ве- домства Российской Федерации приняло решение не допу- скасть развития кон- фликта и подождать развития событий, так как корабль не проявлял агрессии, несмотря на атаку землян...	20.00 Comedy Woman 16+	20.00 ОПАСНЫЙ КРУИЗ Детектив 12+	19.05 СЛЕД. КАЗЁННЫЙ ДОМ Сериал 16+
18.00 Вечерние новости с субтитрами	17.00 Вести. Местное время	19.40 Сегодня ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ Сериал 16+	23.40 БЕЗ ГРАНИЦ Фильм 12+	21.00 Комеди Клуб 16+	22.00 События	19.55 СЛЕД. КАЗЁННЫЙ ДОМ Сериал 16+
18.25 Время покажет 16+	18.50 60 минут 12+	22.30 КОНЕЦ СВЕТА Фильм 16+	1.35 МИСТЕР ХОЛМС Драматический детектив 16+	22.00 Приют комедиантов 12+	22.35 Приют комедиантов 12+	20.45 СЛЕД. ГЕНЕТИЧЕСКАЯ БОМБА Сериал 16+
18.50 На самом деле 16+	20.00 Вести	0.10 СВИДЕТЕЛИ Сериал 16+		23.00 Дом-2. Город любви Реалити-шоу 16+	0.30 Закусилные войны на эстраде Документальный фильм 12+	20.45 СЛЕД. ГЕНЕТИЧЕСКАЯ БОМБА Сериал 16+
19.50 Поле чудес 16+	20.45 Вести. Местное время			0.05 Дом-2. После заката Реалити-шоу 16+	1.25 «Кабачок» эпохи застоя Документальный фильм 12+	21.30 СЛЕД. ОБЪЕЗДНАЯ ДОРОГА Сериал 16+
21.00 Время Международный музыкальный фестиваль «Жара» 12+	21.00 КУДА УХОДЯТ ДОЖДИ Сериал 12+			1.05 Такое кино! 16+	2.20 Из-под полы. Тайная империя дефицита Документальный фильм 12+	22.20 СЛЕД. СМЕРТЬ С НАЧИНКОЙ Сериал 16+
21.30 Мужской музыкальный фестиваль «Жара» 12+	21.00 КУДА УХОДЯТ ДОЖДИ Сериал 12+			1.40 ЖИЗНЬ ХУЖЕ ОБЫЧНОЙ Фильм 16+	3.15 Петровка, 38 16+	23.00 СЛЕД. ЗАМЕНА Сериал 16+
23.55 Вечерний Ургант 16+	1.00 ОДИН НА ВСЕХ Фильм 12+			3.25 Открытый микрофон 16+	3.30 СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ Фильм 12+	23.45 Светская хроника 16+
0.50 Пьер Ришар. Белый клоун 12+						0.45 СЛЕД. МОЯ МАМА - МОНСТР Сериал 16+
1.40 БЕННИ И ДЖУН Фильм 12+						1.25 ДЕТЕКТИВЫ. ДЕНЬГИ НА МЕЧТУ Сериал 16+
3.35 Наедине со всеми 16+						2.00 ДЕТЕКТИВЫ Сериал 16+
РОССИЯ К	ЧЕ! ЧЕ	ТВ3	РЕН ТВ	ДОМАШНИЙ	МАТЧ ТВ	ЗВЕЗДА
6.30 Пешком... 13.35 Тайные агенты Елизаветы I	6.00 СОЛДАТЫ-8 Сериал 12+	6.00 Мультфильмы СЛЕПАЯ Сериал 16+	6.00, 9.00 Документальный проект 16+	6.30 6 кадров Скетч-шоу 16+	6.00 Вся правда про ... 12+	6.00 Не факт! 6+
8.00 ВСЁ НАЧАЛОСЬ В ХАРБИНЕ Сериал	6.50 Дорожные войны 16+	9.20 ГАДАЛКА Сериал 16+	7.00 С бодрым утром! 16+	6.45 Удачная покупка 16+	6.30 Украденная победа 16+	6.30, 8.20 ПОЛЬСКИЙ СЛЕД Докудрама 12+
8.45 Легенды мирового кино	12.00 +100500 16+	11.00 ГАДАЛКА Сериал 16+	8.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+	6.55 Почему он меня бросил? Докуреалити 16+	7.05, 11.25, 15.35, 19.35, 23.55 Все на «МАТЧ!»	8.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня
9.15 МУР. 1943 Сериал	13.00 Идеальный ужин 16+	12.00 Не ври мне 12+	12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+	7.55 По делам несовершенно- летних Судебное шоу 16+	9.00 КХЛ. Лето. Live 12+	8.55, 10.20, 13.15 ПОД ПРИКРЫТИЕМ Сериал 16+
10.15 Ла Скала	14.00 ОПЕР ПО ВЫЗОВУ Сериал 16+	15.00 Мистические истории 16+	13.00 Загадки человечества - с Олегом Шишкиным 16+	8.55 Давай разведёмся! Судебное шоу 16+	9.20 Футбол Лига Европы. Квалификационный раунд Спартак - Тун (Швейцария)	Олегу Реззову не очень-то повесели- лось пожить своей жизнью. Сначала от- сидел в тюрьме за преступление, кото- рое не совершал. Потом, после армии, попал в ФСБ, где его жизнью распоря- жаются старшие по званию. И вот, новое задание: под видом бывшего уголовника внедриться в пре- ступный бизнес...
11.10 СИТА И РАМА Сериал	18.00 Улётное видео 16+	16.00 ГАДАЛКА Сериал 16+	14.00 Документальный спецпроект 16+	9.55, 4.20 Тест на отцовство Судебное шоу 16+	11.55 Профессиональ- ный бокс 16+	10.00, 18.35 Дневник АРИМ - 2019
12.45 Полиглот	19.00 ДАНДИ ПО ПРОЗВИЩУ «КРОКОДИЛ» Приключенческая комедия 12+	17.00 Знаки судьбы 16+	17.00 Тайны Чапман 16+	10.55 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА Докудрама 16+	13.55 Плавание. Кубок мира	14.00 Военные новости
14.30 Монолог в 4-х частях	18.00 ДАНДИ ПО ПРОЗВИЩУ «КРОКОДИЛ» Приключенческая комедия 12+	17.30 СЛЕПАЯ. ПРОПАЛА СОБАКА Сериал 16+	18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+	12.50 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ Докудрама 16+	16.30 Смешанные единоборства	14.05, 18.55, 22.00 ПОД ПРИКРЫТИЕМ Сериал 16+
15.10 Любовные письма Спектакль	19.00 ДАНДИ ПО ПРОЗВИЩУ «КРОКОДИЛ» Приключенческая комедия 12+	18.00 СЛЕПАЯ. ВРУН Сериал 16+	20.00 Документальный спецпроект Новые «дворяне». Кто дал им право? 16+	14.30 ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ Докудрама 16+	20.00 Все на футбол! Афиша 12+	14.05, 18.55, 22.00 ПОД ПРИКРЫТИЕМ Сериал 16+
16.55 Роман в камне Искатели	18.00 Улётное видео 16+	18.30 СЛЕПАЯ. ХУЖЕ НЕКУДА Сериал 16+	21.00 Документальный спецпроект Ядерная бомба: когда «рванёт»? 16+	19.00 ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ Докудрама 16+	21.00 Специальный репортаж 12+	14.05, 18.55, 22.00 ПОД ПРИКРЫТИЕМ Сериал 16+
17.30 Искатели	19.00 ДАНДИ ПО ПРОЗВИЩУ «КРОКОДИЛ» Приключенческая комедия 12+	19.00 СЛЕПАЯ. КАК ВСЕГДА НА НАШЕМ МЕСТЕ Сериал 16+	23.00 Документальный спецпроект Ядерная бомба: когда «рванёт»? 16+	19.30 САМОЗВАНКА Докудрама 16+	21.25 Все на футбол! Футбол	14.05, 18.55, 22.00 ПОД ПРИКРЫТИЕМ Сериал 16+
18.15 Мастер-классы III Международной музыкальной академии Юрия Башмета	19.00 ДАНДИ ПО ПРОЗВИЩУ «КРОКОДИЛ» Приключенческая комедия 12+	19.30 ПОЛТЕРГЕЙСТ Фильм 16+	21.00 Документальный спецпроект Ядерная бомба: когда «рванёт»? 16+	23.00 Про здоровье 16+	21.55 Чемпионат Испании Атлетик Бильбао - Барселона	14.05, 18.55, 22.00 ПОД ПРИКРЫТИЕМ Сериал 16+
19.00 Смехоностальгия	21.00 КРОКОДИЛ ДАНДИ-2 Приключенческая комедия 6+	21.30 ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ Фильм 16+	23.00 ЛЕГИОН Фильм 18+	23.15 УЛЫБНИСЬ, КОГДА ПЛАЧУТ ЗВЁЗДЫ Фильм 16+	0.30 КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ Фильм 16+	14.05, 18.55, 22.00 ПОД ПРИКРЫТИЕМ Сериал 16+
19.45 Больше, чем любовь	23.15 ШЕСТЬ ДНЕЙ, СЕМЬ НОЧЕЙ Комедия	23.15 ВИЗИТ Фильм 16+	1.00 АНГЕЛЫ ЧАРЛИ Фильм 18+	1.10 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ Докудрама 16+	3.00 Смешанные единоборства. Bellator 16+	0.50 АКЦИЯ Фильм 12+
20.25 СКАЗКИ... СКАЗКИ...СКАЗКИ СТАРОГО АРБАТА Фильм	1.20 ПИК ДАНТЕ Фильм	1.00 ПРОКЛЯТИЕ ДЕРЕВНИ МИДВИЧ Фильм 16+				
22.15 Линия жизни Павел Санаев						
23.30 КВАРТИРА Фильм 1.30 Парад трубачей 2.35 Мультфильмы						

7 ПЕРВЫЙ

- 5.10 **НАУЧИ МЕНЯ ЖИТЬ**
Сериал 16+
- 6.00 **Новости**
- 6.10 **Научи меня жить**
16+
- 7.15 **РОДНАЯ КРОВЬ**
Фильм 12+
- 9.00 **Играй, гармонь любимая!**
12+
- 9.45 **Слово пастыря**
- 10.00 **Новости с субтитрами**
- 10.15 **Людмила Гурченко. Карнавальная жизнь**
12+
- 12.00 **Новости с субтитрами**
- 12.15 **КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ** Фильм
- 13.40 **Людмила Гурченко. Карнавальная жизнь**
12+
- 18.00 **Кто хочет стать миллионером?**
С Дмитрием Дибровым
12+
- 19.30 **Сегодня вечером**
16+
- 21.00 **Время**
- 21.20 **Сегодня вечером**
16+
- 23.00 **БОЛЬШАЯ ИГРА**
Фильм 18+
- 1.35 **СИНИЙ БАРХАТ**
Фильм 18+
- 3.50 **Про любовь**
16+
- 4.40 **Наедине со всеми**
16+

1 РОССИЯ 1

- 5.00 **Утро России.**
суббота
- 8.15 **По секрету всему свету**
- 8.40 **Местное время.**
Суббота
12+
- 9.20 **Пятеро на одного**
- 10.10 **Сто к одному**
Телеигра
- 11.00 **Вести**
- 11.20 **Вести. Местное время**
- 11.40 **Смеяться разрешается**
- 14.00 **ЦВЕТЫ ДОЖДЯ**
Сериал 12+
Спустя десять лет после смерти отца Нины, ее мать выходит замуж во второй раз, за вдовца из соседнего городка. Вместе с сыном он переезжает к ним в дом. Так у Нины появляется сводный брат – Андрей. Они ровесники и теперь учатся в одном выпускном классе. Андрей замкнулся после недавней смерти матери. Он не разговаривает и конфликтует со всеми, и одноклассники издеваются над ним...
- 20.00 **Вести**
- 21.00 **СЕРЕБРЯНЫЙ ОТБЛЕСК СЧАСТЬЯ**
Сериал 12+
- 1.00 **СНОВА ОДИН НА ВСЕХ**
Фильм 12+

НТВ НТВ

- 5.20 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA. СОКРОВИЩА АГРЫ** Фильм 12+
- 8.00 **Сегодня**
- 8.20 **Сегодня** - с Алексеем Зиминим
- 8.50 **Кто в доме хозяин?**
12+
- 9.25 **Едим дома**
- 10.00 **Сегодня**
- 10.20 **Главная дорога**
16+
- 11.00 **Еда живая и мертвая**
12+
- 12.00 **Квартирный вопрос**
- 13.15 **Поедем, поедим!**
- 14.00 **Своя игра**
- 16.00 **Сегодня**
- 16.20 **Следствие вели...**
16+
- 19.00 **Сегодня**
- 19.25 **ПЕС** Сериал 16+
Совершено ограбление ювелирного магазина. Охранник из укрытия убивает бандитов, но вместе с ними он неожиданно убивает и продавщицу. Полиция находит охранника раненым на месте преступления...
- 0.50 **Квартирник НТВ у Маргулиса**
Группа «Ногу свело» 16+
- 1.35 **Фоменко фейк**
16+
- 1.55 **ПАУТИНА**
Сериал 16+

СТС СТС

- 6.00 **Ералаш**
- 6.50 **Приключения Кота в сапогах**
Мультсериал 6+
- 7.15 **Спирит. Дух свободы**
Мультсериал 6+
- 7.40 **Три кота**
Мультсериал
- 8.05 **Том и Джерри**
Мультсериал
- 8.30 **Шоу «Уральских пельменей»**
16+
- 9.30 **Просто кухня**
Кулинарное шоу
12+
- 10.30 **Рогов. Студия 24**
Реалити-шоу 16+
- 11.30 **ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА»**
Комедия 16+
- 13.40 **ПЛИК. С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ**
Комедия 12+
- 15.55 **ПИНГВИНЫ МАДАГАСКАРА**
Полнометражный анимационный фильм
- 17.30 **МАДАГАСКАР**
Полнометражный анимационный фильм 6+
- 19.15 **МАДАГАСКАР-2**
Полнометражный анимационный фильм 6+
- 21.00 **ИСХОД. ЦАРИ И БОГИ**
Историческая драма 12+
- 0.00 **АЛЕКСАНДР**
Биографическая драма 16+
- 3.10 **ПРИШЕЛЬЦЫ В АМЕРИКЕ**
Фантастическая комедия

ТНТ ТНТ

- 7.00 **ТНТ. Gold** 16+
- 8.00 **ТНТ Music** 16+
- 8.30 **ТНТ. Gold** 16+
- 9.00 **Дом-2. Lite** 16+
- 10.00 **Дом-2.**
Остров любви 16+
- 11.00 **Где логика?** 16+
- 14.00 **Комеди Клуб** 16+
- 18.00 **ШАГ ВПЕРЕД 3Д**
Фильм 16+
После поступления в универ кучерявый Лось возмужал, приосанился, а в его танцевальных па появилось что-то неподобающее. И недурно: впереди мировой чемпионат по танцам - стало быть, пляска пойдет не на жизнь, а на смерть!..
- 20.00 **ШАГ ВПЕРЕД-4**
Фильм 12+
Четвертая часть знаменитой франшизы. Эмили Андерсон, присоединившись к танцевальной группе МОВ, дерзко пляшет на улицах в знак протеста против отца-застройщика. Вот и расти после этого любимых дочек...
- 22.00 **Танцы. Дайджест**
16+
- 23.00 **Дом-2.**
Город любви 16+
- 0.05 **Дом-2.**
После заката 16+
- 1.05 **ТНТ Music** 16+
- 1.35 **КОНЕЦ СВЕТА 2013:**
АПОКАЛИПСИС ПО-ГОЛЛИВУДСКИ
Фильм 18+

ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР

- 5.45 **Марш-бросок** 12+
- 6.10 **ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЛЕТ**
Фильм 12+
- 7.55 **Православная энциклопедия** 6+
- 8.25 **БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ...**
Фильм 6+
- 10.10 **Вия Артмане. Гениальная притворщица**
Документальный фильм 12+
- 11.00 **НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ**
Фильм 6+
- 11.30 **События**
- 11.45 **НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ**
Продолжение фильма 6+
- 12.50 **НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ**
Фильм 6+
- 14.25 **КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ**
Сериал 12+
- 18.10 **АРЕНА ДЛЯ УБИЙСТВА**
Сериал 12+
- 22.00 **События**
- 22.15 **Приговор. Березовский против Абрамовича** 16+
- 23.05 **Дикие деньги. Отари**
Квантришвили
16+
- 23.55 **Прощание. Евгений Примаков**
16+
- 0.50 **90-е. Лебединая песня** 16+
- 1.35 **Специальный репортаж** 16+

5 5 КАНАЛ

- 5.00 **ДЕТЕКТИВЫ**
Сериал 16+
- 10.20 **СЛЕД**
Сериал 16+
- 15.55 **СЛЕД. ДОЛГ**
Сериал 16+
- 16.40 **СЛЕД. МЕЧТА**
Сериал 16+
- 17.30 **СЛЕД. ФЭС КОНТРОЛЬ**
Сериал 16+
- 18.20 **СЛЕД. СМЕРТЬ ПО РЕЦЕПТУ**
Сериал 16+
- 19.05 **СЛЕД. ДОБИНСК 13**
Сериал 16+
- 19.55 **СЛЕД. ТЕНЬ БОЙЦА**
Сериал 16+
- 20.45 **СЛЕД. КЛОН**
Сериал 16+
- 21.30 **СЛЕД. ТАЙНА, ПОКРЫТАЯ ПЕПЛОМ**
Сериал 16+
- 22.20 **СЛЕД. ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ**
Сериал 16+
- 23.00 **СЛЕД. УБИЙСТВЕННОЕ АЛИБИ**
Сериал 16+
- 23.45 **СЛЕД. ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ**
Сериал 16+
- 0.30 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА. СМЕРТЕЛЬНЫЙ ФОКУС**
Сериал 16+
- 1.15 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА. СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО**
Сериал 16+
- 2.00 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА**
Сериал 16+

РОССИЯ К

- 6.30 **Библейский сюжет**
- 8.00 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ**
Фильм
- 10.15 **Передвижники**
- 10.45 **СКАЗКИ... СКАЗКИ... СКАЗКИ СТАРОГО АРБАТА**
Фильм
- 12.30 **Культурный отдых**
- 12.55, 0.10 **Беличьи секреты**
- 13.50 **КВАРТИРА**
Фильм
- 15.55 **Я - композитор**
Концерт
- 16.45 **Острова**
Валерий Гаврилин
- 17.25 **Хрустальный бал «Хрустальной Турандот»**
- 18.35 **Предки наших предков**
- 19.15 **Мой серебряный шар. Павел Кадочников**
- 20.00 **ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА**
Фильм
- 21.30 **Выстрел в темноте**
- 23.10 **Антти Сарпила и его «Свинг бенд»**

че! ЧЕ

- 6.00, 5.30 **Мультфильмы**
- 6.40 **АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ**
Комедия 12+
- 8.15 **АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА**
Приключенческая комедия 12+
- 10.15 **ПИК ДАНТЕ**
Фильм
- 12.30 **ШЕСТЬ ДНЕЙ, СЕМЬ НОЧЕЙ**
Комедия
- 14.30 **ДАНДИ ПО ПРОЗВИЩУ «КРОКОДИЛ»**
Приключенческая комедия 12+
- 16.30 **КРОКОДИЛ ДАНДИ-2**
Приключенческая комедия 6+
- 19.00 **Решала** 16+
- 22.00 **+100500**
16+
- 23.00 **+100500**
18+
- 23.30 **Голые и смешные**
18+
- 0.30 **В ПУСТЫНЕ СМЕРТИ**
Приключенческий фильм 18+
- 2.20 **ПОБЕГ**
Боевик 18+

ТВ3 ТВ3

- 6.00 **Мультфильмы**
- 10.45 **НАПАРНИЦЫ**
Сериал 12+
- 13.30 **ЗЛОВЕЩИЕ МЕРТВЕЦЫ: АРМИЯ ТЬМЫ**
Фильм 16+
- 15.15 **ПОЛТЕРГЕЙСТ**
Фильм 16+
- 17.15 **ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ**
Фильм 16+
- 19.00 **УИДЖИ: ДОСКА ДЬЯВОЛА**
Фильм 16+
При таинственных обстоятельствах погибает молодая девушка. Полиция делает заключение, что она была жертвой самоубийства, но её сестра Лэни не верит в это. Внезапно она вспоминает о спиритической доске Уиджи...
- 20.45 **УИДЖИ: ПРОКЛЯТИЕ ДОСКИ ДЬЯВОЛА**
Фильм 16+
- 22.45 **КОЛДУНЯ**
Фильм 12+
- 0.45 **ПОСЛЕДНЯЯ МИМЗИ ВСЕЛЕННОЙ**
Фильм

РЕН ТВ РЕН ТВ

- 5.00, 15.20 **Территория заблуждений - с Игорем Прокопенко** 16+
- 7.15 **ТЕНЬ**
Фильм 16+
- 9.15 **Минтранс**
16+
- 10.15 **Самая полезная программа**
16+
- 11.15 **Военная тайна - с Игорем Прокопенко** 16+
- 17.20 **Неизвестная история**
16+
- 18.20 **Документальный спецпроект**
Засекреченные списки. Такое суровое лето: 7 шокирующих отпусков
16+
- 20.30 **ФОРРЕСТ ГАМП**
Драма 16+
- 23.10 **ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА**
Драма 16+
- 1.50 **СКАЛОЛАЗ**
Боевик 16+
- 3.30 **Самые шокирующие гипотезы**
16+

ДОМАШНИЙ

- 6.30 **Удачная покупка**
16+
- 6.40 **6 кадров**
Скетч-шоу 16+
- 7.15 **УЛЫБИНСЬ, КОГДА ПЛАЧУТ ЗВЁЗДЫ**
Фильм 16+
- 9.10, 1.05 **ЖЕНСКАЯ ИНТУИЦИЯ**
Сериал 16+
Надежда работает кассиршей в супермаркете, зарабатывает не так много, но этого хватает, чтобы растить сына Сашу. Надю вполне устраивает её жизнь, но неожиданно у неё обнаруживают сердечное заболевание. Спасти её может только пересадка сердца...
- 11.35 **ПРОВИНЦИАЛКА**
Сериал 16+
- 19.00 **СОЛОМОНОВО РЕШЕНИЕ**
Сериал 16+
- 23.00 **СПАСИБО ЗА ЛЮБОВЬ**
Фильм 16+
- 3.10 **Почему он меня бросил?**
Докуреалити 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00 **Вся правда про ...**
12+
- 6.30 **Футбол** Чемпионат Германии **Бавария - Герта**
- 8.30 **Лев Яшин - номер один** 12+
- 9.55 **Все на футбол!**
Афиша 12+
- 10.55, 16.00, 17.25, 19.55, 23.55 **Все на «МАТЧ!»**
- 11.25 **Пляжный волейбол**
- 12.35 **Автоспорт**
- 13.55 **Футбол** Российская Премьер-Лига **Урал (Екатеринбург) - Крылья Советов (Самара)**
- 16.30 **Смешанные единоборства.**
Афиша 16+
- 17.00 **Специальный репортаж** 12+
- 17.55 **Футбол** Чемпионат Испании **Сельта - Реал (Мадрид)**
- 20.10 **Пляжный волейбол**
- 21.20 **Специальный репортаж** 12+
- 21.55 **Футбол** Чемпионат Испании **Вильярреал - Гранада**
- 0.25 **Плавание**

ЗВЕЗДА

- 5.50, 3.05 **АЛЫЕ ПАРУСА**
Фильм 6+
- 7.30 **ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ**
Фильм 6+
- 9.00, 13.00, 18.00 **Новости дня**
- 9.15 **Легенды цирка - с Эдгардом Запашным** 6+
- 9.45 **Не факт! 6+**
- 10.15 **Улика из прошлого** 16+
- 11.05 **Загадки века - с Сергеем Медведевым** 12+
- 11.55 **Секретная папка** 12+
- 13.15 **Артиллерия Второй мировой войны** 6+
- 16.30 **Танковый биатлон - 2019. Финал I группы**
- 18.25 **Легенды армии - с Александром Маршалом** 12+
- 20.00 **Церемония награждения и закрытия АрМИ - 2019**
- 22.00 **ПРОЕКТ «АЛЬФА»**
Фильм 12+
- 23.55 **ФРАНЦУЗСКИЙ ПОПУТЧИК**
Фильм 16+

7 ПЕРВЫЙ

- 5.40 **НАУЧИ МЕНЯ ЖИТЬ**
Сериал 16+
- 6.00 **Новости**
- 6.10 **Научи меня жить**
16+
- 7.45 **Часовой**
12+
- 8.15 **Здоровье**
16+
- 9.20 **Непугуемые заметки - с Дм. Крыловым**
12+
- 10.00 **Новости с субтитрами**
- 10.15 **Жизнь других**
Жанна Бадоева в проекте-путешествии 12+
- 11.15 **Видели видео?**
6+
- 12.00 **Новости с субтитрами**
- 12.20 **Видели видео?**
6+
- 13.25 **Трагедия Фроси Бураковой**
12+
- 14.35 **ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...**
Фильм
- 16.25 **КВН**
Премьер-лига 16+
- 18.00 **Точь-в-точь**
16+
- 21.00 **Время ПОМЕСТЬЕ В ИНДИИ**
- 21.50 **МАНЧЕСТЕР У МОРЯ**
Фильм 18+
- 2.20 **Про любовь**
16+
- 3.05 **Наедине со всеми**
16+

1 РОССИЯ 1

- 5.15 **ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ**
Сериал 12+
- 7.20 **Семейные каникулы**
- 7.30 **Смехопанорама**
- 8.00 **Утренняя почта**
- 8.40 **Местное время. Воскресенье**
- 9.20 **Когда все дома - с Тимуром Кизяковым**
- 10.10 **Сто к одному**
- 11.00 **Вести**
- 11.20 **ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕРТВА**
Сериал 12+
Как быть, если любовь вдруг превратилась в одержимость, а счастливый брак стал тюрьмой? Сколько боли, страданий и унижения может вытерпеть женщина ради любви? На какие жертвы она готова пойти? Студентку Надю спасает от бандитов молодой хирург Игорь. Он выживает девушку после ножевого ранения, окружает любовью и заботой, даже помогает устроить на лечение ее отца-алкоголика...
- 20.00 **Вести**
- 22.00 **Воскресный вечер - с Владимиром Соловьёвым** 12+
- 1.00 **Действующие лица - с Наилей Аскерзаде** 12+
- 2.00 **ПОЛЁТ ФАНТАЗИИ**
Фильм 12+

НТВ

- 5.10 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA. ДВАДЦАТЫЙ ВЕК НАЧИНАЕТСЯ**
Фильм
- 8.00 **Сегодня**
- 8.20 **У нас выигрывают!**
Лотерейное шоу 12+
- 10.00 **Сегодня**
- 10.20 **Первая передача**
16+
- 11.00 **Чудо техники**
12+
- 11.50 **Дачный ответ**
- 13.00 **Нашпотребнадзор**
16+
- 14.00 **Секрет на миллион**
Виктор Рыбин и Наталья Сенчукова 16+
- 16.00 **Сегодня**
- 16.20 **Следствие вели...**
16+
- 19.00 **Сегодня**
- 19.25 **ПЁС**
Сериал 16+
В городе кто-то открыл охоту на киллеров. В каждом случае убийца снимает со своих жертв перчатку. Пёс почему-то перестает слушаться Макса и уходит к Леонидову. Леонидов выясняет, кто может быть следующей жертвой - это киллер Беспальный...
- 23.50 **ОБМЕН**
Фильм 16+
- 3.05 **КОДЕКС ЧЕСТИ**
Сериал 16+

СТС

- 6.00 **Ералаш**
Детский юмористический киножурнал
- 6.50 **Приключения Кота в сапогах**
Мультсериал 6+
- 7.15 **Спирит. Дух свободы**
Мультсериал 6+
- 7.40 **Три кота**
Мультсериал
- 8.05 **Царевны**
Мультсериал
- 8.30 **ПРИТЯЖЕНИЕ**
Фантастическая драма 12+
- 11.00 **ИСХОД. ЦАРИ И БОГИ**
Историческая драма 12+
- 14.05 **ПИНГВИНЫ МАДАГАСКАРА**
Полнометражный анимационный фильм
- 15.45 **МАДАГАСКАР**
Полнометражный анимационный фильм 6+
- 17.30 **МАДАГАСКАР-2**
Полнометражный анимационный фильм 6+
- 19.15 **МАДАГАСКАР-3**
Полнометражный анимационный фильм
- 21.00 **СТАЖЁР**
Комедия 16+
- 23.30 **МАЛЬЧИШНИК-2. ИЗ ВЕГАСА В БАНГКОК**
Комедия 18+
- 1.30 **КЛИК. С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ**
Комедия 12+

TNT

- 7.00 **TNT. Gold** 16+
- 9.00 **Дом-2. Lite**
Реалити-шоу 16+
- 10.00 **Дом-2. Остров любви**
Реалити-шоу 16+
- 11.00 **Перезагрузка**
16+
- 12.00 **Большой завтрак**
16+
- 12.30 **ШАГ ВПЕРЁД 3D**
Фильм 16+
- 14.40 **ШАГ ВПЕРЁД-4**
Фильм 12+
- 16.50 **Комеди Клуб**
16+
- 22.00 **Stand Up. Фестиваль в Санкт-Петербурге**
16+
Смотри специальный выпуск шоу Stand Up, в который вошло все самое интересное, что было на питерском фестивале. Более 200 концертных выступлений, 25 сцен, размещенных в барах и ресторанах города и почти 350 комиков из России, США, Индии, Аргентины, Белоруссии, Казахстана, Хорватии, Ирландии и даже Австралии...
- 23.00 **Дом-2. Город любви**
Реалити-шоу 16+
- 0.05 **Дом-2. После заката**
Реалити-шоу 16+
- 1.05 **Такое кино!** 16+
- 1.35 **TNT Music** 16+
- 2.05 **Открытый микрофон**
16+

ТВ ЦЕНТР

- 5.55 **ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА ЛЮБВИ** Фильм 12+
- 7.45 **Фактор жизни** 12+
- 8.15 **ФАНФАН-ТЮЛЬПАН** Фильм
- 10.20 **Ералаш** 6+
- 10.40 **Спасите, я не умею готовить!**
12+
- 11.30 **События**
- 11.45 **Петровка, 38** 16+
- 11.55 **ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК** Фильм
- 14.00 **Хроники московского быта**
Власть и воры 12+
- 14.55 **Хроники московского быта**
Любовь без штампа 12+
- 15.45 **Прощание. Иосиф Кобзон** 16+
- 16.35 **СОРОК РОЗОВЫХ КУСТОВ**
Сериал 12+
- 20.20 **ТЕМНАЯ СТОРОНА ДУШИ**
Сериал 12+
Частные детективы Макар Илюшин и Сергей Бабкин расследуют убийство деревенской старухи Ладьиной. Дело осложняется тем, что каждый односельчанин жертвы имеет основания ее ненавидеть, и у каждого есть алиби и свои мрачные секреты...
- 0.00 **События**
- 0.15 **ЖЕНА НАПРОКАТ**
Фильм 12+
- 4.05 **ОПАСНЫЙ КРУИЗ**
Фильм 12+

5 5 КАНАЛ

- 5.00 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА. КРОВАВЫЙ ДОЛГ**
Сериал 16+
- 5.10 **Моя правда. Александр Абдулов**
Документальный фильм 12+
- 5.45 **Моя правда. Ирина Алферова**
Документальный фильм 12+
- 6.25 **НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!**
Фильм 12+
Фильм включает три новеллы по рассказам Михаила Зощенко: «Преступление и наказание», «Забавное приключение» и «Свадебное происшествие». События происходят в конце 1920-х - начале 1930-х годов, однако явления, которые высмеивает фильм - тупость, пьянство, стремление к наживе - увы, и сегодня существуют благополучно и повсеместно...
- 8.00 **Светская хроника**
16+
- 9.00 **Моя правда. Алёна Апина**
Документальный фильм 12+
- 10.00 **Дом-2. ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ**
Сериал 16+
- 18.45 **ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ**
Сериал 16+
- 0.35 **ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ**
Сериал 16+

РОССИЯ К

- 6.30 **Человек перед Богом**
- 8.00 **КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ**
Фильм
- 10.20 **Обыкновенный концерт**
- 10.50 **ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА**
Фильм
- 12.20 **Мой серебряный шар**
- 13.10 **ВЫСТРЕЛ В ТЕМНОТЕ** Фильм
- 14.55 **Карамзин. Проверка временем**
- 15.20 **Первые в мире**
- 15.35, 1.35 **Чудеса горной Португалии**
- 16.30 **О времени и о себе**
- 17.10 **Концерт**
- 17.50 **Искатели**
- 18.40 **Пешком...**
- 19.10 **Муслим Магомаев. Незаданные вопросы**
- 19.55 **Муслим Магомаев. Шлягеры XX века**
- 21.15 **Белая студия**

че! ЧЕ

- 6.00 **Мультфильмы**
- 6.30, 3.40 **ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ ДЕЛАЙ - РАЗ!**
Фильм
- 8.10 **Военная драма** 16+
- 10.00 **ЧЕРНЫЕ КОШКИ**
Военная драма 16+
Бандитские группировки захватывают целые города в послевоенной России. Не исключением стал и Ростов-на-Дону. Там в 1947 году появляется банда, которая грабит город по ночам. Егор Драгун, сотрудник уголовного розыска, подозревает, что банда состоит не из обычных уголовников. В результате следствия выясняется, что грабёж города - лишь прикрытие...
- 22.00 **+100500**
16+
- 23.00 **+100500**
18+
- 23.30 **Голые и смешные**
18+
- 0.30 **В ПУСТЫНЕ СМЕРТИ**
Боевик 18+

ТВ3

- 6.00 **Мультфильмы**
- 10.15 **НАПАРНИЦЫ**
Сериал 12+
- 13.15 **КОЛДУНЬЯ**
Фильм 12+
- 15.15 **УИДЖИ: ДОСКА ДЬЯВОЛА**
Фильм 16+
- 17.00 **УИДЖИ: ПРОКЛЯТИЕ ДОСКИ ДЬЯВОЛА**
Фильм 16+
- 19.00 **ТЕЛЕКИНЕЗ**
Фильм 16+
- 21.00 **ОМЕН** Фильм 16+
Узнав, что его новорожденный сын появился на свет мертвым, и, понимая, что жена не выдержит такого удара, дипломат Роберт Торн соглашается на предложение местного священника - поднять своего ребенка младенцем, мать которого умерла при родах...
- 23.15 **ТЕЛО ДЖЕННИФЕР**
Фильм 16+
- 1.15 **ВИЗИТ** Фильм 16+
- 3.00 **ПОСЛЕДНЯЯ МИМЗИ ВСЕЛЕННОЙ**
Фильм

РЕН ТВ

- 5.00 **Территория заблуждений - с Игорем Прокопенко** 16+
- 7.00 **ИГРА ПРЕСТОЛОВ**
7-й сезон.
Сериал 16+
- 15.15 **ИГРА ПРЕСТОЛОВ**
8-й сезон.
Сериал 16+
Долгожданный финал легендарной саги, финальная битва за Железный трон. Восемь тысяч лет легендарная Стена охраняла царство людей от ужасов Застенья, но время покоя подошло к концу: Стена пала, и теперь бесчисленное войнство мёртвых во главе с Иными и Королём Ночи направляется в Семь Королевств, опустошённых гражданской войной...
- 0.00 **Военная тайна - с Игорем Прокопенко** 16+
- 3.30 **Самые шокирующие гипотезы** 16+
- 4.20 **Территория заблуждений** 16+

ДОМАШНИЙ

- 6.30 **Удачная покупка**
16+
- 6.40 **6 кадров** 16+
- 7.05 **СПАСИБО ЗА ЛЮБОВЬ**
Фильм 16+
- 9.10, 3.00 **ЖЕНСКАЯ ИНТУИЦИЯ-2**
Фильм 16+
- 11.45, 12.00 **ДОМ БЕЗ ВЫХОДА**
Криминальная драма 16+
- 11.55 **Полезно и вкусно**
16+
- 15.35 **В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ**
Сериал 16+
- 19.00 **ЖЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ**
Сериал 16+
Павел Соловьёв любит женщин, встречается с ними охотно, но переходить на другой уровень отношений не спешит. Расставаясь с очередной дамой, успокаивает её дорогим подарком, и все остаются довольными...
- 23.10 **Про здоровье**
16+
- 23.25 **САМОЗВАНКА**
Фильм 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00 **Вся правда про ...**
12+
- 6.30 **Смешанные единоборства** 16+
- 9.00 **ШАОЛИНЬ**
Фильм 16+
- 11.45 **Специальный репортаж** 12+
- 12.05, 16.00, 19.15, 23.05 **Все на «МАТЧ!»**
- 12.35 **Автоспорт**
- 13.55 **Футбол Российская Премьер-Лига**
Рубин (Казань) - Арсенал (Тула)
- 17.00 **Команда мечты**
12+
- 17.30 **Специальный репортаж** 12+
- 18.10 **Пляжный волейбол**
Мировой тур. Мужчины. Финал
- 19.55 **Футбол Чемпионат Испании Эспаньол - Севилья**
- 21.55 **После футбола - с Георгием Черданцевым**
- 0.00 **Художественная гимнастика. Мировой Кубок вызова**
- 2.00 **Профессиональный бокс** Афиша 16+

ЗВЕЗДА

- 5.40 **КАРАВАН СМЕРТИ**
Фильм 12+
- 7.10 **АКЦИЯ**
Фильм 12+
- 9.00 **Новости недели - с Юрием Подкопаевым**
- 9.25 **Служу России!**
12+
- 9.55 **Военная приёмка**
6+
- 10.40 **Оружие Победы**
Документальный сериал 6+
- 11.10 **ПРОЕКТ «АЛЬФА»**
Фильм 12+
- 13.00, 18.00 **Новости дня**
- 13.20 **ВОЙНА В КОРЕЕ**
Докудрама 12+
- 18.25 **Незримый бой**
Документальный сериал 16+
- 22.45 **ЗАБУДЬТЕ СЛОВО СМЕРТЬ**
Фильм 6+
- 0.25 **ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ**
Фильм 12+
- 2.10 **ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА**
Фильм 12+
- 3.40 **БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА**
Фильм 12+



Александр Галибин

Мир тебе, сестрёнка!

КОМПАНИЯ Disney займётся прокатом российской военной драмы «Сестрёнка» 63-летнего режиссёра Александра Галибина.

На экраны картина выйдет в сентябре этого года, накануне столетия со дня рождения выдающегося башкирского писателя Мустая Карима, чья повесть «Радость нашего дома» легла в основу сценария ленты.



Леонардо Ди Каприо

Грозная парочка

В НОВОМ фильме американского режиссёра Мартина Скорсезе сыграть 44-летний Леонардо Ди Каприо и 75-летний Роберт де Ниро.

Это будет экранизация книги «Убийцы цветочной луны. Нефть. Деньги. Кровь» Дэвида Гранна, которая рассказывает об уничтожении индейцев в 1920-х годах, когда на их землях была найдена нефть.

ПРИКОЛ

ВЛАДЕЛЕЦ книги о Гарри Поттере, которая из-за ошибок стала эксклюзивом, продал её в 28,5 тысячи раз дороже, чем купил.

РАССЛЕДОВАНИЕ «ЖИЗНИ»

МОШЕННИКИ ЗАСЫПАЮТ РОССИЯН ФАЛЬШИВИМИ

ЖИРОВКА-

ЯНА НЕДОМОЛКИНА

РОССИЯНЕ бьют тревогу – в ряде регионов граждане получили фальшивые квитанции об уплате налогов и пеней.

В документах указаны счета для перечисления денег, которые не имеют никакого отношения к ФНС. «Жизнь» разобралась, как работает эта схема и как не стать жертвой мошенников.

Сначала на фальшивые квитанции начали жаловаться индивидуальные предприниматели и владельцы собственного бизнеса. Им приходило уведомление с требованием оплатить несуществующие налоги и пени.

В поддельных квитанциях мошенники указывают реквизиты расчётного счёта, открытого в коммерческом банке. Масштаб работы мошенников оказался столь вопиющим, что в пресс-службе Свердловского регионального управления по налогам и сборам даже вывесили предупреждение на сайте. Там отметили, что настоящие счета, используемые для перечисления налогов, пеней, штрафов, находятся в Управлении Федерального казначейства

и не могут быть открыты

ФОТО: МАКСИМ КОРЮЧЕНКО / ТАСС

Курочка по зёрнышку - проходимцы уходят от наказания благодаря микрохищникам, на которые в полиции смотрят сквозь пальцы

Платёжные документы делаются максимально похожими на оригиналы

в коммерческих банках.

СХЕМА

Сама возможность рассылать фальшивые платёжные документы возникает у мошенников чаще всего после утечек данных из различных баз: собственников жилья, ФНС, ГИБДД, страховщиков и т.д.

— Далее производится рассылка по адресам. Платёжные документы делаются максимально похожими на оригиналы, однако неточности всегда остаются, их легко обнаружить, просто внимательно прочитав содержимое полученного документа, — объясняет аналитик Евгений Миронок.

Кроме того, юрист Ярослав Петрык считает, что такая мошенническая схема рассчитана на невниматель-

ность налогоплательщиков и недостаточное знание законодательства.

СПАСЕНИЕ

Главное отличие фальшивых квитанций от направляемых налоговыми органами заключается в реквизитах счёта, на которые будет перечислена уплаченная сумма.

— В графе «Банк получателя» обязательно должно быть указано Главное



Первый муж Фатимы погиб вскоре после свадьбы, к ней посватался его брат, и она вышла за него...

МОЙ СЕКРЕТ —

БАБУШКА Фатима - очень известная фигура на своей родине в Турции. Ей 117 лет, но это не самое удивительное в её судьбе. Фатима за свою очень долгую жизнь трижды была замужем - и все три её мужа приходились друг другу братьями.

Впервые восточная красавица вышла замуж в 16 лет. Её первого супруга звали Юсуф, вскоре Фатима родила ему сына. Однако совместная их жизнь была недолгой - мужчина трагически погиб.

АРТЁМ КОНЕВ

После этого многие приходили свататься к молодой интересной вдове, но она отвергала всех - боялась, что чужой мужчина никогда не полюбит её сына.

БРАТ

Идеальным вариантом ей показался младший брат мужа - Сулейман. Когда он пришёл к ней свататься, она сразу согласилась - и действительно, муж горячо любил сына-племянника.



У Фатимы 9 детей и 47 внуков

СЧЕТАМИ О НАЛОГАХ И ПЕНИЯХ

ВОРОВКА

управление Банка России по соответствующему субъекту федерации, — пояснил Ярослав Петрык. — Налоговая система достаточно серьезно подходит к порядку уплаты налогов и давно наладила этот процесс. Для этого каждое юридическое лицо имеет доступ к личному кабинету, в котором может заказать акт сверки по всем задолженностям и тут же оплатить их.

Адвокат Виктория Данильченко рассказала, что зачисленные средства на счета мошенников обычно моментально выводятся на счета фирм-однодневок с дальнейшим обналичиванием.

Схема с моменталь-

ным закрытием фирм-однодневок попадает под статью «Мошенничество». Но из-за незначительности сумм ущерба расследовать дело могут только в случае массового обращения граждан в правоохранительные органы.

Он также отметил, что избежать опасности стать жертвой мошенников возможно, оплачивая коммунальные услуги, налоги, другие платежи через портал госуслуг или на официальных сайтах. Но реально вернуть деньги, если средства уже уплачены по поддельным платёжным документам, крайне сложно.

В квитанциях мошенники указывают реквизиты счёта, открытого в коммерческом банке



Аферисты уверены, что невнимательные граждане сразу оплатят фиктивные счета



Татьяна Арнтгольц

Чистый ангел!

37-ЛЕТНЯЯ Татьяна Арнтгольц познакомилась своего возлюбленного — 34-летнего Марка Богатырёва с родителями. Для этого Татьяна пригласила Марка в свой родной город Калининград. Отец и мать актрисы одобрили выбор дочери.

Напомним, Арнтгольц и Богатырёв познакомились на съёмках сериала «Наживка для ангела».



Артём Ткаченко

Звёздная роль

НТВ ПРИСТУПИЛ к съёмкам сериала «Северная звезда» об угодившем за решётку майоре полиции, который по ошибке ранил случайного прохожего.

По сюжету кто-то поменял документы и майора вместо обычной колонии везут на зону, где сидят исключительно убийцы и маньяки. Главную роль в детективе получил 37-летний актер Артём Ткаченко.

ПРИКОЛ

В МАРИУПОЛЕ жителей города взбудоражила девушка, разгуливающая по улицам и разъезжающая в транспорте с питоном на шее.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Реклама

18+

ФИНАНСЫ

КРЕДИТ от представителя-ства доступный всем под 17,5% годовых до 3-х млн. руб
Работаем по всей России, с любой КИ и даже в самых запущенных случаях: оформим, одобрим и выдадим без беготни по банкам. **Тел: 8 (499) 110-14-16 (информация круглосуточно). 000 «МКК Финансовая Формула» ОГРН 1197746070268; 127220 г. Москва ул. Башиловская д. 1 корп. 1.**

КУПЛЮ

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

РАБОТА

Вахта в Москве 30/30.
Требуются Сварщики п/а от 66000руб. Стропальщик от 56 000 руб (после вычета всех налогов) Трехразовое льготное питание. Бесплатное проживание. **8(916) 140-00-62**

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

Вахта в Ленинградской обл.,
Уборщицы(-ки) на завод, з/п от 45000 руб. в месяц, общежитие Бесплатно, Обращаться: вайбер, ватсап, телефон **8-925-042-52-96**

Требуются для работы в Московской области:
машинист асфальтоукладчика 85000 руб.; помощник машиниста асфальтоукладчика 75000 руб.; машинист катка гладкотягового 70000 руб. **Тел. 8-985-153-16-74**

ОБУЧЕНИЕ

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

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



#ЛАЙФХАК

ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ НА РАБОТЕ ДЛЯ АКТИВНОЙ РАБОТЫ МОЗГА?

- 1. Грецкие орехи + курага + клюква**
Для приготовления полезного и вкусного батончика вам потребуется: 200 граммов кураги, 100 граммов грецких орехов и столько же сушеной клюквы, немного семян льна и/или кунжута. Курагу и клюкву измельчите в блендере до получения однородной массы. В полученную смесь добавьте рубленые орехи, хорошо перемешайте и скатайте в колбаски. Обваляйте их в семенах и отправьте в холодильник на несколько часов. Разрежьте на небольшие порции.
- 2. Яблоки + арахисовое масло**
Яблоко нарежьте на дольки, а затем каждую из них намажьте слоем арахисового масла. Но постарайтесь не злоупотреблять этим перекусом, особенно во 2-й половине рабочего дня, чтобы высокая калорийность масла не сказалась на вашей фигуре.
- 3. Яйца.** Яйцами лучше перекусывать, если у вас в офисе есть отдельная кухня, ведь этот перекус отличается сильным запахом. Отказываться от них не стоит, ведь яйца — источник протеина, который хорошо утоляет голод.
- 4. Банановый рай**
Закуску из бананов лучше съесть до обеда. Пару бананов разомните вилкой, а потом залейте нежирным йогуртом. Если такое блюдо подержать в морозилке — оно станет спасением от жары в знойные летние дни.



ХОРОШЕГО РАБОЧЕГО ДНЯ!

СЕКС И ЙОГУРТ!

117-летняя турчанка пережила трёх мужей, которые были братьями

Они довольно долго прожили вместе, однако и Сулейману не суждено было дожить до старости. Тут пришла очередь третьего брата - Азиза.

Всего от всех трёх мужей Фатима родила 9 детей, которые являются друг другу одновременно кровными братьями/сёстрами и двоюродными.

Сейчас старушка Фатима снова вдова. Очевидно, что братья, за которых можно было выйти замуж, кончились. Бабушка живёт в Сильване, ей помогают внуки, которых у неё 47.

На вопрос, в чём секрет долголетия, 117-летняя долгожительница ответила просто: свежий йогурт и секс.



Максим Фадеев

Могучая кучка

51-ЛЕТНЕГО продюсера Максима Фадеева возмутили вопросы об инциденте с саратовским музыкантом Павлом Петровым. Со слов музыканта, Фадеев якобы спланировал его музыку, которую он сочинил в 2012 году.

— Вам реально заняться нечем? Я 30 лет этим занимаюсь и пишу кучу... Ой, всё! — эмоционально ответил продюсер журналистам.



Михаил Горбачёв

Горби - мой кумир!

К Л А В И Ш Н И К группы Rammstein Кристиан Лоренц рассказал о своей встрече с экс-главой СССР Михаилом Горбачёвым на вручении музыкальной премии в Кельне.

По его словам, Горбачёв, ставший инициатором сноса Берлинской стены, настоящий герой.

— Конечно! А как ещё назвать этого смелого человека? — заявил 52-летний музыкант.

ПРИКОЛ

В ЦЕХ рыбоперерабатывающего завода в Охе Сахалинской области ворвался бурый медведь и обратил в бегство рабочих.

ВЫМИРАНИЕ ПЧЁЛ ОЗНАЧАЕТ КОНЕЦ СВЕТА?

БОРЬБА ЗА Ж-Ж-ЖИЗНЬ

ПРЕДСКАЗАНИЕ ВАНГИ СБЫВАЕТСЯ

ФОТО: LIFE/ТАСС

Болгарская провидица предсказала, что гибель пчёл — это начало конца

Мёртвые ульи и пустоцветы на полях — Россию охватила эпидемия невиданных масштабов

В 20 РОССИЙСКИХ регионах массово вымирают пчёлы. Учёные бьют тревогу. А поклонники мистических теорий говорят о начале конца света. Ведь именно таким его описывала болгарская предсказательница Ванга.

«Сперва исчезнут пчёлы, а следом человечество», — как говорят, таким было пророчество великой болгарской предсказательницы. Она даже назвала дату — 2004 год. Тогда пчёлы станут вымирать по всей планете. Человечество столкнётся с массовым голодом, войнами и эпидемиями.

Пчёлы полезны не только благодаря мёду — они опыляют 90% всех растений. То есть почти всё то, что мы едим. А также всё, что ест домашний скот, существует благодаря пчёлам. Погибнут пчёлы — и исчезнут цитрусовые, кофе, помидоры, огурцы, капуста, кабачки и многое другое. Это спровоцирует продовольственный кризис. От голода погибнут миллионы человек.

Те, кто не верит в

Такое же предсказание сделал и Альберт Эйнштейн

АРТУР МАТВЕЕВ

мистику Ванги, цитируют Альберта Эйнштейна. Изобретатель теории относительности давал человечеству 4 года после гибели пчёл.

— После того как исчезнет последняя пчела, люди обречены, — говорил Эйнштейн.

Согласно пугающим прогнозам учёных, пчёлы могут пропасть к 2035 году. Оглядываясь назад, учёные понимают, что предсказание Ванги совпало с реальностью — мировое вымирание пчёл началось в 2006–2007 годах, лишь на пару лет позже даты, которую назвала слепая предсказательница.

ИСТОКИ

Всё началось в Америке в 2006 году. Учёные заметили, что каждую зиму вымирало 30% пчелиных колоний. В три раза больше, чем раньше. Количество пчёл в Штатах начало стремительно сокращаться. В научных кругах происходящее назвали синдромом разрушения пчелиного роя. Некоторые стали называть это явление «пчелиным гриппом». Затем эпидемия перекинулась на Европу. Теперь европейские пчеловоды ежегодно теряют по 20% ульев. Сперва аналитики думали, что

эпидемия гибели насекомых не продвинется дальше, но они ошиблись. Минсельхоз России опубликовал список регионов, где летом этого года зафиксировали небывалую гибель пчелиных семейств. Сотни тысяч пчёл погибли во всех самых медоносных регионах России. Эксперты говорят, что не понят такой масштабной эпидемии.

Пасечники по всей России однозначно винят в гибели пчёл пестициды, которыми поливают посевы на полях. В Европе многие виды пестицидов уже запрещены. В России эта работа только началась. Также ряд экспертов винит вышки сотовой связи. Давно известно, что пчёлы не любят все виды излучения: они покидают те районы, где есть линии электропередач, но особенное раздражение у них вызывает излучение сотовой связи.

ООН также бьёт тревогу. Специалисты посчитали, что сейчас пчёлы вымирают по всей планете в 8 раз быстрее, чем виды млекопитающих. При таких темпах предсказания Ванги и прогнозы Эйнштейна о конце света сбудутся со стопроцентной вероятностью и уже следующее поколение людей будет жить в условиях кровопролитных войн за кусок хлеба.

СЛАДКИЙ ЯД

ОТРАВЛЕННЫЙ МЁД МОЖЕТ ПОПАСТЬ НА ПРИЛАВКИ

ПОСЛЕ массовой гибели пчёл в ряде регионов РФ придётся уничтожить произведённый ими мёд, который оказался заражён пестицидами. Об этом сообщил президент Российского национального союза пчеловодов Арнольд Бутков.

— Есть пчёлы, которые попали под эти яды в период полёта, они могут там и остаться в поле, — говорит он. — А некоторые малые дозы захватили и притащили с собой в улей. Они, естественно, летели с нектаром. Из нектара пчёлы будут делать мёд. Через два-три дня эти пчёлы погибнут. Но мёд-то остался заражённым.

По его словам, опасным для здоровья людей может оказаться не только мёд, но и плоды растений, которые опылили погибшие пчёлы.

Гороскоп

7.08  13.08

Овен Вы усердно поработали - значит, самое время отдохнуть. Вы снова влюбитесь в своего нынешнего партнёра, а если его нет - заведёте новый роман.	Близнецы Подходящее время для продвижения вашего бизнеса через соцсети или любым другим способом. Отличный способ заявить о себе.	Лев Проявите творческий подход к своим деньгам. Появится шанс получить повышение по службе. Это не так сложно, как вы думаете.	Весы На вас обрушится вал приглашений в гости. Постарайтесь выбрать те, которые кажутся наиболее приятными или наиболее полезными.	Стрелец Вы можете почувствовать желание выучить новый язык, чтобы путешествовать и иметь подлинные связи с новыми людьми и новой культурой.	Водолей Обстоятельства жизни могут побудить вас отказаться от старого и принять нечто новое. Воспользуйтесь этой предоставившейся возможностью.
Телец Домашние хлопоты придутся вам по душе. Покупите новые обои или купите новую картину на стену - это поднимет вам настроение.	Рак Ваша участь - сиять ярко, как солнце, и привлекать к себе много внимания. Вы имеете право заставить других слушать и поддерживать вас.	Дева У вас появится возможность найти решение проблем, которые могли затянуть вас. Помощь придёт к вам, откуда вы её не ждали.	Скорпион Вам предстоит оказаться в центре внимания, поскольку Марс входит в ваш сектор целей и карьеры. Вложите всю энергию в работу.	Козерог Вам окажут большую помощь знакомые и незнакомые вам люди. В дальнейшем предпочтите работу в команде, а не в одиночку.	Рыбы Сейчас не время быть скромным, попробуйте выделиться из толпы и продемонстрировать свои природные навыки в меру своих возможностей.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

☎ (495) 663-38-15 доб.3021 18+ Реклама Не мед.услуги

МАГИЯ

ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА «БИТВЫ ЭКСТРАСЕНСОВ»
НАТАЛЬЯ ВОРОТНИКОВА. ПОМОЖЕТ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ. ИЗБАВЛЯЕТ ОТ БЕСОВ, АЛКОГОЛИЗМА, ПОРЧИ. ВЕРНЕТ ПОТЕРЯННУЮ ЛЮБОВЬ.
ТЕЛ. 8-905-032-22-74


БЕЛЫЙ ПРИВОРОТ.
 Обращайтесь, если даже потеряли надежду! Помощь на расстоянии ПО ФОТО.
Т.8-918-631-66-61

ЮАННА. НАСТОЯЩАЯ КОЛДУНЯ
 Денег не берёт. Один звонок и Ваша жизнь полностью заискрится!
Т.8-968-075-36-62

ВЕДЬМА.
 РЕШЕНИЕ ЛЮБЫХ ПРОБЛЕМ.
8 903 239 06 12
8 495 396 44 45

ПРОВИДИЦА МАРИЯ ИВАНОВНА, УНИКАЛЬНЫЙ ДАР!!!
 ВЕРНУ ЛЮБИМОГО. СДЕЛАЮ ТАК, ЧТОБЫ ВАС ЛЮБИЛИ. КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНАЯ! ВАЙБЕР/ВАТСАП 8-961-523-89-00

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ВЫ ВЕРИТЕ В ЯСНОВИДЯЩИХ-ЦЕЛИТЕЛЕЙ. ВОТ Я ТЕПЕРЬ ВЕРЮ! СОВЕТУЮ ОБРАТИТЬСЯ К ПРОВЕРЕННОМУ МАСТЕРУ ГАЛИНЕ. ЕЕ ТЕЛЕФОН: 8 909 382 42 94 ТОЛЬКО ОНА СМОГЛА ПОМОЧЬ МНЕ В СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ. ОСТАВЛЯЮ ВАМ ЕЕ КООРДИНАТЫ. НИНА МИХАЙЛОВНА, МОСКОВСКАЯ ОБЛ.



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

БАБУШКА ВЕРА
 •Сниму порчу, сглаз
 •Верну любимого в семью
 •Настрою на удачу
 •Гадание
 •Открою денежный канал
8 (967) 490 97 77

ПРОВИДИЦА КСЕНИЯ.
 Помогу избавиться от алкоголизма. Любовная магия. Семейные проблемы! Помогу тем, кто уже не надеется. ДЕНЕГ НЕ БЕРУ!!!
Т.8-960-447-68-23

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

МАТУШКА ВАЛЕНТИНА.
 Владеет Божьим Сильнейшим Даром! Решу Ваши проблемы повышенной сложности. ДЕНЕГ НЕ БЕРУ!
Т. 8-964-570-54-67

МАГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ
 Более 700 обрядов. Привороты за 1 день. Избавление от алкоголизма.
БЫСТРО И НАДЕЖНО
8 903 112 75 39

МНОГИЕ ЗДЕСЬ ОБЕЩАЮТ ПОМОЧЬ БЕСПЛАТНО, НО БЕЗ ДЕНЕГ НИКТО НЕ РАБОТАЕТ!
 ОБРАЩАЛАСЬ К НЕКОТОРЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ, НО РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ МНЕ ОКАЗАЛ ШЕХУРДИН АНДРЕЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ. ВЕРНУЛ МУЖА В СЕМЬЮ И ИЗБАВИЛ СЫНОВЕЙ ОТ ПЬЯНСТВА ПО ФОТО. ОГРОМНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ ЧЕЛОВЕКУ БОЖИЮ ОТ ИВАНОВОЙ ГАЛИНЫ.
АДРЕС МАСТЕРА 610007, Г. КИРОВ, А/Я 611, ШЕХУРДИН АНДРЕЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ, ТЕЛ. 8-912-008-08-00.

СОФИЯ МИХАЙЛОВНА (ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛ. КОЛЬЧУГИНО посв.). ПРИНИМАЮ В МОСКВЕ.
 СОХРАНЕНИЕ СЕМЬИ, ПОМОЩЬ БЛИЗКИМ И ДЕТАМ, ОХРАНЕ НИЕ 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

ВАНДА. РЕШУ ЛЮБУЮ ПРОБЛЕМУ!
 1 звонок и Ваша жизнь изменится к лучшему! Помощь на расстоянии. БЕСПЛАТНО!
Т. 8-964-557-05-31

ПОТОМСТВЕННАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА АНАСТАСИЯ.
 ИЗБАВЛЮ ОТ АЛКОЗАВИСИМОСТИ. ВЕРНУ ЛЮБИМОГО(УЮ). РЕШУ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ. БЕЗ ВРЕД/ГРЕХА. ГАРАНТИЯ 100% БЕСПЛАТНО!
Т.8-905-117-76-57

НАСТОЯЩАЯ КОЛДУНЯ ДЕНЕГ НЕ БЕРЁТ!
 20 лет безупречной репутации и 1000 благодарных сердец. Реальная помощь за 7 дней.
Т.8-926-899-85-10.

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

ГАДАЮ. ВОПРОС БЕСПЛАТНО!
 РАБОТАЮ ПО ФОТО НА РАСТОЯНИИ И ЛИЧНО.
Т. 8-929-503-01-72

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
100% РЕЗУЛЬТАТ
РЕШЕНИЕ ЛЮБЫХ СЕМЕЙНЫХ И ДЕЛОВЫХ ПРОБЛЕМ
Оплата после результата
8-912-512-50-68
 WhatsApp Viber
8-912-512-49-35

ПРОВИДИЦА ТАИСИЯ.
 Консультирую бесплатно! Мощные привороты/отвороты, порча, сглаз, безбрачие. Открываю канал денег!
Т.8-963-657-78-15

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

ЗДОРОВЬЕ

МАГИЧЕСКАЯ ЛОЖКА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
ТЕЛ: 8-929-79-69-700

ЗНАХАРСТВО

СВЯТАЯ МАТРОНА МОЛИ БОГА О НАС!



Настоятельница Евдокия и проповедник отец Герман очищают в храме Святой Матроны порчу, алкозависимость, возврат мужа и многое другое. ГАРАНТИЯ 100%!
Т. 8-965-284-92-95

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

#ВКУСНАЯ ЖИЗНЬ

Анекдот в тему:

Подходит полицейский к палатке с шаурмой и спрашивает у продавца: — А твоя шаурма вчера гавкала или мяукала? — А моя шаурма вчера документы проверяла...

Рецепт 2. Шаурма итальянская «Капрезе»

Вам понадобится:

Варёная курица
Помидор
Базилик
Сыр моцарелла

Для основы смазать середину лаваша майонезом и кетчупом (при желании можно добавить ещё и горчицу или любой другой соус). На середину лаваша выложить ломтики варёной курицы, кружочки помидоров, листики базилика и куски моцареллы. Завернуть лаваш. Обжарить на сковороде-гриль по 30 секунд с каждой стороны.



Рецепт 1. Шаурма чешская с колбасками

Для основы смазать середину лаваша майонезом и кетчупом (при желании можно добавить ещё и горчицу или любой другой соус). На середину лаваша выложить кусочки жареной колбаски, нарезанную соломкой краснокочанную капусту, смазать горчицей и посыпать луком-фри. Завернуть лаваш. Обжарить на сковороде-гриль по 30 секунд с каждой стороны.

Вам понадобится:

Жареная колбаска
Краснокочанная капуста
Горчица
Лук-фри



Фото: YKUSNO-GOTOVIT.RU

ЕШЬ И НЕ ПЕРЕЖИВАЙ!

СОГЛАСИТЕСЬ, что иногда хочется поесть шаурмы, а покупать её в уличных палатках боязно. Тогда остаётся только один выход — приготовить шаурму дома. Начинкой может быть как мясо, птица, так и рыба, овощи или сыр. Кстати, такая домашняя шаурма очень под-

Как приготовить вкусную шаурму у себя дома

ходит для пикника, её можно взять с собой в офис или в школу в качестве обеда. «Жизнь» предлагает 4 рецепта на любой вкус и цвет.

ИНГРЕДИЕНТЫ для основы одни и те же:
лаваш; майонез; кетчуп; салат айсберг; огурец; красный лук.

Рецепт 3. Шаурма американская «Чизбургер»



Фото: FREEPNG.RU

Вам понадобится:

Тушёная говядина
Маринованный огурец
Сыр чеддер

Для основы смазать середину лаваша майонезом и кетчупом (при желании можно добавить ещё и горчицу или любой другой соус). На середину лаваша выложить кусочки тушёной говядины, кружки маринованного огурца и сыр. Завернуть лаваш. Обжарить на сковороде-гриль по 30 секунд с каждой стороны.

Фото: FREEPNG.RU

Рецепт 4. Шаурма турецкая с кебабами

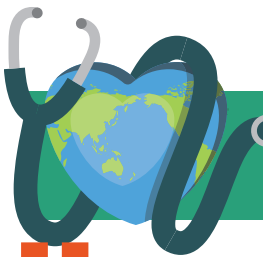
Для основы смазать середину лаваша майонезом и кетчупом (при желании можно добавить ещё и горчицу или любой другой соус). На середину лаваша выложить нарезанный соломкой айсберг, кружочки огурца и полукольца лука. Положить 4-5 кебабов из баранины, 2 ст. л. готового кускуса, сбрызнуть соком лайма. Равномерно положить 2 ст. л. йогурта, посыпать зёрнами граната. Завернуть лаваш. Обжарить на сковороде-гриль по 30 секунд с каждой стороны.



Вам понадобится:

Кебабы из баранины
Кускус
Сок лайма
Натуральный йогурт
Гранат

Фото: DIABETES.ORG.UK



#ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ



Неправильное питание

ЗЛАЧНЫЙ ПЕРЕКУС

БАТОНЧИКИ мюсли состоят из овса, иногда к нему добавляют рожь, пшеницу, ячмень, орехи, семена, кусочки сушёных ягод и фруктов. Чтобы все эти ингредиенты «сцепить» между собой, используется мёд, но чаще патока — густое сладкое вещество, получаемое при производстве крахмала и сахара.

С одной стороны, злаки и сухофрукты — это питательные продукты, которые могут надолго зарядить энергией и помочь обмену веществ ускориться. Но батончики обладают высокой калорийностью из-за подсластителей, глазури и усилителей вкуса — от 380 до 500 ккал, в среднем — 483 ккал, поэтому сохранить фигуру, питаясь ими каждый день, очень сложно.

В батончиках отсутствует аскорбиновая кислота, из-за этого снижается иммунитет, а пальмовое масло, добавляемое в качестве консерванта, может спровоцировать развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Также мюсли задерживают воду в организме и способствуют развитию целлюлита.

Выводы

Специалисты Росконтроля проводили исследование диетических продуктов в супермаркетах, среди которых были и батончики мюсли. Выяснилось, что углеводов в них ничуть не меньше, чем в шоколадках.

— Сожгут ли они жир? Это в значительной степени миф. «Что бы такого съесть, чтобы похудеть» — так не бывает. Важен баланс между потреблением пищи и энергозатратами за счёт физической активности, — говорит в результатах исследования.

ПОЧЕМУ В «ЗДОРОВОЙ ЕДЕ» НА САМОМ ДЕЛЕ НЕТ ЗДОРОВЬЯ

ВМЕСТО шоколада и пирожных некоторые сторонники здорового образа жизни (ЗОЖ) призывают лакомиться фитосладостями и протеиновыми батончиками, на упаковках которых написано *Fitness*, *Wellness*, «Полезный перекус».

Однако на самом деле похудеть с помощью протеиновых «вкусняшек» нельзя — их состав противоречит любой диете. «Жизнь» выяснила, как потребление батончиков и мюсли сказывается на нашем здоровье и почему из-за них тренировки в спортзале становятся бессмысленными.



Фото: FLICKR / MARCO VERCH

БАТОНЧИК КАЛОРИЙ

НАБОР вкусовых добавок, шоколада и Е-компонентов во многих протеиновых батончиках примерно такой же, как в шоколадном десерте. Только вместо нуги — желатин и глицерин с малополезными сахарами и низкокачественными белками. Если на этикетке указано, что в составе нет сахара, значит, вместо него использованы заменители.

— С такими «перекусами» вы не похудеете, — говорит диетолог Маргарита Королёва. — Да, протеиновые батончики и мюсли — это вкусная и менее вредная альтернатива шоколаду, но нужно смотреть состав.

К примеру, во многих таких продуктах содержится мальтодекстрин. Этот простой углевод позволяет продлить срок годности продукта, делает его воздушным и сладким. Такая пищевая добавка не помогает худеть, скорее, напротив, даёт быстрое чувство насыщения, которое так же быстро и проходит. К сахарозаменителям, которые производители часто добавляют в продукт, также относятся меласса и патока — это простые углеводы и лишние калории.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Росконтроль проводил исследование протеиновых батончиков, представленных на рынке. Из двенадцати образцов только два соответствовали заявленному в маркировке. В оставшихся десяти батончиках были обнаружены расхождения в показателях пищевой ценности продукта и зафиксированы другие противоречия.

— Смертельной опасности протеиновые батончики не несут, если не есть их каждый день. Они содержат слишком много углеводов, а потому очень калорийные. Если другого выхода нет, нормально поесть не получается, а голод мучает — можно, конечно, перекусить фитобатончиком. Но не нужно думать, что вы едите его и тут же худеете, это всё уловки маркетологов и обман, — говорит фитнес-тренер Алексей Кондрашов.

— ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПОРТСМЕНЫ ПОСЛЕ ТЯЖЁЛЫХ ТРЕНИРОВОК МОГУТ СЪЕСТЬ БАТОНЧИК, БАНАН ИЛИ КАКОЙ-ТО ДРУГОЙ УГЛЕВОДНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ. НО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НУЖНО: ЛЮДИ, СОБЛЮДАЮЩИЕ ДИЕТУ, НЕ ДОЛЖНЫ НАРУШАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ НИ ДО, НИ ПОСЛЕ, НИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК, — ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ДИЕТОЛОГ МАРГАРИТА КОРОЛЁВА.

Бодибилдер Дмитрий Корепин отмечает, что позволить себе сладости — обычные шоколадки или протеиновые батончики — могут иногда

только физически активные люди. Тем, кто мало двигается, ведёт сидячий образ жизни и не занимается физнагрузками, батончики принесут только вред и лишние килограммы, даже если на них написано «Полезный перекус».

Бодибилдер Дмитрий Корепин отмечает, что позволить себе сладости — обычные шоколадки или протеиновые батончики — могут иногда

только физически активные люди. Тем, кто мало двигается, ведёт сидячий образ жизни и не занимается физнагрузками, батончики принесут только вред и лишние килограммы, даже если на них написано «Полезный перекус».

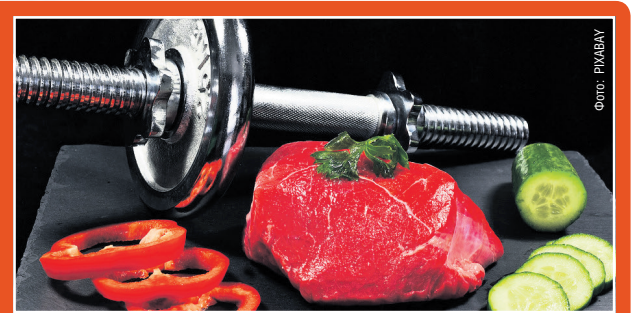


Фото: PIVABAY

