

**В этом номере
купоны на СКИДКИ и подарки**



Стр. 26
**Получи
выгоду**

97.2
FM

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

В эфире - Норкины

Главные события прошедших
праздников

21.00



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Понедельник, 13 мая

№ 50-п (26976-п) 2019 г.

Основана в мае 1925 года

KP.RU

3 911 000

УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА -

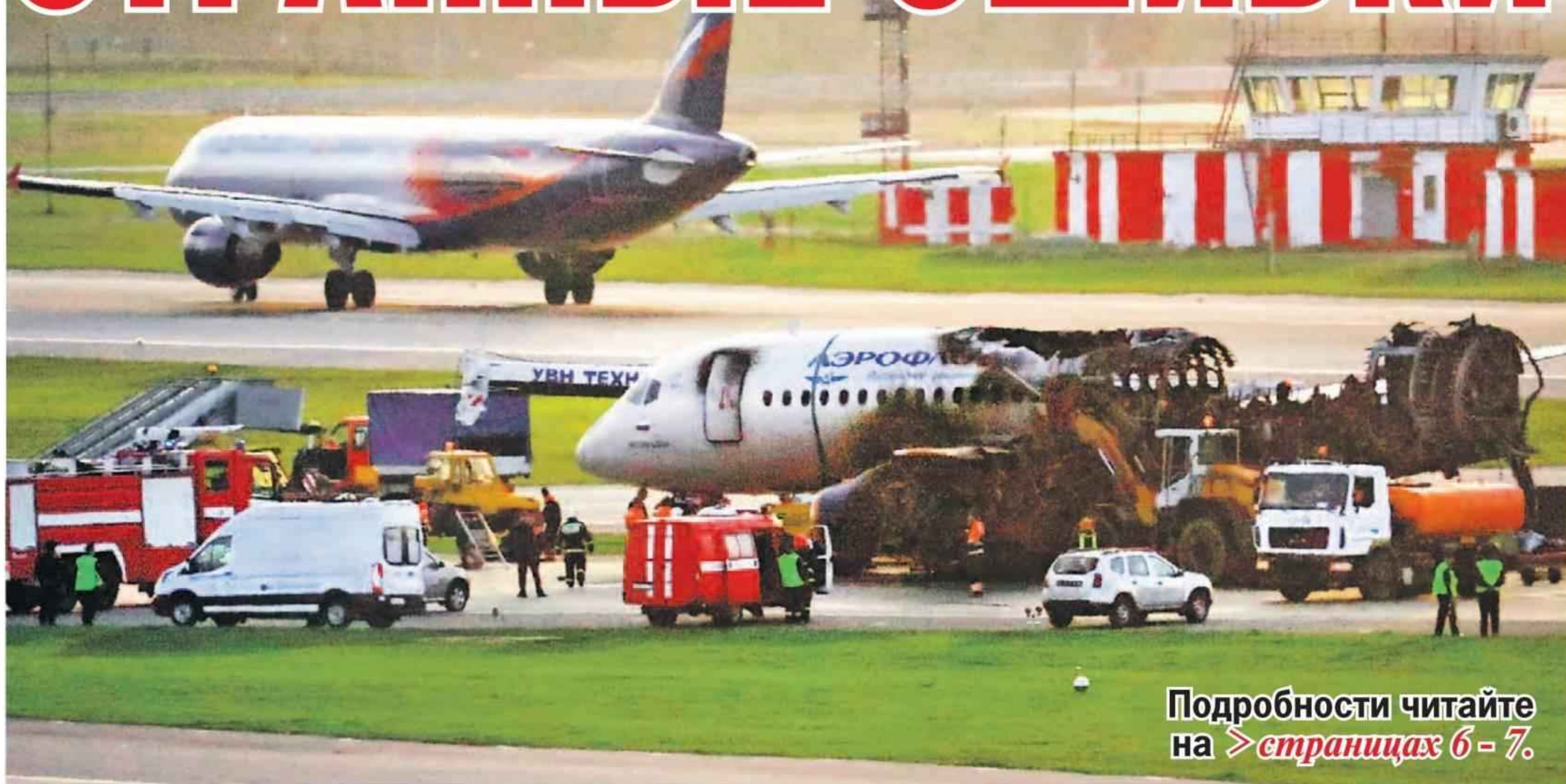
23 руб.



Газета нашего города • Москва

Эксперты «КП» разобрали переговоры
экипажа «Суперджета» и диспетчеров:

ПИЛОТЫ ДЕЛАЛИ СТРАННЫЕ ОШИБКИ



Подробности читайте
на > **страницах 6 - 7.**



**Сергей Лазарев
стал фаворитом
«Евровидения»
уже на репетиции**

Елена БОДУЭН

Его номер вызвал овации
иностранных журналистов
и организаторов конкурса.

В субботу, 11 мая, Сергей Лазарев во второй раз поднялся на сцену «Евровидения» - опять репетировал свою песню «Крик». Он смог прогнать номер трижды. Каждый раз люди в зале - иностранные журналисты и сотрудники телекомпании-вещателя - аплодировали. Сам же Лазарев не был доволен на сто процентов.

Продолжение читайте
на > **странице 23.**

«Телекиллер» умчался из жизни



Дина КАРПИЦКАЯ,
Владимир ВОРСОВИН,
Роман ГОЛОВАНОВ,
Семен ЕЛЕНИН

Вечером 9 мая в центре Москвы умер известный журналист 59-летний Сергей Доренко. Смерть настигла главного редактора радиостанции «Говорит Москва», когда тот ехал на мотоцикле по Никольямской улице. Внезапно байк занесло, его водитель упал. Очевидцы вызвали «Скорую». 30 минут Доренко пытались реанимировать, но безуспешно.

Первая экспертиза вынесла заключение - разрыв аорты (в народе «разрыв сердца»).

Символично, что журналист умер на мотоцикле: этими машинами Доренко был так фанатично увлечен, что мог говорить о них в эфире бесконечно. На днях, например, он опубликовал в своем Инстаграме фото только что купленного нового байка - черного Triumph (известный британский бренд). На нем он на полном ходу и уехал из жизни...

Продолжение читайте
на > **странице 4.**

**С 15 мая на три месяца
ограничат движение
по Трешке**



Читайте на > **странице 5.**

Путин пожелал удачи сборной на чемпионате мира по хоккею

Дмитрий СМЕРНОВ

И сам вышел на лед в гала-матче Ночной хоккейной лиги.

В сочинском Ледовом дворце «Большой» в составе команды «Легенды НХЛ» на гала-матч Ночной хоккейной лиги собрались такие звезды, что затмили бы даже действующую сборную России на чемпионате мира. **Фетисов, Буре, Касатонов, Шалимов, Ларионов, Прохоров, Могильный, Якушев** плюс **Сергей Шойгу** и **Владимир Путин**.

Правда, перед тем как выйти на стартовое вбрасывание, президент вместе с Александром Якушевым вручил приз екатеринбургской команде «Скон-Урал», победившей в Ночной хоккейной лиге в дивизионе «Любитель 40+». Финал восьмого чемпионата НХЛ прошел в пятницу утром здесь же, в Сочи, - «Скон-Урал» со счетом 2:1 обыграл калининградский клуб «Запад России» и в третий раз стал победителем Ночной хоккейной лиги и обладателем Кубка Крутова.

Уральцы получили из рук главы государства сертификат на строительство крытого ледового катка.

- Хочу поздравить победителей: команду - в третий

раз из одного города, сегодня мы это обсуждали - из Екатеринбурга, - даже удивился такой стабильности Путин. - Хочу пожелать вам успехов и сказать, что это успех. Почти тысяча команд сегодня играет в Ночной хоккейной лиге. 162 команды приехали сюда в Сочи на так называемую финальную пулю. Это большая конкуренция!

- Я видел, как играют так называемые любители - просто здорово! - заранее похвалил Путин своих соперников по гала-матчу - сборную Ночной лиги. - Нашим звездам с вами не так легко справиться, тем более что я представляю ваши интересы там. Буду стремиться к тому, чтобы вы выглядели достойно.

Но обещания не сдержал - в первом же эпизоде забросил шайбу в ворота, открыв счет в матче. Глава государства, пользуясь случаем, пожелал удачи сборной России по хоккею на мировом первенстве в Словакии.

А перед хоккеем президент заезжал в образовательный центр «Сириус», где ему рассказали о планах по его комплексному развитию.

Как играют наши на ЧМ и другие подробности чемпионата - на > стр. 25.



Самым впечатляющим событием майских праздников стало шествие «Бессмертного полка» 9 Мая в Москве - по Тверской и Красной площади прошли 700 000 человек. И с ними - президент Путин с портретом своего отца, воевавшего под Ленинградом (на верхнем фото, слева от него за мальчиком - наш любимый актер Василий Лановой).



Нам в соцсетях блогеры объясняют, что «Бессмертный полк» - изначально искренний, теперь - шоу, обеспеченное властями с «подвозом участников на автобусах», напомним: в США прошло более 10 тысяч человек, в Канаде (Торонто и Монреаль) - 4 тысячи, в Берлине - 3 тысячи, в Вене - 1 тысяча, в Португалии (Лиссабон) - 1,3 тысячи, в Греции - 4,5 тысячи, в Латвии (Рига) - более 20 тысяч, в Сербии - более 10 тысяч, в Молдавии - 60 тысяч, в Казахстане - 25 тысяч... И это далеко не все страны, где снова вышел на улицы «Бессмертный полк».

Их туда тоже «подвезли» по «указке Москвы»?

КР. RU Больше фото - на сайте



Чем живет Кремль? Дмитрий Смирнов рассказывает в «Коридорах власти» по будням с 9.45 на Радио «КП».

ЭХО ДНЯ ПОБЕДЫ

Колонна обошла несколько улиц Самары. Из окон на нее смотрели 10 ветеранов, которым здоровье не позволяет прийти на парад.



Пресс-служба Центрального военного округа

Если ветеран не идет на парад, парад идет к нему

Ольга АФАНАСЬЕВА («КП» - Самара)

Военные позаботились об участниках Великой Отечественной, которые в праздник не смогли выйти из дома.

- Старшему сержанту Лаврентьеву - слава! - раскати-стую речовку слышат все соседи, заинтересованно выглядывая из окон. Сам ветеран вытирает скупую слезу - личное поздравление трогает душу. Под его окнами молодые военнослужащие и юнармейцы, участники акции «Парад для каждого ветерана».

Ее в Самаре запустили спонтанно. Как это ни при-скорбно, с каждым годом участников Великой Отечественной становится все меньше. И немногие могут прийти на парад 9 Мая - здоровье уже не позволяет. Так что военные рассудили: если ветеран сам не может в День Победы прийти на площадь, колонна с парада сама долж-на его навестить.

- Решили хотя бы на не-скольких улицах устроить тор-жественные шествия, своего рода мини-парады, чтобы соз-дать ветеранам праздничное настроение, - говорит коман-дующий 2-й общевойсковой армией Центрального воен-ного округа генерал-майор **Андрей Колотовкин**.

После генеральной репети-ции парада колонна военных и юнармейцев с центральной площади Самары пошла по близлежащим дворам. Полу-чилось навестить десять вете-ранов. В следующем году обе-щают подготовиться получше и навестить с персональным парадом каждого, кто не мо-жет сам выйти из дома.

- Я же такой, как вы, был, когда на войну пошел. Это очень трогательно. Спасибо, - с трудом подбирает слова Зиновий Маркович Хайкин.

Ему 92 года. Пошел на фронт в 16, дважды был ра-нен. После войны работал в филармонии, так что не про-сто смотрит на парад у себя под окном, но и подпевает «День Победы».

Трое россиян вошли в десятку богатейших людей Британии

Мария БЕРК

В рейтинг попали Алишер Усманов, Роман Абрамович и Михаил Фридман.

Британская газета **The Sunday Times** отела восьмую строчку в списке самых богатых налоговых резидентов королевства российского бизнесмену **Алишеру Усманову**. Состояние основателя **USM Holdings**, одного из крупнейших горно-металлургических холдингов в России, оценивается в £11,339 млрд (\$14,73 млрд). За

год состояние Усманова увеличилось почти на \$1 млрд, в частности благодаря продаже 30% футбольного клуба «Арсенал» за \$715 млн. Таким образом, бизнесмен сохранил свои позиции, оставшись в списке богатейших людей Британии на восьмой строчке.

Владелец инвестиционной компании **Millhouse Роман Абрамович** улучшил свои позиции. Спрошлогоднего 13-го места бизнесмен поднялся на 9-е. Его состояние выросло на \$2,5 млрд и составило £11,22 млрд (\$14,58

млрд). Финансовый успех Абрамовичу принесла продажа 24% акций «Первого канала». Помимо этого, его доля в металлургической и горнодобывающей компании «Евраз» оценивается в \$3,55 млрд. Среди активов бизнесмена - вторая по величине яхта в мире, «Боинг-767» и коллекция предметов искусства.

10-е место занял новичок рейтинга **Михаил Фридман**. Его состояние оценивается в £10,9 млрд (\$14,17 млрд). Бизнесмен возглавляет «Альфа-Групп», ин-

вестиционную компанию **LetterOne**, а также владеет долей в крупнейшей нефтегазовой компании Европы **Wintershall DEA**.

Лидерами списка стали братья **Шри и Гопи Хиндуджа**, контролирующие финансово-промышленную группу **Hindija Group**. Их состояние оценивается в £22 млрд (\$28,59 млрд). На третьем месте - основатель одной из крупнейших в мире нефтехимических компаний, **Ineos, Джим Рэтклифф**. Его состояние составляет £18,66 млрд (\$24,25 млрд).

ДЕНЕЖКИ

Детские пособия отвязали от прописки

Сергей СЕМУШКИН

В России изменились правила выплаты пособий на первого и второго ребенка. Отныне родители могут подать заявление на оформление пособий не по месту прописки, а там, где они фактически проживают.

Соответствующий закон вступил в силу 12 мая. До этого пособия выплачивались лишь по месту регистрации. Что, как отмечают эксперты, было несправедливо: покидая регион, семьи и дети оставались без соцподдержки.

- У нас существует правило, по которому соцпособия выплачиваются по месту жительства, основанием для выплаты до текущего периода являлась постоянная прописка, и как только родители с ребенком по какой-то причине переезжали в другой регион, это приводило к тому, что они лишались права получать пособие либо должны были ездить за этим пособием, - прокомментировал «Комсомолке» новшество проректор Академии труда и социальных отношений **Александр Сафонов**. - Дело в том, что назначение по-

собий (если они не являются федеральными) осуществляет субъект РФ. И представьте ситуацию, когда молодая семья с ребенком поехала куда-то учиться. Временная прописка у них в студенческом общежитии, и поскольку они не являются резидентами этого субъекта РФ, то лишаются пособия. Без него люди оставались и когда меняли регион из-за работы. Теперь эта схема наконец-то изменена.

Как программа реально будет работать, обязательно расскажем в «КП».

УКРОХРОНИКИ

Советник Зеленского обещает и дальше «воевать с Москвой»

Александр ГРИШИН

Неужели «рецепты Порошенко» на Украине все еще востребованы?

Члены команды **Владимира Зеленского** продолжают рисовать контуры украинского будущего. С принципиальными за-

явлениями выступил советник Зеленского по вопросам безопасности **Иван Апаршин**. По его словам, Зеленский продолжит курс Порошенко по трем ключевым направлениям - по отношению к Донбассу, России и НАТО.

- Мы не меняем курс касательно вступления Украины в НАТО. Мы не меняем курс касательно отношения к войне с РФ. Мы не меняем курс касательно того, что украинская армия должна быть профессиональной, - заявил он.

Но ведь война с Россией - это риторика **Турчинова** и **Порошенко**? И эта война, существующая исключительно в украинских мозгах, так и не приносит побед ВСУ, а лишь одни стыд и

боль. Неужели новая команда не желает искать новые ходы?

Что касается Донбасса, то, как заверил Апаршин, Зеленский здесь будет реализовывать то же, чего безуспешно пытался добиться Порошенко: ввода миротворцев на границу Донбасса с Россией и «вывода российских войск».

- Минский формат же сегодня не работает, - вещал Апаршин. - Но сказать, что мы от него отказываемся, это будет некорректно по отношению к нашим партнерам... Российские войска должны уйти с территории Донбасса. И граница с РФ должна быть перекрыта.

Советник Зеленского подтвердил и необходимость проведения грядущих

чисток в Донбассе в случае установления контроля Украины над территориями ЛДНР. Не преминул он и осыпать упреками прежнее руководство страны, которое, по его мнению, не сделало ничего для обороны Крыма. Причем, как уверен советник Зеленского, украинские бойцы были готовы отбить полуостров.

Хочется надеяться, что еще остается шанс, что Зеленский внесет коррективы в свою политику по отношению к восточному соседу. А также верить в то, что мнение ряда его советников не совпадает с мнением избранного президента Украины. Ждать определенности осталось недолго.

ВОПРОС ДНЯ



Чем вам больше всего запомнились эти долгие майские выходные?

Артем БУКИН, «Варшавские бани»:

- А мы проработали все эти дни без выходных! Число посетителей бань увеличилось резко. Мы тут все были в едином порыве. А 9 Мая чествовали ветеранов. Организовывали обед для них. И те, кто хотел - либо они сами, либо их родственники, - могли бесплатно воспользоваться услугами бань. Этой традиции уже больше 10 лет.

Валерий КИСИЛЁВ, ветеран группы спецназа «Вымпел»:

- Я пошел в фотомастерскую и сделал два портрета дедов своей семьи, которые воевали в Великую Отечественную. У деда со стороны жены, **Ивана Ульяновича**, медали «За победу над Германией» и «За победу над Японией». В Маньчжурии он едва не погиб от отравленной воды. А мой родной дед, **Огрызко Александр Феликсович**, воевавший еще с басмачами, прошел от Москвы до Вены, у него ордена Ленина, боевого Красного Знамени и Красной Звезды. И когда я шел с женой с портретами дедов по Тверской, рядом были люди из Азербайджана, Чечни, Туркмении - и я чувствовал дух великой страны, победившей фашизм.

Виктор БЕРЕЖНОЙ, программист:

- Я в Москве столько народу в праздники на улицах еще не видел! И главное, то, что нас ураган накрыл с ливнем, роли не сыграло. То есть молодежь помнит, что такое 9 Мая, и это главное, что бы ни ворчали отморозки в соцсетях.

Василий МЕЛЬНИЧЕНКО, фермер, предприниматель:

- Я все эти дни провел в деревне на полях. Парад не видел - землю готовил, трактора готовил, посевная на Урале поздняя. И мощный красивый православный крест из железа тонны на три за эти дни изготовили. Его, наверное, сегодня поставим при въезде в село Галкинское. Парни в селе мне сказали: «Надо», ну и я им: «Не вопрос!» Дали мастерам материал - и они за эти майские изготовили. А у нас ведь в Галкинском 175 человек не вернулись с войны...

Александр ГОЛУБЕВ, начальник отдела краткосрочных прогнозов Гидрометцентра:

- Мне больше всего запомнился День Победы. Я отмечал его в кругу семьи. К сожалению, среди наших близких уже никого не осталось, кто воевал в Великую Отечественную. Но мы отметили как положено. Что касается урагана в Москве - не все известно заранее...

Марина, читательница сайта KP.RU:

- Мы избежали большой бури, накрывшей Москву, хотя прошли с «Бессмертным полком» почти до Кремля - и мои дети запомнят эти майские тем, что стихия не может испугать тех людей, кто хочет хранить память.

Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашем сайте - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке».

Главные темы дня и другие новости

ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ **KP.RU** СЛУШАЙТЕ НА РАДИО
Телефон прямого эфира 8-800-200-97-02 (звонок бесплатный!)
97.2 FM

За последние сутки наш сайт посетили 3 миллиона 911 тысяч человек

ОБМЕННЫЙ КУРС
Доллар США **65,23** + 5 коп.
Евро **73,14** + 3 коп.
НЕФТЬ \$ за баррель **70,14** + 0,74%
По данным Bloomberg на момент установления курсов валют

«Телекиллер» умчался из жизни

Окончание.
Начало на **<стр. 1>**

«САМЫЙ УВОЛЬНЯЕМЫЙ ЖУРНАЛИСТ СТРАНЫ»

Сергей Доренко родился 18 октября 1959 года в Керчи, чем гордился, повторяя в эфире: «Я простой керченский паренек».

Окончил школу с золотой медалью. В 1982-м получил диплом Университета дружбы народов сразу по трем специальностям - «преподаватель русского языка как иностранного», «переводчик с испанского», «переводчик с португальского языка».

Телекарьеру Доренко стартовала в начале перестройки. 1 апреля 1985 года он становится тележурналистом, а в 1991-м - уже ведущим «Времени».

У Доренко тогда была сомнительная слава самого увольняемого журналиста страны. Например, за серию репортажей из Литвы об экономической блокаде, устроенной **Горбачевым**, его убрали с Центрального телевидения. За репортажи из Грозного о положении российских военнопленных его снова попросили уже с ТВ-6.

Но Доренко упрямый. И в 1995-м страну потрясает его репортажи о состоянии здоровья **Ельцина** и **Черномырдина**. Программу на ОРТ прикрыли, и по требованию акционеров телеканала (по словам Доренко, в обмен ОРТ было предложено \$100 миллионов) журналиста снова уволили.

РОЖДЕНИЕ «ТЕЛЕКИЛЛЕРА»

Доренко снова восстал как птица Феникс, да так, что стал всероссийской знаменитостью. В 1999 году он в своей программе долго и методично «избивал» **Юрия Лужкова**. Терпение начальства лопнуло, когда он с вертолета сделал съемку недвижимости столичного мэра. Передачу закрыли.

Тогда уже в другой передаче Доренко отважился на еще большее нахальство. Он огласил сведения о сомнительном здоровье **Евгения Примакова**, что во многом привело к тому, что политик не стал выдвигаться в президенты. Доренко почти официально стали именовать «телекиллером».

Журналист против этого звания не возражал, хотя заметил тогда в интервью «КП»: «Одни называют меня «телекиллером», другие - «телекамикадзе»...

НАМЕК СУДЬБЫ (ИЛИ СНОВА БАЙК)

Закат карьеры «телекамикадзе» Доренко имеет точную дату - 2 сентября. Это увольнение не стало рядовым. Жур-

налист навсегда лишился работы на телевидении.

Недоброжелатели Сергея тут же этим воспользовались. В 2001-м случилась странная история - Доренко на мотоцикле наехал на офицера Главного штаба ВМФ Валерия Никитина, который зачем-то перегородил дорогу тележурналисту... вместе с двумя милиционерами. В этой мутной истории капитан почти не пострадал, но журналиста обвинили в попытке убийства с «применением оружия» - мотоцикла.

Это было словно предупреждение судьбы - любовь Доренко к мотоциклам вышла боком. Журналисту грозил срок заключения от 4 до 8 лет. Но ему дали 4 года условно.

ПОСЛЕДНИЙ ВЗЛЕТ

Итак, дорога на ТВ заказана... И половина испытаний, доставшихся Доренко, заставила бы исчезнуть из вида большинство его коллег. Они, тележурналисты из 90-х, тихо уходили в тираж, нянчились с внуками.

Но Сергей часто признавался - полноценно он может жить только в эфире. И он осваивает новую профессию - радиожурналист. Сначала идет на «Эхо Москвы», где, по его словам, ему платят копейки.

Новый этап карьеры начался в 2008 году, когда Доренко стал редактором радиостанции «Русская служба новостей», где появилась его программа «Подъем». Ее популярность была такова, что все слушатели станции ждали только одного - утреннего рыка Доренко. В 2013-м программе пришлось

перекочевать на «Говорит Москва». Эта радиостанция стала последним пристанищем, пожалуй, самого беспокойного, противоречивого, но и одного из самых талантливых журналистов страны.

Но. Смерть на взлете - это так по-доренковски. Он так часто восставал из пепла, что однажды на это, видимо, просто не хватило сердца.

Доренко жил на полную катушку. На предельной, лихой скорости.



■ ЛИЧНЫЙ ВЗГЛЯД

Никто теперь не прорычит: «Доброе утро, страна!»

Владимир ВОРСОВИН,
обозреватель «КП»

Доренко терпеть не мог банальности.

И слово «являться». Оно вывело его из себя.

«Являются только ангелы или черты, юноша», - бомбил мэтр меня, молодого журналиста, своим фирменным сарказмом во время первого с ним интервью 16 лет назад. Перед которым, хорошо помню, я был на него зол. За популярную банальщину начала нулевых. За репутацию «телекиллера». За «хозяина Березовского».

И только потом, через годы, я понял - Доренко всегда откровенен. Ровно - максимально. Ровно настолько, насколько возможно на грешной земле и в феодальной (это Доренко любил повторять) России.

- И в этом смысле Березовский - мой человек, и я его человек, - тогда говорил он. - Нас объединяет любовь коллекционировать причудливых людей. Думаю, у Березовского собрана потрясающая коллекция диковинных персонажей, среди которых я занимаю не последнее место. Типа заспиртованный младенец с двух головах, женщина с бородой и Доренко в глицерине. У меня в такой же коллекции - заспиртованный Березовский в колбе. Мне нравятся яркие эксцентричные люди. Это плохо?

Тогда это казалось странным - ты возмущен Доренко. Почти проклинаешь Доренко.

Но каждый день ты как зомби

включаешь радио и его рычащий голос наэлектризовывает твой мозг. Словно вытаскивает из серости, из разумной нафталиновой жизни, которая у нас и может проветриваться только так...

Помните, как Доренко высмеивал целые города, покушался на целые религии, да что там, обрушивался на таких персонажей, которые в принципе могли прямо в тот же миг вырубить радиостанцию? На доренковском полурывке...

А потом как ни в чем не бывало в руках у Сергея вдруг возникает гитара, и полстраны утром (!), трезвыми, сидя за рулем, поют вместе с Доренко: «А смуглянка-молдаванка собирала виноград...»

Простите уж меня, Сергей, но я все-таки буду чудовищно банальным.

Не представляю я этого.

Не получается.

Наверное, от обиды - мало в российской журналистике столь ярких профессионалов. Они даже не уходят. Вымирают как вид.

Да и слишком много было в Доренко жизнелюбия и отчаянной любви к профессии. И любви к стране. Как водится у настоящей любви - с болью, с сарказмом и скрытыми слезами за улыбкой. И с обязательной для нас, журналистов, каплей целебного яда.

Но Сергей сел на мотоцикл и умчался из жизни в День Победы...

В своем парадоксальном неповторимом стиле.

И никто теперь не прорычит: «Доброе утро, страна!»

■ СКАНДАЛ

Дочери отменили похороны отца

Наследницы Доренко настаивают на дополнительных экспертизах.

Даже похороны его не обошлись без скандала. Дочери журналиста от первого брака Ксения и Екатерина сорвали церемонию прощания, которая планировалась 12 мая на **Троекуровском кладбище**.

Надо учесть, что между старшими детьми Доренко от первого брака и его второй женой **Юлией** никогда не было нормальных отношений. 9 лет назад Сергей ушел от своей жены Марины, с которой прожил 30 лет, к молодой журналистке, своей сотруднице Юлии Силивиной. В этом союзе тоже появились дети - Варя и Вера, 9 и 10 лет.

Старшие дочери Екатерина и Ксения так и не смогли принять поступок отца. Первое время после развода не общались. Потом наладили отношения с Доренко. Но не с его новой женой.

И за два дня до похорон Юлия Доренко приехала на кладбище, чтобы оформить процедуры, связанные с погребением. И распорядилась кремировать тело супруга. Но это категорически не понравилось старшим дочерям. Оказавшись на кладбище в это же время, женщины стали кричать на Юлию.

- Они чуть не подрались. - рассказал «КП» сотрудник Троекуровского кладбища. - Даже полиция приехала. Дочки заявили, что это Юлия виновата в смерти отца. Чуть ли не она его отравила, по-

тому и хочет теперь поскорее тело сжечь, чтобы замести следы.

Дочери написали заявление в полицию, и та приняла решение - до выяснения всех причин смерти с помощью дополнительных экспертиз тело для погребения не выдавать. Экспертизу обещают провести ускоренно, хотя обычно это занимает до трех недель...

По словам старших дочерей Доренко, их отец в последнее время не жаловался на здоровье.

- Он не собирался умирать. Он чувствовал себя хорошо, и это причина говорить о том, что это не естественная смерть, - сказали они журналистам.

Однако, по словам супруги Доренко Юлии, «аневризму восходящего отдела аорты с аортальной регургитацией первой степени» врачи нашли у него в 2016 году, и Сергей постоянно принимал лекарства, понижающие давление.

Р. С. «Решение о кремации было его решением, - заявила вдова Доренко. - Более того, Сергей просил, чтобы его прах был разделен. Часть нужно было захоронить в земле, чтобы было место, куда приходиться детям; часть - развеять на горе Митридат в Керчи, где он родился. Сергей даже выбрал музыкальное сопровождение для прощания: Simon & Garfunkel - Bridge Over Troubled Water. Я считала своим долгом выполнить волю любимого человека».



Видео: что говорят
дочери и сын Сергея Доренко -
смотрите на сайте

Подготовили Дина КАРПИЦКАЯ,
Владимир ВОРСОВИН,
Роман ГОЛОВАНОВ, Семен ЕЛЕНИН.



Сергей КИСЕЛЕВ/Агентство городских новостей «Москва»

СТОП-КАДР

А у вас уже есть фото на троне? Сериал «Игра престолов» рвет соцсети, внедряется в рекламу, и вот теперь он напоминает о себе в московском метро. На станции «Деловой центр» установили Железный трон. Торопитесь, фото можно сделать еще сегодня.

■ ЭХ, ДОРОГИ

С 15 мая на три месяца ограничат движение по Трешке

Анастасия ВАРДАНЫЯ

Полосы на Третьем транспортном кольце сузят из-за круглосуточных ремонтных работ.

В информационном центре транспортного комплекса предупредили жителей столицы об ограничении движения по Третьему транспортному кольцу. Уже в среду, 15 мая, стартуют масштабные ремонтные работы, которые продлятся три месяца, до 15 августа включительно.

Ограничение будет действовать на одной полосе на участке от Новодевичей до Лужнецкой набережной. Капремонт дорожного полотна будут вести круглые сутки.

О сужении дороги водителей предупредят временные знаки. Их уже начали устанавливать.

Кроме того, из-за реконструкции газопровода с 15 мая по 1 июня движение ограничат в районе Аэропорт. Проезд будет организован по одной полосе на участке Старого Зыковского проезда, а также на улицах Коккинаки, Академика Ильюшина и Красноармейской.

Также с 15 мая по 1 июня в связи с проведением инженерных работ движение ограничат в Рязанском проезде, Рязанском переулке и на улицах Новорязанская и Новая Басманная. Проезд будет организован по одной полосе, при этом парковочное пространство на этих улицах временно будет ликвидировано.

■ ИДИ И СМОТРИ

Москвичи целую неделю смогут бесплатно ходить в музеи

Анастасия ВАРДАНЫЯ

Регистрация на самые интересные события «Ночи музеев» стартует уже 14 мая.

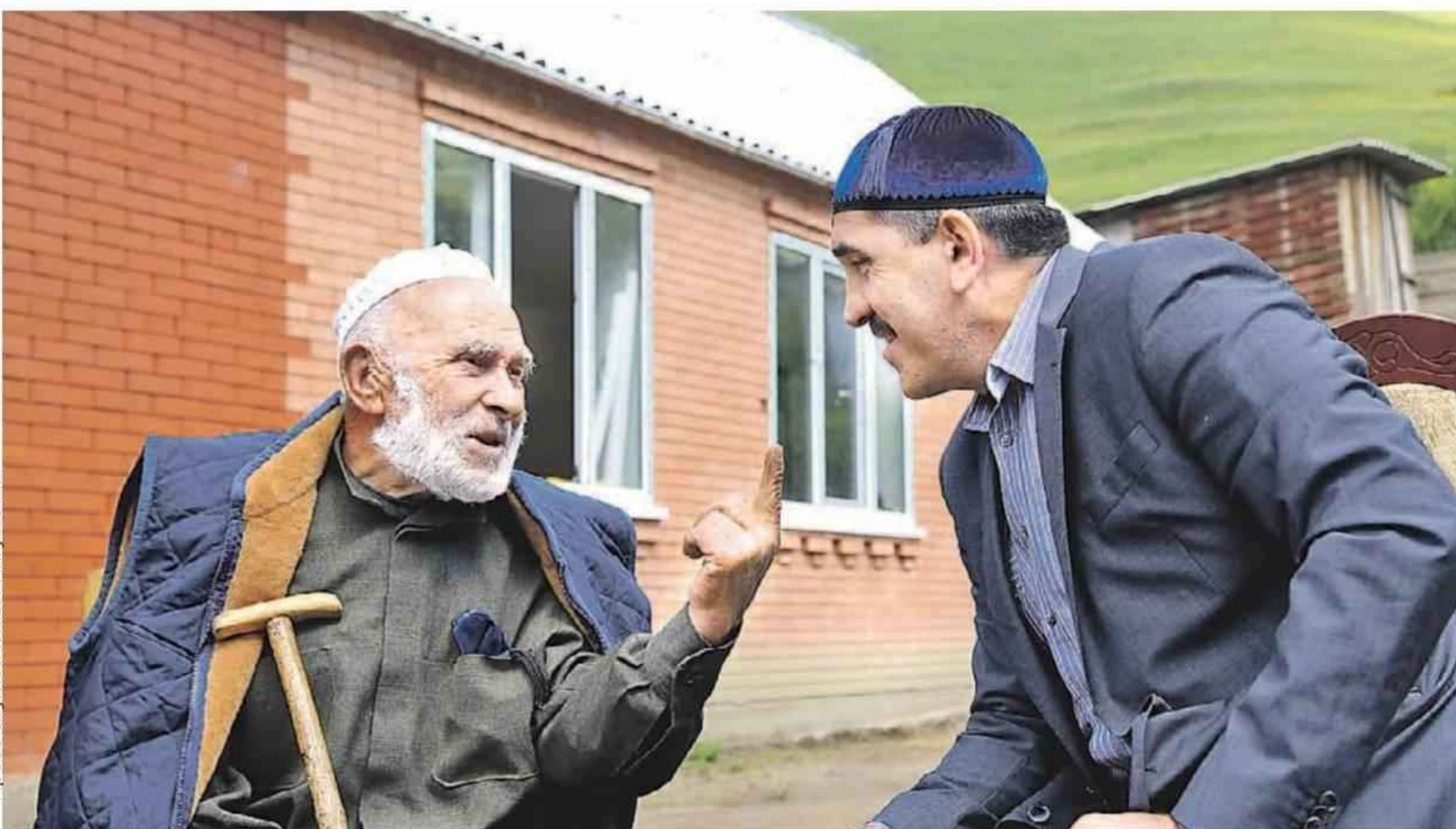
Новая рабочая неделя порадует всех возможностью бесплатно побывать в лучших музеях Москвы. С 13 по 19 мая без билета можно попасть в Музей ГУЛАГа, спуститься в подземный выставочный зал парка «Зарядье» или побродить по усадьбе «Кусково». Но не только туда: в списке более сотни учреждений, чьи двери будут открыты для посетителей (см. сайт kp.ru).

Чтобы посетить экспозицию или выставку, не требуются какие-либо документы или предварительная запись. Просто получите бесплатный билет в кассе, чтобы мы знали, сколько людей к нам пришло. Узнать расписание программы можно на сайте агентства «Мосгортур» в разделе «В музеи бесплатно», - сообщили «КП» в пресс-службе правительства Москвы.

Такой подарок связан не только с новой, стартовавшей в апреле акцией, благодаря которой каждая третья неделя объявлена бесплатной для посещения музеев,

но и с полюбившейся многим «Ночью музеев». В этом году музеи не будут спать в ночь на 19 мая. Покупать билеты не надо, а помимо основных экспозиций всех ждут концерты, перформансы и мастер-классы. Часть из них пользуется такой популярностью, что музеи вынуждены объявлять онлайн-регистрацию. Чтобы не пропустить все самое интересное, надо уже 14 мая заглянуть на сайты ваших любимых музеев и оставить заявку на участие. Процедура не займет много времени, и пройти ее можно бесплатно.

■ МАФУСАИЛОВ ВЕК



Пресс-служба главы Ингушетии

Жить почти полтора века? Будем вспоминать с завистью Аппаза Илиева! (Он на фото - слева, справа - глава Ингушетии Юнус-Бек Евкуров.)

Самый пожилой человек России скончался в возрасте 123 лет

Анна ЕГОРОВА («КП» - Ставрополь)

Аппаз Илиев из Ингушетии до последних дней ухаживал за домашним скотом.

Несмотря на немыслимый для многих возраст - 123 года, Аппаз Илиев до последнего старался делать все самостоятельно. Ухаживал за домашним скотом, вел хозяйство, регулярно ходил в мечеть. О возрасте говорить не любил. Боялся, что не поверят и засмеют. Зато охотно делился секретом долголетия: никакого алкоголя, табака и лекарств (соглашался только на прививки) и постоянная работа. Сам Илиев вспоминал, что его впервые отправили одного пасти овец в горах в семь лет.

Он родился 1 марта 1896 года в горном селении Гули в Ингушетии. В Книге рекордов России он записан как самый

пожилой житель страны. А вот в мировом списке долгожителей его нет - никто просто не оформлял соответствующую заявку. В прошлом году заняться этим вопросом подчиненным поручил глава Ингушетии Юнус-Бек Евкуров.

Сложность в том, что во время депортации в 1944 году многие люди документы потеряли, - объяснял задержку глава региона.

Последние часы жизни Илиев провел среди родственников. Одних детей у него было восемь, а число внуков, правнуков и праправнуков он даже не брался называть - больше 60.



«Московские окна» - столичное дело каждого! Слушайте в среду с 11.00 на Радио «КП».



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

Без билета попасть даже к динозаврам можно, но - до 19 мая включительно.

Переговоры диспетчеров с экипажем сгоревшего «Суперджета»:

Пилоты делали

Опубликована расшифровка переговоров между диспетчерами и экипажем «Суперджета-100», который 5 мая сгорел при посадке в «Шереметьево», а также переговоры наземных служб аэропорта. Эти расшифровки оказались в распоряжении РЕН ТВ. Их подлинность официально не подтверждена, однако по косвенным источникам велика вероятность, что это реальные переговоры. «Комсомольская правда» разобрала записи вместе с экспертами.

КВС (командир воздушного судна): Шереметьево. Вышка. Аэрофлот 1492.

Диспетчер: Говорите.
Игорь Зырянов, авиаэксперт: Скорее всего, ошибка. Пилот связывается с диспетчером вышки, которая находится на аэродроме. А должен был с диспетчером подхода, который контролирует подходы к аэродрому. В дальнейшем таких ошибок не было.

КВС: Pan-Pan, Pan-Pan, Pan-Pan! Рабочее гнездо. Аэрофлот 1492. Москва подход. Просим возврат. 1492, потеря радиосвязи, и самолет горит в молнии.

Игорь Зырянов: Проработав гнездо я, честно говоря, в первый раз слышу. Не знаю, что это. Pan-Pan - сигнал срочности.

Николай Пушенко, заслуженный летчик-испытатель: «Горит в молнии» - это как? Можно было сказать: «В самолет ударила молния». Повреждено управление». Очень странное сообщение от пилота. Если человек профессионал, он будет четко докладывать ситуацию: что произошло, состояние борта. Диспетчер в такой ситуации должен был уточнить: «У вас пожар на борту?» Ведь от молнии, как правило, пожара не бывает. Пробойна может быть.

(Позже в сети появился фрагмент аудиозаписи. Стало понятно, что в стенограмме была допущена ошибка - пилот сообщал, что самолет в «дайрект моуде». Direct mode - это режим прямого управления, при котором компьютер не вмешивается в действия пилота. - Ред.)

Диспетчер: Аэрофлот 1492. Снижайтесь. Эшелон 80.

Игорь Зырянов: Эшелон 80 - это высота. Значит, 8000 футов от уровня моря, или 2500 метров.



Существуют подробные инструкции, как действовать при таких ЧП. Но, когда дошло до реальной трагедии, начались странные ошибки...

КВС: Снижаюсь 80. Аэрофлот 1492.

Диспетчер: Аэрофлот 2319, влево курс 060.

Игорь Зырянов: Курс 60 - это на восток.

КВС: 1492, курс 057, снижаемся 80.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, подтверждаю. Снижайтесь, эшелон 80, и сохраняйте.

Игорь Зырянов: Указание самолету снижаться до 2500 метров над уровнем моря и оставаться на этой высоте.

КВС: Снижаемся и сохраняем эшелон 80. Аэрофлот 1492.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, снижайтесь, эшелон 70.

Игорь Зырянов: Теперь диспетчер дает указание снизиться еще немного - до 2100 метров.

КВС: Аэрофлот 1492. Москва подход.

Игорь Зырянов: Пилот запрашивает диспетчера, который контролирует подходы к аэропорту.

КВС: Аэрофлот 1492. 70 снижаемся.

КВС: Аэрофлот 20345 на текущем курсе.

Игорь Зырянов: 20345 - непонятные цифры.

Диспетчер: Разрешаю.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, снижайтесь, эшелон 60. Работает сектор Шереметьево круг.

Игорь Зырянов: Указание снижаться до 1800

метров. «Сектор Шереметьево круг» значит, что диспетчеры передали борт диспетчеру круга, тому, кто контролирует полеты в районе аэродрома.

КВС: Снижаемся 60. Шереметьево круг. Аэрофлот 1492.

КВС: Шереметьево круг. Аэрофлот 1492.

КВС: Аэрофлот 1492. Эшелон 60.

Диспетчер: Аэрофлот 1492. Эшелон 60, здравствуйте! Справа курс 140, снижайтесь. 900 метров до линии КФС. 989204 влево в работе.

Игорь Зырянов: Пилотам дают указание направляться на юго-восток и снижаться до 900 метров от уровня аэродрома. Линия КФС и цифры 989204 - это что-то непонятное.

КВС: 900 справа. 140 КФС. 989204. Алло. Аэрофлот 1492.

Диспетчер: Аэрофлот 1492. Справа курс 160. Какая-нибудь помощь необходима будет?

Игорь Зырянов: Должно быть «Вправо курс 160» - указание повернуть еще немного на юг.

КВС: Справа 160. Нет, пока все нормально. Штатно. Аэрофлот 1492.

Диспетчер: Только проблемы со связью, вас правильно понял?

КВС: Связь и потеря

автоматического управления самолетом.

Игорь Зырянов: Пилоты перешли в режим Direct mode. Это один из трех основных режимов управления «Суперджетом». Резервный режим на случай отказа бортового оборудования. В нем нет нескольких защитных контуров, которые есть в других режимах. Зато присутствует сигнализация, которая дает знать о сваливании и превышении скорости. В этом режиме пилоты должны сами управлять сайд-стиком, который позволяет изменить крен и тангаж (угловое движение) самолета.

Диспетчер: Вас понял.

КВС: Аэрофлот 1492. Справа курс 180. Снижение через 600 метров.

Игорь Зырянов: Указание лететь строго на юг, снижаться до 600 метров.

Диспетчер: Аэрофлот 1492 на курсе 190. Заход у стенки, полоса 24. Снижение разрешил.

Игорь Зырянов: Первый раз слышу про «заход у стенки».

Диспетчер: 190. Заход разрешили. Аэрофлот 1492.

Игорь Зырянов: Самолету разрешили заход на посадку.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, продолжайте вправо курс, подходите к точке еко 39.

Игорь Зырянов: Странно. Точки еко 39 нет в районе аэродрома «Шереметьево».

КВС: Аэрофлот 1492, прошу орбиту. Мы не готовы к заходу.

Игорь Зырянов: Пилот просит сделать еще круг на аэродромом.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, вас понял. Курс 350 возьмите вправо.

Игорь Зырянов: Говорят развернуться через правое крыло и лететь в направлении на север.

КВС: Курс 350 вправо, Аэрофлот 1492.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, вправо курс 090, подскажите, когда будете готовы к заходу.

Игорь Зырянов: Указание опять повернуть вправо и лететь теперь на восток.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, вправо курс 110, если необходимо, то можем вам под линию заход сделать.

Игорь Зырянов: «Заход под линию» - это пред-

ложение экипажу расчистить воздушное пространство так, чтобы самолет приближался к взлетно-посадочной полосе по прямой, а не из-за поворота. То есть диспетчер предложил максимально легкий для пилотов вариант посадки.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, вправо курс 170.

Игорь Зырянов: Указание повернуть почти на юг. Самолет продолжает делать круг, о котором просил командир.

КВС: Вправо 170, Аэрофлот 1492.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, готовы к заходу?

КВС: Да.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, для информации, от торца азимут 63, удаление 26.

Игорь Зырянов: Последние цифры означают, что до взлетно-посадочной полосы осталось 26 километров. Она видна под углом 63 градуса. То есть от самолета она справа и под углом.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, если планируете заходить курсовой, то необходимо взять влево градусов 20.

Игорь Зырянов: Тут неправильная расшифровка. Должно быть «захватить курсовой». Речь о курсовом маяке, который нужен для включения автопилота для посадки.



Самые горячие новости обсуждаем в программе «Главное - вовремя!» по будням с 7.00 до 11.00 на Радио «КП».

Странные ошибки

КВС: Возьму.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, как будете заходить? Визуально или по ИЛС (ILS)?

Игорь Зырянов: Обсуждают, как заходить на посадку: на глаз или по приборам. ILS расшифровывается как Instrument Landing System. Стандартная система автоматической посадки.

КВС: Заход по ИЛС.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, вас понял, заход ILS 24 левая, вам разрешил, азимут 62, удаление 20 с торца.

Игорь Зырянов: Пилот выбрал заход на посадку по приборам. Будет заходить с курсом на юго-запад - полоса так ориентирована, с северо-востока на юго-запад.

КВС: Понял.

Николай Пушенко: Если у него ILS работала, вообще можно было держать глиссаду (траектория, по которой самолет снижается перед заходом на посадку). Это самое простое. На экране у пилота две стрелки: горизонтальная (курсовая) и вертикальная (высоты). Держи самолет в центре - и система тебя приведет точно в торец полосы. Если правда работала ILS, как говорил командир, вообще непонятно, как он сел так, как сел. Самолет улетел в центр полосы - значит, скорость нормальную не держал. Разогнался, самолет не хочет садиться, а пилот его толкает. Странно, что нет сигнала диспетчера «Идете выше полосы». На локаторе должны были видеть отклонения от глиссады и предложить зайти на дополнительный круг.

Игорь Зырянов: В такой ситуации заход должен был происходить по системе ПСП - там вертикальной и горизонтальной стрелок нет. Только одна вертикальная планка, которая качается влево-вправо, и одна горизонтальная, которая качается вверх-вниз, - это единственный ориентир. Без основательной практики сделать это в ручном режиме непросто.

Тем более, насколько мне известно, в «Аэрофлоте» ручной режим отрабатывают только на тренажере. Диспетчер не имеет права давать команду о заходе на второй круг, только рекомендовать. Это на усмотрение командира.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, азимут 63, удаление от торца 14, работает Шереметьево вышка 131,5.

Игорь Зырянов: Пилоты вышли на связь с диспетчером, который контролирует взлеты и посадки.

КВС: Аэрофлот 1492, необходима помощь.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, Шереметьево вышка, продолжайте заход, полоса 24 левая.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, ветер у земли 160 градусов, 7 порывы 10 метров в секунду, ВП24 левая, посадку разрешаю.

Николай Пушенко: Погода нормальная, ветер умеренный - это ничто для такого самолета. Судя по радиообмену, нормальная обстановка.

Игорь Зырянов: Ветер все-таки очень крепкий. Дует в самолет как раз слева под 90 градусов. И это очень плохо. Командир, пилотируя на руках, мог увлечься компенсацией сноса по ветру и упустить контроль за скоростью.

Диспетчер: Аэрофлот 1492, ВП24 левая, посадку разрешаю.

КВС: Принял, ВП24 левая.

Диспетчер: Аварийные службы на полосы!

Николай Пушенко: Если диспетчер сказал эти слова до посадки самолета, то он все правильно сделал. После такой команды пожарные машины быстро должны расположиться у торца полосы, максимально близко к ожидаемому месту посадки. Машины «Скорой помощи» должны следовать за самолетом и подбегать к трапу, как только он остановится. Но, судя по кадрам с места, подбегали они не сразу и тушение началось не сразу.

Наземные службы «Шереметьево» после катастрофы:

Уточните у бортпроводников, кто-нибудь есть там из адекватных, всех эвакуировали?!

Переговоры наземных служб при и после посадки аварийного «Суперджета» трудно разделить, кто и какие команды подает. Там и пожарные, и спасатели, и «Скорая», и диспетчеры. Но все-таки они тоже дают понимание общей картины катастрофы. Скорее всего, первая команда - от диспетчера:

- Полминуты... Направление 12,5. На курсе. Заходит на 11. Отказ связи, отказ автоматической системы управления самолетом. Заходит на посадку в штатном режиме, тревогу я объявил.

Виктор Горбачев, генеральный директор Ассоциации «Аэропорт»:

- На полосе нет пены и не подогнаны спецмашины, потому что посадка считается штатной. ВПП обрабатывается только в том случае, если командир сообщит, что у него, например, не выпускается шасси, что он может садиться на брюшко. Тогда нужно сократить силу трения, от которой может потом загореться и двигатель, и топливо, для этого нужно обрабатывать ВПП. Здесь такого не было.

- Аэрофлот 1492! Слышу вас, готов к посадке.

- Все, давайте ему посадку. Направо, чтобы он уходил, у него стоянка там.

- После посадки спросите у него на аварийной частоте, готов ли он рулить самостоятельно.

- Вот аварийный садится, проходит ворота ВПП, вот на пробе уточни у него, сможет ли он рулить самостоятельно...

- Смотри! Ой (нецензурно)...

- Пожарная машина, разрешаем выезд на полосу 24 к аварийному борту.

- Выезжаю.

- Перекройте подъезд к самолету, чтобы без запроса пожарные автомобили шли.

- Авария, самолет горит на ВПП на взлете.

- Следую к месту, наблюдаю сильный дым черный и языки пламени. Вызывайте дополнительные силы гарнизона и «Скорую помощь».

- Приняли, вызываем.

- Силы прибыли, работают 3-й... и 10-й... и с первого старта подано.

- Поданы лафетные стволы.

- По людям - 73 пассажира.

Виктор Горбачев:

- Наземные службы сразу знали, сколько людей было на борту.

На месте уже нужно было пересчитать их, выяснить, всех ли спасли.

- Вам дополнительные расчеты нужны из города?

- Врачи пошли помогать.

- Все расчеты, у нас на аэродроме движение остановлено, так что прибой к сбору по кратчайшему маршруту.

- Все силы вызваны...

- Вы скажите, там с экипажем есть какая-то связь, визуально они есть?

- На месте спасатели продолжают еще эвакуировать пассажиров.

- Экипаж на улице стоит.

- Еще раз. Из экипажа есть кто-нибудь с вами на месте события?

- Двое, бортпроводники.

- Уточните у бортпроводников, кто-нибудь есть там из адекватных, всех эвакуировали?

- Второй командир разговаривал с ними, приблизительно половина пассажиров успели выйти.

Виктор Горбачев:

- Налицо сбой в работе наземных служб. Даже при посадке обычного рейса пассажиров встречают наземные службы. В этом случае они должны принимать пассажиров прямо у надвинутого трапа и буквально за руку их отводить к автобусам. Было же время, пока самолет разворачивался и заходил на посадку, чтобы все подготовить.

- Часть пассажиров эвакуировалась, экипаж эвакуировался через форточку, две бортпроводницы тоже эвакуировались.

- Составляйте списки пострадавших - не пострадавших, чтобы нам понимать... Пожар потушен?

- Уточненная информация. 73 пассажира, 73, экипаж 3+2.

- Один погибший.

- Бригада Центра медицины катастроф прибыла.

- Пострадавшие есть, вы их наблюдаете?

- А сколько вышло, вы их по головам пересчитайте.

- У нас часть пассажиров где-то на перроне, нужно спасать... Они все разбежались куда-то...

Виктор Горбачев:

- Бардак! Пассажиры не должны бегать по территории аэродрома и спасаться самостоятельно. Их должны встречать дежурные. Есть подробные инструкции, как действовать в

таких ситуациях. Сотрудники должны знать, где им нужно находиться и что делать. Насколько можно судить по этой расшифровке, тут такого не было.

- ...Визуально огня не наблюдаю.

- Так, еще раз по пассажирам информация: часть убежала в зону терминала D, пострадавших вы не наблюдаете, внутрь самолета вы пока зайти не можете?

- ...Самолета мы пока... (не-разборчиво).

- Я записала 7 пассажиров, которые совершенно не пострадали, они у меня в машине, но у нас еще пассажиры по перрону... неизвестно где.

Виктор Горбачев:

- Паника. Главный в такой ситуации - руководитель аварийно-спасательной службы. Он должен организовывать всю работу: кто куда едет, кто что делает.

- ...Пожарный расчет приехал из города - не нужны они? На 8-й КПП.

- Нет, они не нужны...

- Пассажиры возле самолета есть еще?

- Пассажиры нет!

- Нужно как-то воду организовать для пассажиров на место события, давайте как-то пооперативнее!

Виктор Горбачев:

- Эти все вещи тоже расписаны в правилах. Кто где стоит, кто что делает. Регламентировано даже, кто какие слова произносит.

- Трое пострадавших...

- Обнаружено внутри самолета около 10 трупов, произошло обрушение фюзеляжа, его обследуют еще, пока точное число сказать не могут, один погибший находится рядом с самолетом.

- На КПП кто стоит, чтобы никто из посторонних, пассажиров не выбежал на полосу?

- Все оцеплено...

- У нас там как по поводу списка пассажиров? Всех нашли?

- Я готова по не пострадавшим предоставить, по телефону продиктую, нет проблем.

- По ватсап скиньте фото, мы скинем вам свой список, а вы плюсики поставьте, кого нашли.

- Двое тяжелых отправлены в больницу, погибших еще пока не вытаскивали.

- Комната для не пострадавших подготовлена. Полиция, психологи. Везите туда людей...



Полный текст - на сайте.
Там же все подробности трагедии, видео, фото, версии, комментарии

Подготовили Евгений САЗОНОВ,

Игорь ЗЫРЯНОВ, Дмитрий КОЗУРОВ, Владимир ПЕРЕКРЕСТ.

Хрущевская целина помогла Казахстану, но обескровила центр России

Алексей ОВЧИННИКОВ

Рекордные урожаи были только три года, а потом Советскому Союзу пришлось закупать зерно за границей.

65 лет назад в СССР с подачи первого секретаря ЦК КПСС Никиты Хрущева стартовала масштабная кампания по освоению целины, в ходе которой в России и Казахстане удальными темпами распахали более 45 миллионов гектаров новых земель – больше чем территория Германии! Для чего все это было нужно, окупались ли вложения и как современная Россия пользуется плодами того проекта?

«...НО ТУТ СТАЛИН УМЕР»

О непростой ситуации, которая сложилась в сельском хозяйстве, тогда говорили на всех уровнях власти. Мало того что аграрный сектор еще не полностью оправился после войны, так еще в 1946 – 1947, а потом и в 1952 – 1953 годах случились засухи, которые снова привели к дефициту зерна: в среднем ежегодно не хватало около 1 миллиона тонн. Поэтому задача – обеспечить продовольственную безопасность СССР – была поставлена еще Сталиным.

– Для этого после войны был разработан сталинский план преобразования природы, – говорит кандидат географических наук, доцент Оренбургского госуниверситета Евгений Семенов. – Если вкратце, то он предусматривал увеличение максимальной урожайности зерновых за счет снижения рисков: создание лесополос вдоль рек и дорог, оконтуривание полей, оптимальное сочетание типов сельскохозяйственных, строительство прудов и водохранилищ. Многие ученые сегодня уверены: если бы этот план был доведен до конца, увеличение сбора зерна можно было бы провести и без распахивания целины. Но тут Сталин умер, к власти пришел Хрущев, который начал развенчивать культ Сталина, а вместе с этим – все его проекты, в том числе и этот план.

НИКИТЕ НУЖЕН БЫЛ УСПЕХ

И вот уже на весеннем пленуме ЦК КПСС 1954 года принимается постановление «О дальнейшем увеличении производства зерна в стране и об освоении целинных и залежных земель».

– Хрущев предложил новый курс, – говорит профессор кафедры истории экономики Института общественных наук РАНХиГС Александр Бессолицын. – В какой-то мере это было политическое решение, направленное на мобилизацию общества. Нужна мечта, нужно куда-то ехать, преодолевать трудности, открывать новые места – такова российская традиция. Хрущеву же для укрепления своего положения в партии и обществе нужен был значимый успех. Целина позволяла это продемонстрировать.

Вскоре передовицы газет украсились репортажами о тысячах молодых



Кадр из фильма

В жизни все было совсем не так, как было радостно показано в знаменитом фильме «Иван Бровкин на целине» (1959 год).

людей, вдохновленных грандиозным планом партии и отправляющихся в степи Казахстана, Южного Урала и Западной Сибири. О возражениях ученых того времени, предупреждающих о том, чем может закончиться бездумная распахка миллионов гектаров земель, в газетах не было ничего.

УЧЕНЫХ НИКТО НЕ СЛУШАЛ

Практически полное отсутствие научного обоснования проекта – главная претензия специалистов-агров. Споры на эту тему велось немало.

– При принятии этого решения не были рассчитаны варианты получения зерна на традиционных, нецелинных землях, – рассказал «Комсомолке» доктор экономических наук, академик РАЕН Михаил Лемешев. – Кстати, целинных земель на «целине» и не было почти – это были перелог, которые использовались и раньше. Но по-другому: один раз их засеивали, снимали урожай, а потом на 5 – 7 лет оставляли отдыхать, пока земли не накапливали плодородия. Во-вторых, Хрущев уничтожил травопольные севообороты, где для животноводства производились ценные корма.

О том, что эти земли нельзя трогать, говорили многие. Что глобальное вмешательство в достаточно бедные степные почвы приведет к их быстрому истощению, деградации и даже к пыльным бурям. Что есть шадящие технологии использования таких земель, что вспашка пастбищ сократит естественную и очень дешевую кормовую базу для скота... Однако машина набирала обороты, а радостные сообщения о первых успехах перекрывали аргументы ученых.

Только в первый год освоения целины СССР собрал с тех земель 27,1 миллиона тонн зерна – почти треть от всего произведенного в стране! В 1958-м отчитались, что произвели зерна в 1,7 раза больше, чем в последний год жизни Сталина! А в 1960 году целина и вовсе выдала почти 59 миллионов тонн – едва ли не половину всего советского зерна! Но это был

пик освоения целины, после которого начали сбываться предсказания ученых.

БАК СОЛЯРКИ ЗА БУНКЕР ЗЕРНА

Почвы и впрямь начали беднеть на глазах, и те из них, что еще недавно спокойно выдавали 12 – 15 центнеров с гектара (ц/га), теперь даже при внесении удобрений едва дотягивали до 7 – 8 ц/га, средняя урожайность в 1961 – 1965 годах рухнула до 6,1 ц/га, а об экономической эффективности хозяйствования на этих землях комбайнеры-целинники говорили: для того чтобы наполнить бункер, приходилось сжигать по баку солярки. Мало того, в 1962 – 1963 годах целинные районы и впрямь накрыли пыльные бури, которые срывали и без того истощенные слои почвы. Кроме того, массовая вспашка пастбищ привела к тому, что уже в середине 60-х стране пришлось закупать миллионы тонн фуражного зерна за границей.

Получается, что целина в итоге не смогла прокормить Советский Союз?

– В принципе да, – отвечает Александр Бессолицын. – Первые три года урожай действительно были большими за счет плодородия почвы, но ее надо было обеспечивать удобрениями. Этого не сделали. Кроме того, обескровили Нечерноземье – туда практически не вкладывали средства...

ТОЛЧОК ДЛЯ ВЫМИРАНИЯ НЕЧЕРНОЗЕМЬЯ

Одним из тех, кто предупреждал Хрущева об опасности, которая грозит Нечерноземью в связи с освоением целины, был легендарный политик Вячеслав Молотов: «Я предлагал вложить эти деньги в наше Нечерноземье, а целину поднимать постепенно», – вспоминал он позже. В итоге деньги, предназначенные на село, лавиной уходили в степи, в то время как на уже обжитые районы РСФСР они тратились по остаточному принципу. Многие ворчали тогда, что лучшие спецы, уезжая из своих сел помочь поднять целину,



Романтики, приехавшие в Казахстан, клеили на письма домой марку, прославляющую их трудовой подвиг.

оставались там навсегда – денег у целинных колхозов было много и руководство каждого из них старалось оставить ценный кадр у себя. Пропаганда тех лет этому только способствовала: взять хотя бы фильм «Иван Бровкин на целине», главный герой которого переехал из родного села в степи. – Молодежь стала уезжать вслед за спецами, что дало очередной толчок к вымиранию деревень Центральной России, – говорит Евгений Семенов.

90% - ЗАЛЕЖИ...

В том, что сотни тысяч юношей и девушек, приехавших покорять целину, совершили настоящий подвиг, сегодня сомнений нет. Но смог ли СССР окупить миллиардные затраты на этот проект и насколько пригодились те земли сегодняшним Казахстану и России?

– Частично окупались, – уверен Бессолицын. – По официальным данным, уже в 1954 – 1961 годах за счет товарного зерна с освоенных земель государство покрыло все вложения в сельское хозяйство этих районов и получило свыше 3,3 миллиарда рублей (в ценах тех лет) чистого дохода.

– Если подсчитать затраты на протяжении всего времени использования этих земель, вплоть до развала СССР, то естественно, что расходы не окупались, – считает Семенов. – Подавляющее большинство целинных хозяйств были убыточными и дотировались государством. С развалом Союза дотации кончились, и они перестали существовать. Если говорить о Казахстане, то там, в междуречье Ишима и Тобола, сохранился зерновой клин – он наиболее благополучно оформился с точки зрения агроклиматических условий. Около половины тех земель до сих пор обрабатывается, благодаря чему Казахстан сегодня является достаточно крупным экспортером пшеницы.

В России же, по подсчетам ученых, заброшено около 90% распаханных в 50-е годы целинных земель. При этом наибольший миграционный поток из сельской местности идет именно из бывших целинных районов: земледелие там нерентабельно, в одряхлевшую инфраструктуру давно никто не вкладывается, работы особо нет...



Обсудим тему на kp.ru в разделе «История современности»

Рогоносец с маком, уничтожение стула, новая победа над Германией и оккультная инаугурация

Максим СОКОЛОВ

К числу строгих сторонников сугубой скорби и печали, которым должно предаваться в День Победы, избегая всяких проявлений радости, присоединился и артист М. Э. Виторган: «Это День Победы для тех, кто выжил, выстрадал. Их уже почти не осталось. Нашему поколению праздновать нечего». И предложил переименовать День Победы в День тишины.



Между теми, для кого 9 мая - день пасхальной радости, день победы над смертью, и теми, для кого 9 мая (а лучше 8-е, по европейскому образцу) есть день скорби и импортированного из Великобритании красного мака, есть некоторая асимметрия. Не только количественная - первых на порядок, если не на два больше, чем вторых, но и качественная. Никто не запрещает скорбеть с красным маком, коли 9 мая вызывает именно такое желание. Что же касается отвлекающего телевизора, то, во-первых, его правильные люди, по собственному их признанию, никогда не смотрят, во-вторых, у телевизора есть такая кнопка, которая его выключает - и никаких тебе парадов. Тогда как правильные люди (они же «малый народ») все время желают что-то предписывать другим: отменить парады, переименовать день 9 мая и т. д. - чтобы все скорбели вместе с ними.

Но есть еще один нюанс. Такие рекомендации глобального характера предполагают, что мнение рекомендующего весьма важно для миллионов людей. Между тем до своего нынешнего гражданственного порыва М. Э. Виторган был известен публике только тем, что: а) был недолгое время женат на К. А. Собчак, которая наставила ему рога; б) встретил коварного соблазнителья в предприятии общепита и побил ему лицо.

Личная драма несомненна, но нет уверенности, что после этого мнение артиста по всем вопросам общественной жизни сделалось для людей чрезвычайно важным.

НА ШТРАФНУЮ ТАБУРЕТКУ...

Судьба футболистов Кокорина и Мамаева также драматична (подробности с суда - на стр. 25), известность даже поболее, чем у Виторгана, однако кто испытывает необходимость в их авторитетных суждениях, допустим, по поводу военной доктрины РФ? Дело же футболистов приобрело неожиданный поворот. То, что за буйство их приговорили к полутора годам тюрьмы, в общем-то не очень удивило. Если их держали в предварительном заключении семь месяцев, то по логике судебных ожидать снисходительного приговора было трудно. Но внимание публики привлекли не столько футболисты с их трудной судьбой, сколько та деталь приговора, которая предписывала уничтожить орудие преступления - стул, которым физкультурник Александр Кокорин ударил чиновника Минпрома Д. К. Пака. «Конечно, Александр Македонский герой, но зачем же стулья уничтожать, от этого казне убыток».

Однако в данном случае суд действовал в точном соответствии с УПК - «Закон свят для меня, я немею перед законом». Ст. 81, трагующая

судьбу вещественных доказательств, гласит (п. 3): «Предметы, не представляющие ценности и не истребованные стороной, подлежат уничтожению, а в случае ходатайства заинтересованных лиц или учреждений могут быть переданы им».

Хотя отсутствие ходатайств удивляет. ФК «Зенит», подай он прошение о передаче стула ему, мог бы украсить раритетом музей клуба. Владелец «Кохемании», которому, собственно, и принадлежал стул, мог бы выставить его в зале для кофепития с памятной табличкой. Любопытная публика валом валила бы в заведение. Но не судьба, и предмет мебели судебские подвергли аутодафе.

«МОЖЕМ ПОВТОРИТЬ»

Тем временем правительство РФ, вдохновленное майским лозунгом «Можем повторить», разработало детальный план новой победы над Германией, но на сей раз не военной, а экономической. Согласно правительственным разработкам, утвержденным Д. А. Медведевым, ВВП России будет неуклонно возрастать - сперва медленно, на 1,3% в текущем году, затем все быстрее и быстрее, на 3,3% в 2023 г. В результате к 2024 г. Германия будет снова повержена: Россия превзойдет ее по ВВП, исчисляемому по паритету покупательной способности (ППС).

Я планов наших люблю громадь, и правительство тоже любит. Что делать, если в 2023 г. произойдет известная по советским временам корректировка планов, не сообщается, но, наверное, предполагается, что всякий культурный человек знает историю про Насреддина, падишаха и ишака, которого Насреддин обещал к 2023 г. научить чтению Корана.

Тем более что инновации на

основе искусственного интеллекта развиваются со страшной скоростью. Сообщено, что инноваторы изобрели умную пасеку, представляющую собой гаджет размером с пачку масла, помещаемый в улей. Прибор будет давать исчерпывающую информацию из жизни пчел, и к 2026 г. им будет снабжено 80% пчеловодов.

Жаль, что до этой инновации не дожил мой сосед по деревне, у которого была пасека. Однажды он пошел мониторить жизнь пчел по старинке, без хитрого гаджета, и при этом несколько выпил. Пчелы, почуяв чуждый запах, не признали его за своего и нещадно покусали - так, что вчуже было жалко на него смотреть. Тогда как будь у него прибор размером с пачку масла, он вполне мог бы сочетать мониторинг с выпиванием, не страшась укусов пчел.

А к Петербургскому международному юридическому форуму другие инноваторы подготовили робота-юриста, который умеет «создавать договоры за 2 минуты, а за 20 секунд - подготовить отзыв на иск». Более того, благодаря технологии нейронных сетей он способен «аргументировать свою позицию с использованием ненормативной лексики».

Т. е. робот на все руки мастер. Единственное, что непонятно, предстанет он участникам в антропоморфном обличье, произнося с помощью голосового синтезатора: «Е... вашу мать, господа присяжные заседатели!», или пока он будет являть свою премудрость лишь на экране дисплея.

Под таким напором искусственных интеллектов Четвертый рейх точно не устоит, и в 2023 г. какой-нибудь самородок-инноватор сможет уверенно констатировать:

«Развалинами германской экономики удовлетворен».

ГНИЛОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

Украинские братья подражают нам в инновационном порыве, прибегая даже и к оккультным наукам. Президент-элект В. А. Зеленский желает уже 19 мая получить булаву, вступить в свои права и отправить П. А. Порошенко побоку да к черту. Желание понятное, но парламент возражает. Депутат Рады О. В. Купrienko заявил: «Я против 19-го числа. Если смотреть на такие вещи, как, когда и что начинать, то я, как человек, который изучал астрономию, очень хорошо знаю и имею большой жизненный опыт, 19 мая - это первый день третьей недели месяца, так называемое гнилое воскресенье, на которое никто ничего хорошего не начинает и вообще ничего начинать делать нельзя». Причем это не суеверия, а «солнечно-лунно-земные связи, связанные с гравитацией, которые оказывают большое влияние на жизнь людей».

Возможно, связанная с гравитацией премудрость мудреца, звездочета и скопца действительно оказывает большое влияние. Но согласно никем не отмененному указу президента Украины В. А. Ющенко от 2007 г. предписывается «ежегодно в третье воскресенье мая», т. е. в то самое гнилое воскресенье, отмечать память жертв политических репрессий. То ли Ющенко был врагом и вчинив коварную зраду, то ли в 2014 г. революция достоинства обратила в макулатуру все предшествующие указы - даже те, которые касались злодеяний радянської влады.

КП. RU Размышления
Максима
Соколова
читайте и обсуждайте
на kp.ru



ИПОТЕКА

5,17%

КВАРТИРЫ
С ОТДЕЛКОЙ
В МОСКВЕ

495 432 68 83

Реклама. 214-ФЗ. Проектные декларации на сайте www.a101.ru. Застраховщик ООО «А101». Ипотеку с процентной ставкой 5,17% годовых предоставляет АО «Россельхозбанк» при страховании жизни и здоровья. Генеральная лицензия №3349. Минимальный первоначальный взнос от 50%. Срок кредитования до 5 лет.

Рубрику ведет
Светлана ОЛИФИРОВА:



**- Я отвечаю
на ваши вопросы!
Пишите, звоните!**

Куда
писать: «Комсомольская правда»,
Старый Петровский
Разумовский проезд,
д. 1/23, стр. 1, 6-й этаж,
Москва, 127287
E-mail: sveta@kp.ru



Архив консультаций
на сайте kp.ru

ПРЯМАЯ СВЯЗЬ

Если у вас есть вопро-
сы к власти, звоните еже-
дневно, кроме выходных
и праздничных дней, с по-
недельник по четверг с 9.00 до 16.00,
в пятницу - с 9.00 до 15.45 по телефо-
ну прямой связи столичного правитель-
ства с жителями города: (495) 957-04-44.

На этой неделе у аппарата дежурят со-
трудники таких организаций:

13 мая - Департамент национальной
политики и межрегиональных свя-
зей Москвы;

14 мая - Департамент
спорта Москва;

15 мая - Комитет ветеринарии Мо-
сквы;

16 мая - Департамент по делам граж-
данской обороны, чрезвычайным
ситуациям и пожарной безопасности Мо-
сквы;

17 мая - Департамент культурного на-
следования Москвы.

Горожане также могут звонить для кон-
сультации в круглосуточную справочно-
информационную службу правительства
Москвы - (495) 777-77-77.

В моем доме батареи все еще
греют, хотя слышала, что ото-
пление уже везде отключили.
Погода теплая, и нам приходит-
ся постоянно открывать окна из-
за духоты. Хотелось бы узнать,
куда жаловаться, если в квар-
тиры до сих пор подают тепло?

**Ирина Петровна,
Центральный округ.**

В столичной мэрии на этот вопрос
отвечают так:

- Если после официального окон-
чания отопительного сезона бата-
реи в вашей квартире все еще го-
рячие, тогда можно пожаловаться:

✓ в свою управляющую компа-
нию - ее контакты можно узнать
на портале «Дома Москвы» (dom.mos.ru);

✓ в Единый диспетчерский центр
(ЕДЦ) ЖКХ Москвы - на круглосу-
точный номер (495) 539-53-53.

■ ВОПРОС - РЕБРОМ

Куда жаловаться, если в квартире до сих пор не отключили отопление?

Операторы принимают те же за-
явки, с которыми обычно жильцы
обращаются в районные диспетче-
рские службы ДЕЗ. Если случилась
авария и проблему нужно решать
быстро, тогда при звонке в ЕДЦ
автоматично предложат переве-
сти телефон в тоновый режим и
нажать цифру 1. После этого сразу
произойдет соединение с опера-
тором. Если вопрос не срочный,
тогда придется подождать, пока
на ваш звонок ответит свободный
диспетчер;

✓ в Московскую объединенную
энергетическую компанию (МОЭК) -
на круглосуточную «горячую линию»
для потребителей - (495) 539-59-

59 или через специальную элек-
тронную форму на сайте компании
(online.moek.ru/ask-question).

Кстати, сегодня, 13 мая, в квар-
тирах москвичей начинают отклю-
чать горячую воду для профилак-
тического ремонта теплосетей. Без
воды придется сидеть не более 10
дней. График отключения вывешен
в онлайн-сервисе на сайте МОЭК
(online.moek.ru). В специальной
строке надо указать свой адрес -
улицу и номер дома. После это-
го появится информация, в какой
день и час воду отключат и включат
вновь.

**Подготовила
Светлана ВОЛКОВА.**

Спроси у «Комсомолки»

Что входит в сумму взноса за капремонт

✓ горячего и холодного
водоснабжения;

✓ водоотведения (кана-
лизация).

2. Лифтовые шахты,
лифтовое оборудование,
признанное непригодным
для эксплуатации (ремонт
или замена).

3. Крыша.

4. Подвалы, относящие-
ся к общему имуществу
дома.

5. Фасад.

6. Оконные блоки (за-
мена) в помещениях об-
щего пользования в доме.

7. Фундамент.

8. Внутридомовая си-
стема дымоудаления и
противопожарной авто-
матике, пожарный водо-
провод.

9. Мусоропровод (ре-
монт или замена).

10. Внутренний водо-
сток (ремонт или замена).

11. В список входят так-
же разработка и проведе-
ние экспертизы проектной
документации, строитель-
ный контроль, оценка со-
ответствия лифтов тре-
бованиям технического
регламента Таможенного
союза «Безопасность лиф-
тов» (ТР ТС 011/2011).

Согласно постановлению
правительства Москвы
№ 833-ПП от 29.12.14 г.
и № 390-ПП от 6.07.16 г.

Обратите внимание:
обязательный список ра-
бот и услуг по капиталь-
ному ремонту домов в Мо-
скве расширен на основе
перечня, предложенного
Жилищным кодексом РФ.

До того как дом попа-
дет в список капремонта
на конкретный год, в зда-
нии проверяют, как долго
работают все коммуника-
ции и конструктивные
элементы дома с момен-
та ввода в эксплуатацию
или предыдущего ремонта.
Специалисты оцени-
вают техническое состоя-
ние инженерных систем
и конструкций дома по
результатам мониторинга
и с учетом прописанных
в законе межремонтных
сроков. Потом решают,
какой дом отремонтируют
раньше, а какой - позже.
Программа с адресами и
сроками - на сайте Фонда
капитального ремонта до-
мов Москвы (repair.mos.ru).

НА ЗАМЕТКУ

**С вопросами по программе
капремонта можно обращаться
любым удобным способом:**

1. На портал городских услуг pgu.mos.ru. В разделе «По-
лучить сведения Фонда капитального ремонта» вывешена
информация о начислениях и оплате взносов на капремонт
по конкретной квартире и дому, сроках ремонта по каждому
виду работ в вашем доме.

2. В Единую справочную службу мэрии Москвы (495) 777-
77-77. Операторы принимают вопросы по выполнению
региональной программы капремонта домов в столице; на-
числениях и расчете взносов на капремонт; оформлении
льгот и субсидий.

3. В управу своего района. Здесь в информационной комна-
те на вопросы жителей отвечают представители управы
и подрядной компании. Прием проводится в будни, с 10.00 до
20.00 (график можно уточнить на сайте управы вашего района).

4. К руководителям окружных подразделений Фонда ка-
премонта. Москвичей принимают по предварительной
записи в офисах территориальных управлений Фонда каждую
неделю по средам с 18.00 до 20.00.

Телефоны для записи на личный прием по оперативным во-
просам и к начальникам территориальных управлений Фонда:

- ✓ Центральный округ - (495) 697-48-06;
- ✓ Северный округ - (499) 480-67-65;
- ✓ Северо-Восточный округ - (495) 610-51-19;
- ✓ Восточный округ - (499) 268-05-78;
- ✓ Юго-Восточный округ - (495) 379-42-48, доб. 5041;
- ✓ Южный округ - (499) 610-13-53;
- ✓ Юго-Западный округ - (495) 537-85-11;
- ✓ Западный округ - (499) 141-00-07;
- ✓ Северо-Западный округ и Зеленоград -
(495) 944-38-09, доб. 9012, 9013;
- ✓ Троицкий и Новомосковский округа - (495) 537-85-11.

5. К начальнику управления «Абонентская служба фонда
капитального ремонта». На приеме можно узнать о на-
числениях и оплате взносов на капремонт, открытии и обслу-
живании специальных счетов, владельцем которых является
региональный оператор. Прием проходит каждую неделю, по
средам с 18.00 до 20.00 по адресу: Москва, ул. Трубная, д.
26А. Телефон для записи (495) 379-62-29.

6. Прием проходит по адресу: Москва, пр-т Мира, д. 9, стр.
1. Здесь же жителей принимают первые заместители гене-
рального директора, заместители генерального директора
Фонда. О конкретной дате и времени приема можно узнать
по телефону (499) 652-69-37, в будни с 9.00 до 12.00. Запись
проводится при личном обращении с письменным заявлением
и паспортом с понедельника по четверг - с 8.00 до 17.00 (до
15.45 - в пятницу), перерыв - 12.00 - 12.45.

7. В диспетчерскую службу Фонда капитального ремонта
Москвы - (495) 695-64-20, пн. - чт. - 8.00 - 17.00, пт. -
8.00 - 15.45, перерыв - 12.00 - 12.45. Выходной - сб., вск.

ТЕЛЕ ПРОГРАММА

13 - 19 мая
2019 года

КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА

Для покупателей
и подписчиков
«Комсомольской правды» -
бесплатно

■ СЕРИАЛ ВЫХОДНОГО ДНЯ

«КОГДА СОЛНЦЕ ВЗОЙДЕТ»

Еще будучи студенткой медицинского института, Рита Козырева без памяти влюбилась в своего профессора - блестящего хирурга Игоря Осинцева. Пять лет они прожили вместе счастливо, но оформить отношения официально так и не смогли. Люба, законная жена Игоря, отказывается разводиться мирно. Она к тому же настроила их взрослого сына Андрея против отца.

Они уже много лет не общаются. А еще у Игоря проблемы с сердцем. И вот в один момент все рушится. Игорь внезапно умирает от инфаркта. Рита остается без денег, без квартиры и без работы...

В ролях: Евгения Осипова, Даниил Спиваковский.



Кадр из фильма

РОССИЯ 1 Суббота, 15.50

Кадр из фильма

Придя домой, Диана отвечает на телефонный звонок с домашнего и с удивлением узнает от незнакомца, что она потеряла мобильный, по которому тот сейчас и звонит на домашний. Галантный незнакомец, видя в этом случайном событии отличный повод познакомиться, внезапно приглашает Диану на ужин, заверив заинтригованную девушку, что она ни с кем его не спутает. На следующий день героиня в одном из кафе встречается с тем самым настойчивым Александром, который оказался поистине

обаятельным, энергичным и крайне интересным мужчиной, обладающим прекрасным чувством юмора и изысканными манерами, при всем этом практически не имея недостатков. Пожалуй, кроме одного - рост ее новоиспеченного знакомого на первый взгляд оказывается немногим больше метра...

КОМЕДИЯ. Франция, 2016 г.

Режиссер: Лоран Тирар.

В ролях: Жан Дюжарден, Виржини Эфира, Седрик Кан, Стефани Папаниан.



1 Воскресенье, 23.15

■ ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ

«ПАДЕНИЕ ОЛИМПА»

Однажды Майк Баннинг, сотрудник службы безопасности президента США, спас жизнь гаранту Конституции, но вскоре был отстранен от службы. И вот теперь, когда Белый дом атакован экстремистами, бывшему спецгенту вновь предстоит протянуть главе государства руку помощи...

В ролях: Джерард Батлер, Аарон Экхарт, Морган Фриман, Рик Юн.



Кадр из фильма

РЕН Среда, 20.00

«КОЛЕСО ЧУДЕС»

История четырех жителей бруклинского полуострова Кони-Айленд в пятидесятые годы. Бывшая актриса, а ныне эмоционально неустойчивая официантка Джинни замужем за грубым мужланом Хампти, который работает оператором аттракционов. Джинни влюбляется в молодого спасателя Микки Рубина, мечтающего стать драматургом. Но когда к Хампти приезжает его дочка Каролина, которая скрывается от бандитов, начинается не только любовный треугольник, но и семейная драма с криминальным поворотом...

В ролях: Джуно Темпл, Кейт Уинслет, Джастин Тимберлейк, Деби Мейзар.



Кадр из фильма

1 Пятница, 0.25

■ ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ

«РОМАН КАРЦЕВ. ПОЧЕМУ НЕТ, КОГДА ДА!»

Роман Карцев - удивительный комик! Кому еще удавалось такое? Десятилетиями исполнять номер про раков для зрителей, которые знали его дословно, и неизменно вызывать хохот! Мы записали интервью с сыном Романа Карцева. Павел Кассинский - популярный актер. Чего только не было в жизни Карцева. 60 лет на сцене, шутка ли! Разговорчивый на публике, в жизни Карцев был довольно замкнутым человеком - все сокровенное Роман держал в себе. Но незадолго до смерти он рассказал обо всем в личном интервью нашей съемочной группе...



Первый канал

1 Суббота, 10.15

■ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОЕКТЫ

«ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР. ТВОРОГ ЗЕРНЕННЫЙ»

Творог - самый простой и полезный продукт для завтрака или полдника. Его можно предложить и взрослому, и ребенку, поскольку он считается одним из самых натуральных кисломолочных

продуктов. Но как найти качественный, безопасный и полезный зерненный творог? Творог - один из древнейших продуктов, с которым знакомо человечество. На Руси он появился много веков назад и всегда был любим и почитаем. По свидетельствам древних летописей, употребляли его почти ежедневно. Тогда готовили творог из простокваши. Самым лучшим в дореволюционной России считался творог из Рязанской и Ярославской губерний. И чем суше он был, тем дороже стоил. Как производят творог сейчас? Чем отличается зерненный вид от обычного и какой из них полезнее? Существует ли риск отравиться таким простым продуктом? Можно ли готовить сырники из массы, срок годности которой недавно просрочен или вот-вот подойдет к концу? Сколько продукта нужно съесть, чтобы насытить организм полезными веществами? В этих вопросах будут разбираться в программе...

«ЕДА ЖИВАЯ ИЛИ МЕРТВАЯ»

«Купи четыре шаурмы и собери собаку» - злая шутка, но много ли в ней правды? Сергей Малоземов расскажет, можно ли есть это блюдо, не опасаясь за свое здоровье, или все-таки лучше предпочесть другие варианты фастфуда. Из рубрики «За что такие деньги?» зрители узнают, почему цены на рис могут отличаться в 70 раз и какой сорт лучше с точки зрения вкуса и пользы - круглозерный, жасмин, басмати, бурый или дикий. Также в выпуске выяснят, действительно ли сельдерей помогает худеть и очищает организм от токсинов. И по традиции Сергей Малоземов ответит на вопрос зрителей: опасна ли плесень на продуктах?..



НТВ

НТВ Суббота, 11.00



globallookpress.com

ТВУ Среда, 17.05

1

5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00 Новости
9.25 Сегодня 13 мая.
День начинается 6+
9.55 Модный приговор 6+
10.55 Жить здорово! 16+
12.15 Время покажет 16+
15.15 Давай поженимся!
16.00 Мужское/Женское
17.00 Чемпионат мира по хоккею-2019. Сборная России - сборная Чехии. Прямой эфир из Словакии. В перерыве - Вечерние новости
19.40 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.30 «МАМА ЛОРА» 16+
Россия, 2017 г., 1-я и 2-я серии. Из кафе Мамы Лоры крадут стройматериалы, которые потом находят у нее в сарае. Новый участковый Топорков, присланный взамен уехавшей в роддом Анечки, подозревает Лору... В ролях: Елена Панова, Константин Юшкевич
23.30 Большая игра 12+
0.30 Вечерний Ургант 16+
1.00 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ»
3.00 Новости
3.05 Мужское/Женское
3.50 Давай поженимся!
4.30 Контрольная закупка 6+

РОССИЯ 1

5.00 Утро России
9.00, 11.00, 14.00 Вести
9.25 Утро России
9.55 О самом главном
11.25, 14.25, 17.00 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
12.50, 18.50 60 минут
14.45 Кто против? 12+
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
20.00 Вести
20.35 Вести. Местное время
20.50 «ПОСЛЕДНЯЯ НЕДЕЛЯ» 12+
Россия, 2019 г., 1-я и 2-я серии. На удаленный остров бизнесмена Юрия Смирнова прибывает врач-кардиохирург Люба. Она требует вернуть в больницу Наташу, дочь Юрия - молодую девушку с пороком сердца, которой требуется срочная пересадка. Смирнов не верит врачам. Отец решает на отчаянный шаг - он готов установить дочери экспериментальное искусственное сердце... В ролях: Мария Скуратова, Евгений Сидихин
23.10 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
2.00 «МОРОЗОВА» 12+
3.05 Судьба человека с Борисом Корчевниковым

ТВУ

6.00 Настроение
8.00 «ВСТРЕТИМСЯ У ФОНТАНА»
9.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ»
11.30, 14.30 События
11.50 «РОЗМАРИ И ТАЙМ»
13.40 Мой герой 12+
14.50 Город новостей
15.05 «ДОКТОР БЛЕЙК»
17.10 Естественный отбор
17.55 «ДЕСЯТЬ СРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ» 12+
Россия, 2018 г., 1-я и 2-я серии. Надя Митрофанова считала, что живет скучно. Но все поменялось в один день. Надежда неожиданно получает наследство от отца, которого почти не знала, - участок с домом стоимостью под миллион долларов... В ролях: Екатерина Копанова, Станислав Бондаренко
19.40, 22.00 События
20.00 Петровка, 38 16+
20.20 Право голоса 16+
22.30 Специальный репортаж 16+
23.05 Знак качества 16+
0.00 События. 25-й час
0.35 Прощание 16+
1.25 «Мао и Сталин»
Док. фильм 12+
2.15 «ДОКТОР БЛЕЙК»
4.05 «РОЗМАРИ И ТАЙМ»
5.45 Петровка, 38 16+

НТВ

5.10 «ПАСЕЧНИК» 16+
6.00 Утро. Самое лучшее 16+
8.10 Мальцева
9.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+
10.00, 13.00, 16.00 Сегодня
10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 16.25 Место встречи
17.10 ДНК 16+
18.10 Основано на реальных событиях 16+
19.00, 0.00 Сегодня
19.40 «ПОБЕДИТЕЛИ» 16+
Россия, 2017 г., 1-я и 2-я серии
21.45 «КОНСУЛЬТАНТ» 16+
Россия, 2016 г., 1-я и 2-я серии. 1989 год. В окрестностях города Польнска обнаружено тело 11-летней девочки. По подозрению в причастности к убийству задерживают Юрия Ионидиса... В ролях: Кирилл Кяро, Максим Дрозд
0.10 Поздныков 16+
0.25 Место встречи 16+
2.20 «Подозреваются все»
3.00 «ПАСЕЧНИК» 16+

РОССИЯ К

7.30, 10.00, 15.00 Новости
7.35 Легенды мирового кино
8.00 «СИТА И РАМА»
8.50 «СМЕРТЬ ПОД ПАРУСОМ»
10.15 Наблюдатель
11.10, 1.05 XX век
12.20, 18.45, 0.20 Власть факта
13.05 «Ораниенбаумские игры». Док. фильм
13.45, 20.45 «Космос - путешествие в пространстве и времени»
14.30 А. С. Пушкин. «Борис Годунов»
15.10 На этой неделе... 100 лет назад
15.40 «85 лет со дня рождения режиссера Алексея Салтыкова»
16.25 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17.30 Цвет времени
17.40 Симфонические оркестры мира
19.30, 23.30 Новости
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
21.30 Сати. Нескучная классика...
22.10 «К 90-летию со дня рождения Зинаиды Шарко»
22.50 «ЗА КЕФИРОМ»
23.50 Магистр игры

СТС

6.00 Ералаш 0+
6.55 «Лесная братва»
Большой мультфильм 12+
8.30 Мультсериал 0+
9.00 «Уральские пельмени». «Смехbook» 16+
10.00 «МОНСТР ТРАКИ» 6+
12.05 «ЗВЕЗДНЫЕ ВОИНЫ. ПОСЛЕДНИЕ ДЖЕДАИ»
БОВИКИ. США, 2017 г. 16+
15.05 «СЕНЯ-ФЕДЯ» 16+
21.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК». БОЕВИК. США, 2008 г. 12+
Гениальный изобретатель и глава корпорации, поставившей оружие во все регионы мира, Тони Старк отправляется в Афганистан лично представить свою последнюю разработку. Попав в плен к террористам, он пересматривает свои взгляды на бизнес. Тони удается осуществить побег...
23.30 Кино в деталях с Федором Бондарчуком 18+
0.30 «ЗВОНОК» 16+
2.35 «СВИДЕТЕЛЬ» 16+
4.15 «ХРОНИКИ ШАННАРЫ» 16+
4.55 Мистер и миссис Z 12+
5.20 6 кадров 16+

РЕН

Ограничение по возрасту 16+
5.00, 9.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко
6.00, 15.00 Документальный проект
7.00 С бодрым утром!
8.30, 12.30, 16.30 Новости
12.00, 16.00 Информационная программа 112
13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным
14.00 Невероятно интересные истории
17.00 Тайны Чапман
18.00 Самые шокирующие гипотезы
19.00 Информационная программа 112
19.30 Новости
20.00 «ЗАЛОЖНИЦА»
ТРИЛЛЕР. Франция - США - Великобритания, 2007 г.
21.50 Водить по-русски
23.00 Новости
23.25 Загадки человечества с Олегом Шишкиным
0.30 «ЗАЛОЖНИЦА-2»
ТРИЛЛЕР. Франция, 2012 г.
2.10 «БЕЗБАШЕННЫЕ»
3.40 Тайны Чапман
4.30 Территория заблуждений

5

Ограничение по возрасту 16+
5.00, 9.00, 13.00 Известия
5.20 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ»
ДРАМА. Россия, 2018 г.
7.10 «ЧУЖОЙ РАЙОН»
«ВНУЧОК», «БЕЗ ЖЕРТВ», «СОВЕСТЬ», «ВЫБОР», «КОПЕЙКА», «ВОЗМЕЗДИЕ»
13.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН»
«КОНКУРС», «ПРИЗЫВ», «ЮБИЛЕЙ»
15.55 «ЧУЖОЙ РАЙОН».
«МУСОР», «КВАРТИРА», «РИТУАЛ»
18.30 Известия
19.00 «СЛЕД». «ГАСТРОЛЕРЫ»
19.50 «СЛЕД». «БОЛЬНОЕ МЕСТО»
20.40 «СЛЕД». «ВОЛЧЬИ ЗАКОНЫ»
21.25 «СЛЕД». «ОПЕРАЦИЯ «ПАПИНА ДОЧКА»
22.20 «СЛЕД». «АДВОКАТСКАЯ ТАЙНА»
23.05 «СЛЕД». «ПОЛЕТ В НЕИЗВЕСТНОСТЬ»
0.00 Известия. Итоговый выпуск
0.25 «СЛЕД»
1.10, 3.30 «ДЕТЕКТИВЫ»
3.25 Известия

ННТ

Ограничение по возрасту 16+
7.00 TNT Best
9.00 Дом-2. Lite
10.15 Дом-2. Остров любви
11.30 Бородина против Бузовой
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь
13.30, 14.00, 14.30 «САША-ТАНЯ»
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА»
17.00 «ИНТЕРНЫ»
20.00 «УНИВЕР». Кристина распланировала всю свою жизнь. Сегодня новый план - вернуть Антона. Майкл и Василиса ищут съемное жилье. Свить семейное гнездышко им помогает бывшая невеста Майкла Варя...
21.00 Где логика?
«Где логика?» - это и викторина, и интеллектуальная игра, и юмористическая программа. Известные люди покажут свое умение находить логические связи между разнообразными предметами, явлениями и персонажами...
22.00 Однажды в России
23.00 Дом-2. Город любви
0.00 Дом-2. После заката
1.00 Песни
2.45 Открытый микрофон
5.20 TNT Best

ТВ3

Ограничение по возрасту 12+
6.00 Мультфильм 0+
9.00 Дом-2. Lite
10.15 Дом-2. Остров любви
11.30 Бородина против Бузовой
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь
13.30, 14.00, 14.30 «САША-ТАНЯ»
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА»
17.00 «ИНТЕРНЫ»
20.00 «УНИВЕР». Кристина распланировала всю свою жизнь. Сегодня новый план - вернуть Антона. Майкл и Василиса ищут съемное жилье. Свить семейное гнездышко им помогает бывшая невеста Майкла Варя...
21.00 Где логика?
«Где логика?» - это и викторина, и интеллектуальная игра, и юмористическая программа. Известные люди покажут свое умение находить логические связи между разнообразными предметами, явлениями и персонажами...
22.00 Однажды в России
23.00 Дом-2. Город любви
0.00 Дом-2. После заката
1.00 Песни
2.45 Открытый микрофон
5.20 TNT Best

че!

Ограничение по возрасту 16+
6.00 Мультфильм 0+
7.30 Дорожные войны
Программа основана на материале, снятом видеоре- гистраторами патрульных машин, уличными камерами наблюдения и случайными очевидцами...
12.00 Решала
13.00 Идеальный ужин
15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ»
18.30 Опасные связи
19.30 Дорожные войны 2.0
21.30 Решала
22.30 Опасные связи
Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто! Поэтому появилась программа о защите честных отношений. Ее ведущие - агенты Дмитрий Рыбин и Карен Кочарян - помогают заявителям опровергнуть или установить факт измены и разоблачить обманщиков...
0.00 +100500 18+
1.00 Дорожные войны. Лучшее
1.30 «БРАТ ЗА БРАТА-3»
2.30 «КАРТОННЫЙ ДОМИК»
5.40 Улетное видео

ДОМАШНИЙ

Ограничение по возрасту 16+
6.30, 7.30 6 кадров
6.50 Удачная покупка
7.00, 12.55 Понять. Простить
7.55 По делам несовершеннолетних
8.55 Давай разведемся!
9.55 Тест на отцовство
11.00 Реальная мистика
14.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА КАНАРЫ»
Украина, 2016 г. После смерти отца Лера получает в наследство семейный бизнес. Ничего не понимая в делах и являясь по натуре избалованной, Лера передает управление фирмой отцу своему жениху Алексею. Но, как оказалось, Лера отдала ему и право собственности на предприятие, после чего сама Лера становится Алексею не нужна... В ролях: Елена Шилова, Александр Пашков
18.00, 0.00 6 кадров
19.00 «КЛЯНУСЬ ЛЮБИТЬ ТЕБЯ ВЕЧНО»
23.10 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3»
0.30 Муж напрокат
2.25 Понять. Простить
2.55 Реальная мистика
4.25 Тест на отцовство
5.15 По делам несовершеннолетних
6.00 Домашняя кухня

МАТЧ!

6.00 «Вся правда про ...» 12+
6.30 Капитаны 12+
7.00, 8.55, 10.50, 13.05, 15.40 Новости
7.05, 15.45 Все на Матч!
9.00 Футбол. Чемпионат Италии. «Рома» - «Ювентус» 0+
10.55 Хоккей. Чемпионат мира. Дания - Германия 0+
13.10, 16.15 Братислава. Live. Специальный репортаж 12+
13.30 Хоккей. Чемпионат мира. Россия - Австрия 0+
16.35 Все на хоккей!
17.05 Хоккей. Чемпионат мира. США - Финляндия. Прямая трансляция
19.40 Все на хоккей!
20.10 Новости
20.20 Все на Матч!
21.05 Хоккей. Чемпионат мира. Словакия - Канада. Прямая трансляция
23.40 Тотальный футбол
0.50 Все на Матч!
1.20 Футбол. Чемпионат Англии 0+
3.20 Английские Премьер-лиги 12+
3.30 Футбол. Чемпионат Шотландии. «Рейнджерс» - «Селтик» 0+
5.30 Команда мечты 12+

ЗВЕЗДА

Ограничение по возрасту 12+
6.00 Сегодня утром
8.00, 13.00, 18.00 Новости дня
8.30 Не факт! 6+
9.00, 10.05, 13.15, 13.40, 14.05 «СОБР» 16+
10.00, 14.00 Военные новости
18.30 Специальный репортаж
18.50 «Отечественные гранатометы. История и современность»
Док. сериал 0+
19.40 Скрытые угрозы с Николаем Чиндяйкиным
20.25 Загадки века с Сергеем Медведевым. Александр I. Тайна смерти
21.15 Новости дня
21.25 Открытый эфир
23.00 Между тем с Наталией Метлиной
23.30 «ЯЛТА-45» 16+
3.20 «ДВАДЦАТЬ ДНЕЙ БЕЗ ВОЙНЫ» 6+
4.55 «Обратный отсчет»
Док. сериал

10 ЛЕТ В ЭФИРЕ! 97,2 FM

РАДИО
НОМСОМОВСКАЯ
ПРАВДА

«ВОЕННОЕ РЕВЮ» С ВИКТОРОМ БАРАНЦОМ И МИХАИЛОМ ТИМОШЕНКО С 16:00

12+

ДЕТЕКТИВ/ПОНЕДЕЛЬНИК - ПЯТНИЦА, 21.30

1

«Мама Лора»

Россия, 2017 г.

Владелица придорожного кафе возле подмосковной деревни Сабурово Лора - простая женщина, но природная наблюдательность и равнодушие к чужой беде пробуждают в ней дар детектива. За свою доброту и отзывчивость она получила прозвище Мама Лора: ни дальнотойщики, ни пассажиры, ни местные жители никогда не уйдут от нее голодными, их всегда выслушают и помогут. Однако жизнь самой Лоры не назовешь легкой: ее муж Гоша бесконечно ищет работу, дочь никак не определится с выбором профессии, у сына не ладится личная жизнь, но Мама Лора не унывает и с одинаковой легкостью печет пирожки и раскрывает уголовные преступления...



Первый канал

Режиссер: Андрей Силкин. В ролях: Елена Панова, Константин Юшкевич, Ольга Тумайкина, Анна Уколова.

ТРИЛЛЕР/ПОНЕДЕЛЬНИК, 20.00

«Заложница»

Франция - США - Великобритания, 2007 г.

Брайан Миллс - секретный агент американских спецслужб в отставке. После развода у него не осталось никого дороже дочери Ким. Та отправляется с подругой в Париж, где ее похищают неизвестные. В панике Брайан срочно вылетает в Европу и начинает расследование. Ему сообщают, что у него есть всего девять часов, чтобы найти и спасти девочку, в противном случае он ее рискует никогда больше не увидеть. Профессиональные качества помогают довольно быстро выяснить, что Ким и ее подруга похитили албанские торговцы девушками. Миллс выясняет, что дочь собираются продать за крупную сумму очень влиятельному лицу. Брайан не может допустить этого...



Кадр из фильма

Режиссер: Пьер Морель. В ролях: Лиам Нисон, Мэри Грейс, Фамке Янссен, Оливье Рабурден.

1

5.00 Доброе утро
9.00 Новости
9.25 Сегодня 14 мая.
День начинается 6+
9.55 Модный приговор 6+
10.55 Жить здорово! 16+
12.00 Новости
12.15 Время покажет 16+
15.00 Новости
15.15, 3.50 Давай поженимся! 16+
16.00, 3.05 Мужское/Женское 16+
17.00 Время покажет 16+
18.00 Вечерние новости
18.25 Время покажет 16+
18.50 На самом деле 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.30 «МАМА ЛОРА» 16+
3-я и 4-я серии. У деда Захара пропадает любимый козел. Подозрения падают на подростка Степана, который писал деду письма с требованием выкупа. Однако Степан лишь хотел помочь, и на «выкуп» купил такого же козла, надеясь, что Захар не заметит подмены...
23.30 Большая игра 12+
0.30 Вечерний Ургант 16+
1.00 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 16+
3.00 Новости
4.30 Контрольная закупка 6+

РОССИЯ 1

5.00, 9.25 Утро России
9.00, 11.00, 14.00 Вести
9.55 О самом главном
11.25, 14.25, 17.00 Вести.
Местное время
11.45 Судьба человека
с Борисом Корчевниковым 12+
12.50, 18.50 60 минут
14.45 Кто против? 12+
17.25 Андрей Малахов.
Прямой эфир 16+
20.00 Вести
20.35 Вести. Местное время
20.50 «ПОСЛЕДНЯЯ НЕДЕЛЯ» 12+
3-я серия. Люба в отчаянии. Похоже, что бывший муж согласился пожертвовать жизнью парня ради вложений в дальнейшую разработку проекта по массовому производству искусственных сердец. Она не знает, что Сергей лишь пытается усыпить бдительность Смирнова, чтобы в последний момент вынудить его на установку искусственного органа...
22.00 «Евровидение-2019». Международный конкурс исполнителей
1-й полуфинал
0.00 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
2.00 «МОРОЗОВА» 12+
3.05 Судьба человека с Борисом Корчевниковым

ТВУ

6.00 Настроение
8.05 Доктор И... 16+
8.40 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ»
10.35 «Михаил Кокшенов. Простота обманчива»
Док. фильм 12+
11.30, 14.30 События
11.50 «РОЗМАРИ И ТАЙМ»
13.40 Мой герой 12+
14.50 Город новостей
15.05 «ДОКТОР БЛЕЙК»
12+ Братья Фостеры получили разрешение городского совета разбить в Балларате тематический парк «Золотая лихорадка». Утром один из братьев найден мертвым...
17.05 Естественный отбор
17.50 «ДЕСЯТЬ СРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ» 12+
3-я и 4-я серии
19.40, 22.00 События
20.00 Петровка, 38 16+
20.20 Право голоса 16+
22.30 Осторожно, мошенники! 16+
23.05 «Деревенская магия». Док. фильм 16+
0.00 События. 25-й час
0.35 Хроники московского быта 12+
1.25 «Бомба для Председателя Мао» 12+
2.15 «ДОКТОР БЛЕЙК»
3.55 «РОЗМАРИ И ТАЙМ»
5.30 Большое кино. «Место встречи изменить нельзя» 12+

НТБ

5.10 «ПАСЕЧНИК» 16+
6.00 Утро. Самое лучшее 16+
8.10 Мальцева
9.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+
10.00, 13.00, 16.00 Сегодня
10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 16.25 Место встречи
17.10 ДНК 16+
18.10 Основано на реальных событиях 16+
19.00 Сегодня
19.40 «ПОБЕДИТЕЛИ» 16+
3-я и 4-я серии
21.45 «КОНСУЛЬТАНТ» 16+
3-я и 4-я серии. Марыся, подосланная Брагиным, не соблазняет Широкова и не дает против него показаний. Однако Широкова все равно задерживают и увозят в отделение милиции. А утром в овраге обнаруживают новую жертву...
0.00 Сегодня
0.10 Крутая история с Татьяной Митковой 12+
1.05 Место встречи 16+
3.00 «ПАСЕЧНИК» 16+

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры
6.35 Пешком...
7.05 Правила жизни
7.35 Легенды мирового кино. Зоя Федорова
8.00 «СИТА И РАМА»
8.50 «СМЕРТЬ ПОД ПАРУСОМ» 0+
10.15 Наблюдатель
11.10, 1.15 «XX век. Белый медведь»
12.15, 18.40, 0.30 «Тем временем. Смыслы»
13.00 Мы - грамотеи!
13.45, 20.45 «Космос - путешествие в пространстве и времени»
14.30 А. С. Пушкин. «Борис Годунов»
15.10 Эрмитаж
15.40 Белая студия
16.25 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17.45 Симфонические оркестры мира
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
21.35 Искусственный отбор
22.20 «Первые в мире. Ледокол Неганова»
22.35 «75 лет режиссеру. Лев Додин. Максимум»
23.50 «Фрида на фоне Фриды». Док. фильм
2.15 «Дмитрий Чернов»

СТС

6.00 Ералаш 0+
6.40 Мультсериалы 6+
9.00 «Уральские пельмени». «Смехbook» 16+
10.10 «ОДИНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА» 12+
12.35 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК» 12+
15.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» 16+
19.30 «СЕНЯ-ФЕДЯ» 16+
21.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК-2». БОЕВИК. США, 2010 г. 12+
Прошло полгода с тех пор, как мир узнал, что миллиардер-изобретатель Тони Старк является обладателем киберброни Железного человека. Общественность требует, чтобы Старк открыл секрет своих уникальных разработок правительству США, но Тони не спешит этого делать. Между тем Иван Ванко, сын русского ученого, готовится отомстить Тони за беды своей семьи и создает новое высокотехнологичное оружие...
23.30 «СВИДЕТЕЛЬ». ТРИЛЛЕР. США, 1985 г. 16+
1.45 «БАШНИ-БЛИЗНЕЦЫ». ТРИЛЛЕР. США, 2006 г. 16+
3.45 «ХРОНИКИ ШАННА-РЫ» 16+
4.25 6 кадров 16+

РЕН

Ограничение по возрасту 16+
5.00 Территория заблуждений
6.00, 11.00, 15.00 Документальный проект
7.00 С бодрым утром!
8.30, 12.30, 16.30 Новости
9.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко
12.00, 16.00 Информационная программа 112
13.00 Загадки человечества
14.00 Невероятно интересные истории
17.00 Тайны Чапман
18.00 Самые шокирующие гипотезы
19.00 Информационная программа 112
19.30 Новости
20.00 «ЛЕОН»
КРИМИНАЛЬНАЯ ДРАМА. Франция, 1994 г.
22.40 Водить по-русски
23.00 Новости
23.25 Загадки человечества с Олегом Шишкиным
0.30 «ДВАДЦАТЬ ОДНО»
2.40 Самые шокирующие гипотезы
3.30 Тайны Чапман
4.15 Территория заблуждений

5

Ограничение по возрасту 16+
5.00, 9.00, 13.00 Известия
5.40 «Страх в твоём доме. Мачеха». Док. сериал
6.20 «Страх в твоём доме. Копия». Док. сериал
7.05 «Страх в твоём доме. Полный тюнинг» Док. сериал
8.05 «Страх в твоём доме. Материнская любовь». Док. сериал
9.25 «ПОЕЗД НА СЕВЕР»
1 - 4-я серии
13.25 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА»
1 - 6-я серии
18.30 Известия
19.00 «СЛЕД». «ДОН-НА БЕЛЛА», «ОЧЕВИДИТЕЛЬНОСТЬ», «АМБИЦИИ», «ЗВОНКАЯ МОНЕТА»
22.20 «СЛЕД»
«ОДНОКЛАССНИЦЫ», «ОТЛОЖЕННЫЙ ПЛАТЕЖ»
0.00 Известия. Итоговый выпуск
0.25 «СЛЕД»
1.10, 3.20 «ДЕТЕКТИВЫ»
3.10 Известия

НТН

Ограничение по возрасту 16+
7.00 TNT Best
9.00 Дом-2. Lite
10.15 Дом-2. Остров любви
11.30 Бородина против Бузовой
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь
13.30, 14.00, 14.30 «САШАТАНЯ»
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА»
17.00 «ИНТЕРНЫ»
20.00 «УНИВЕР»
Антон собирается сделать предложение Вике. Киселев уволился и больше не работает няней у Ивановых. Маша и Валя продолжают готовиться к свадьбе...
21.00 Импровизация
Здесь нет сценария и все действие придумывается на ходу. Под управлением ведущего Павла Воли четыре комика, а также специально приглашенные звезды оказываются в самых странных ситуациях и выбирают из них с помощью чувства юмора...
22.00 Шоу «Студия Союз»
23.00 Дом-2. Город любви
0.00 Дом-2. После заката
1.00 Stand up
2.50 Открытый микрофон
5.15 TNT Best

ТВ3

Ограничение по возрасту 12+
6.00 Мультфильм 0+
9.20 Слепая 16+
11.00 Гадалка 16+
12.00 Не ври мне
15.00 Мистические истории 16+
16.00 Гадалка 16+
17.00 Очевидцы 16+
17.35 Слепая 16+
18.40 «КОСТИ». Найдено тело женщины в костюме средневековой принцессы. Не в силах вести расследование из-за травмы, Бут просит взяться за дело агента Пэйтона...
21.15 «ГРИММ»
В городе начинается бесчинствовать армия зомби. Для полиции все выглядит, как нападение в центральном районе людей, накаченных наркотиками. Нику удается задержать одного из нападавших и привезти к Розали в лавку, где они с Монро попытаются вернуть ему человеческий облик...
23.00 «АКУЛЫ ПЛОТИНЫ»
УЖАСЫ. США, 2016 г. 16+
В ролях: Джанелл Бодри, Пейдж Лорен Библиот
1.00 «ЭЛЕМЕНТАРНО» 16+
5.30 Тайные знаки
Две смерти в сумке инкассатора

Че!

Ограничение по возрасту 16+
6.00 Дорожные войны
12.00 Решала
13.00 Идеальный ужин
15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ»
18.30 Опасные связи
19.30 Дорожные войны 2.0
21.30 Решала
22.30 Опасные связи
0.00 +100500 18+
«+100500» - это самый популярный обзор прикольных видео из интернета. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их. Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолков падают коты, а чайки едят слабительное? Как сделать из двери доску для серфинга и забавать настоящий куриный рэп? Самые смешные версии происходящего - у Макса «+100500» и его верного друга - леопардового ковра...
1.00 Дорожные войны. Лучшее
1.30 «БРАТ ЗА БРАТА-3»
2.30 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК»
5.30 Улетное видео

Домашний

Ограничение по возрасту 16+
6.30 6 кадров
6.50 Удачная покупка
7.00, 12.35 Понять. Простить
7.30 По делам несовершеннолетних
8.30 Давай разведемся!
9.30 Тест на отцовство
10.35 Реальная мистика
13.40 «НОВОГОДНИЙ РЕИС»
18.00 6 кадров
19.00 «РЯБИНЫ ГРОЗДЯ АЛЫЕ»
Россия - Украина, 2009 г. После развода с мужем Анастасия увольняется из школы и устраивается работать в детскую комнату милиции. Однажды туда приводят сбежавшую из дома Паулину. Благодаря этому Настя знакомится с отцом Паулины Сергеем. Постепенно между Сергеем и Настей возникает симпатия... В ролях: Евгений Дятлов, Мария Куликова
22.50 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3»
23.55, 0.00 6 кадров
0.30 Муж напрокат
2.25 Понять. Простить
2.55 Реальная мистика
4.30 Тест на отцовство
5.20 По делам несовершеннолетних
6.00 Домашняя кухня

МАТЧ!

6.00 «Вся правда про ...» 12+
6.30 Капитаны 12+
7.00, 8.00, 9.55, 11.50, 14.05 Новости
7.05 Все на Матч!
8.05 Футбол. Чемпионат Италии. «Болонья» - «Парма» 0+
10.00 Футбол. Чемпионат Италии. «Интер» - «Кьево» 0+
11.55 Хоккей. Чемпионат мира. Норвегия - Швеция 0+
14.10 Братислава. Live. Специальный репортаж 12+
14.30 Хоккей. Чемпионат мира. Россия - Чехия 0+
16.40 Все на хоккей!
17.05 Хоккей. Чемпионат мира. Италия - Латвия. Прямая трансляция
19.40 Все на хоккей!
20.00 Как попасть в финал Лиги чемпионов. Специальный репортаж 12+
20.30 Новости
20.35 Все на Матч!
21.05 Хоккей. Чемпионат мира. Германия - Франция. Прямая трансляция
23.40 Все на Матч!
0.15 «ТОЛСТЯК НА РИНГЕ» 12+
2.15 Смешанные единоборства

ЗВЕЗДА

Ограничение по возрасту 12+
6.00 Сегодня утром
8.00, 13.00, 18.00 Новости дня
8.25 Не факт! 6+
9.00, 10.05, 13.15, 13.40, 14.05 «СОБР» 16+
10.00, 14.00 Военные новости
18.30 Специальный репортаж
18.50 «Отечественные гранатометы. История и современность» Док. сериал 0+
19.40 Легенды армии с Александром Маршалом. Евгений Пепеляев
20.25 Улика из прошлого 16+
21.15 Новости дня
21.25 Открытый эфир
23.00 Между тем с Натальей Метлиной
23.30 «РЕЙДЕР» 16+
1.30 «НА ПУТИ В БЕРЛИН»
3.05 «ЛЕТНЯЯ ПОЕЗДКА К МОРЮ»
4.30 «БЕЛЫЙ ВЗРЫВ» 0+

10 ЛЕТ В ЭФИРЕ! 97,2 FM РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА | «ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ПРАВИЛ» С МАКСИМОМ ШЕВЧЕНКО С 20:00

УЖАСЫ/ВТОРНИК, 23.00

«Акулы плотины»
США, 2016 г.

Ребята, которые трудятся на общее благо фирмы, решают, что наступил подходящий момент для совместной поездки на природу. Держа маршрут непосредственно на базу, все составляющие звенья этой компании примерно представляют, что их ждет. Тем временем, пока прибывшие герои располагались, девушка по имени Кейт, являющаяся представительницей полиции, заручается поддержкой коллеги и отправляется в намеченное место. Они намерены заняться своеобразным исследованием плотины, строителями которой на первый взгляд являются непосредственно бобыры. Тогда герой надевает на себя специальный костюм с аквалангом, чтобы впоследствии совершить погружение в воду. Идя на данный поступок, он и не думает, что может произойти с ним через мгновение...

Режиссеры: Джеймс Конделик, Джон Конделик. В ролях: Джанелл Бодри, Пейдж Лорен Библиот, Эштон Бингхэм, Джессика Блэкмор.



Кадр из фильма

КРИМИНАЛЬНАЯ ДРАМА/ВТОРНИК, 20.00

«Леон»

Франция, 1994 г.

Что может быть общего у жестокого наемного убийцы и маленькой девочки-сироты из неблагополучной семьи? Оказывается, очень много. Когда юная Матильда в первый раз переступила порог дома своего соседа по имени Леон, странный мужчина и не подозревал, насколько изменится его судьба с этого момента. Ребенок, никогда не знавший любви, и настоящий волк-одиночка превратились в действительно близких друг другу людей, но жизненный путь профессионального киллера слишком опасен и короток...



Кадр из фильма

Режиссер: Люк Бессон. В ролях: Жан Рено, Гари Олдман, Натали Портман, Дэнни Айелло.

1

5.00 Доброе утро
9.00 Новости
9.25 Сегодня 15 мая.
День начинается 6+
9.55 Модный приговор 6+
10.55 Жить здорово! 16+
12.00 Новости
12.15 Время покажет 16+
15.00 Новости
15.15, 3.50 Давай поженимся! 16+
16.00, 3.05 Мужское/Женское 16+
17.00 Время покажет 16+
18.00 Вечерние новости
18.25 Время покажет 16+
18.50 На самом деле 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.30 «МАМА ЛОРА» 16+
5-я и 6-я серии. Фермер Литягин попадает в больницу с сильным отравлением. Подозрение падает на травницу Серафиму и уроженку Таджикистана Рузи, которую Мама Лора временно приютила у себя дома вместе с ее большой семьей...
23.30 Большая игра 12+
0.30 Вечерний Ургант 16+
1.00 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 16+
3.00 Новости
4.30 Контрольная закупка 6+

РОССИЯ 1

5.00, 9.25 Утро России
9.00, 11.00, 14.00 Вести
9.55 О самом главном
11.25, 14.25, 17.00 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым
12.50 60 минут с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
14.45 Кто против? 12+
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
18.50 60 минут с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
20.00 Вести
20.35 Вести. Местное время
20.50 «ПОСЛЕДНЯЯ НЕДЕЛЯ» 12+
4-я и 5-я серии. Сергей играет в открытую. Он отказывается проводить операцию, но не готов бежать с острова. Он все еще верит в свой эксперимент. Люба не готова с этим мириться. Она забирала искусственное сердце и выбрасывает его. Сергей раздавлен. Это был единственный экземпляр...
23.10 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
2.00 «МОРОЗОВА» 12+
3.05 Судьба человека с Борисом Корчевниковым

ТВУ

6.00 Настроение
8.10 Доктор И... 16+
8.45 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА»
10.30 «Римма и Леонид Марковы. На весах судьбы». Док. фильм
11.30, 14.30 События
11.50, 14.00 «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУННЫЙ СВЕТ» 16+
13.40 Мой герой 12+
14.50 Город новостей
15.05 «ДОКТОР БЛЕЙК»
17.05 Естественный отбор
17.50 «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ» 12+
Россия, 2018 г., 1-я и 2-я серии. Надя Митрофанова привыкает к новой жизни: с ней теперь живет любимый мужчина, и ему надо готовить. А ведь гораздо интереснее погрузиться в очередное детективное расследование... В ролях: Станислав Бондаренко, Екатерина Копанова
19.40, 22.00 События
20.00 Петровка, 38 16+
20.20 Право голоса 16+
22.30 Линия защиты 16+
23.05 Приговор 16+
0.00 События. 25-й час
0.35 Дикие деньги 16+
1.25 «Кровь на снегу»
2.15 «ДОКТОР БЛЕЙК»
5.30 Осторожно, мошенники! 16+

НТВ

5.10 «ПАСЕЧНИК» 16+
6.00 Утро. Самое лучшее 16+
8.10 Мальцева
9.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+
10.00, 13.00, 16.00 Сегодня
10.20 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 16.25 Место встречи
17.10 ДНК 16+
18.10 Основано на реальных событиях 16+
19.00 Сегодня
19.40 «ПОБЕДИТЕЛИ» 16+
5-я и 6-я серии
21.45 «КОНСУЛЬТАНТ» 16+
5-я и 6-я серии. Инцидент с Митей благополучно разрешается. Найдены еще один труп, это - второе убийство за три дня. Находится свидетель, который издал видение убийцы. По его показаниям, тот хромал. Широков считает, что поиски ведутся наугад и методы Брагина неэффективны...
0.00 Сегодня
0.10 «Мировая закулиса. Модный разговор» Док. фильм 16+
1.10 Место встречи 16+
3.00 «ПАСЕЧНИК» 16+

РОССИЯ К

7.00, 7.30, 10.00, 15.00 Новости
7.05 Правила жизни
7.35 Легенды мирового кино. Михаил Пугачкин
8.00 «СИТА И РАМА»
8.50 Цвет времени
9.00, 22.25 «УБИЙСТВА ПО АЛФАВИТУ»
10.15 Наблюдатель
11.10, 1.15 XX век
12.00 «Первые в мире. Радиотелефон Куприяновича»
12.15, 18.40, 0.30 Что делать?
13.00 Искусственный отбор
13.45, 20.45 «Переменчивая планета Земля»
14.30 А. С. Пушкин. «Борис Годунов»
15.10 Библейский сюжет
15.40 Сати. Нескучная классика...
16.25 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17.45 Симфонические оркестры мира
19.30, 23.30 Новости
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
21.35 Абсолютный слух
22.15 Цвет времени
23.50 «Необычайные похождения Диога Диеговича в стране большевиков»

СТС

6.00 Ералаш 0+
6.40 Мультсериал 6+
7.45 «Приключения Вуди и его друзей»
Мультсериал 0+
8.30 «Том и Джерри»
Мультсериал 0+
9.00 «Уральские пельмешки». «Смехbook» 16+
10.05 «ДВЕНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА»
ТРИЛЛЕР. США, 2004 г.
16+ В ролях: Джордж Клуни, Брэд Питт
12.40 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК-2». БОЕВИК. США, 2010 г. 12+
15.10 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» 16+
20.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ» 16+
21.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК-3»
БОЕВИК. США - Китай, 2013 г. 12+ В ролях: Роберт Дауни-мл., Гвинет Пэлтроу
23.30 «ПРОГУЛКА»
ТРИЛЛЕР. США, 2015 г. 12+ В ролях: Джозеф Гордон-Левитт, Бен Кингсли
1.55 «БАШНИ-БЛИЗНЕЦЫ»
ТРИЛЛЕР. США, 2006 г. 16+
3.50 «ЖЕЛЕЗНАЯ ХВАТКА»
ВЕСТЕРН. США, 2010 г. 16+
5.30 6 кадров 16+

РЕН

Ограничение по возрасту 16+
5.00, 9.00 Территория заблуждений с Игорем Прокопенко
6.00, 11.00, 15.00 Документальный проект
7.00 С бодрым утром!
8.30, 12.30, 16.30 Новости
12.00, 16.00 Информационная программа 112
13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным
14.00 Невероятно интересные истории
17.00 Тайны Чапман
18.00, 2.20 Самые шокирующие гипотезы
19.00 Информационная программа 112
19.30 Новости
20.00 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА»
БОЕВИК. США, 2013 г. В ролях: Джерард Батлер, Аарон Экхарт
22.20 Смотреть всем!
23.00 Новости
23.25 Загадки человечества с Олегом Шишкиным
0.30 «ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО»
КОМЕДИЯ. США, 1998 г. В ролях: Брендан Фрейзер, Алисия Сильверстоун
3.10 Тайны Чапман
4.40 Территория заблуждений

5

Ограничение по возрасту 16+
5.00, 9.00, 13.00 Известия
5.25 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА»
1 - 4-я серии
8.35, 9.25 «БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ».
1 - 4-я серии
13.25 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА».
7-я и 8-я серии
15.00 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА. ПРОДОЛЖЕНИЕ»
1 - 4-я серии
18.30 Известия
19.00 «СЛЕД». «ЧУЖОЙ ПОЧЕРК»
19.50 «СЛЕД». «ПАЛ ПАЛЫЧ»
20.40 «СЛЕД». «КУРПОРТ»
21.25 «СЛЕД». «ЧИСТЫЙ МЕД»
22.20 «СЛЕД». «ИГРА ПО-ВЗРОСЛОМУ»
23.05 «СЛЕД». «ПО ТУ СТОРОНУ»
0.00 Известия. Итоговый выпуск
0.25 «СЛЕД». «ЦЕЛИ ПРОТИВ ЦЕННОСТЕЙ»
1.10, 3.20 «ДЕТЕКТИВЫ»
3.10 Известия

ННТ

Ограничение по возрасту 16+
7.00 TNT Best
9.00 Дом-2. Lite
10.15 Дом-2. Остров любви
11.30 Бородина против Бузовой
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь
13.30, 14.00, 14.30 «САШАТАНЯ»
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА»
17.00 «ИНТЕРНЫ»
20.00 «УНИВЕР». Майкл, получив предложение от двух девушек, сбегает от них в Адлер. Зуев едет за ним. Задача - забрать Майкла и не потерять здоровье. Коменда решает наладить личную жизнь Ники...
21.00 Однажды в России
Шоу честно рассказывает о самых актуальных событиях, именно поэтому получается остро, реалистично и очень смешно. На две обычные российские беды - дураки и дороги - здесь приходится еще минимум триста...
22.00 Где логика?
23.00 Дом-2. Город любви
0.00 Дом-2. После заката
1.00 Stand up
2.50 Открытый микрофон
5.15 TNT Best

ТВ3

Ограничение по возрасту 12+
6.00 Мультфильм 0+
9.20 Спялка 16+
11.00 Гадалка 16+
12.00 Не ври мне
15.00 Мистические истории 16+
16.00 Гадалка 16+
17.00 Очевидцы 16+
17.35 Спялка 16+
18.40 «КОСТИ»
В тигриной клетке в зоопарке найдено изгрызенное тело доктора Эндрю Уэлтона, десять лет назад бывшего женихом Кэм...
21.15 «ГРИММ» 16+
Монро, Хэнк, Розали и Джульетта пытаются найти Ника и сделать все возможное, чтобы вылечить его, пока он не причинил никому вреда. Но позже выясняется, что при драке в баре был убит человек...
23.00 «ЗАПРЕЩЕННЫЙ ПРИЕМ»
ФЭНТЕЗИ. США - Канада, 2011 г. В ролях: Эмили Браунинг, Эбби Корниш
1.15 Машина времени 16+
2.15 Человек-невидимка
Диана Шурыгина.
Павел Трубинер.
Роман Попов.
Виктор Васильев
5.45 Мультфильм 0+

Че!

Ограничение по возрасту 16+
6.00 Дорожные войны
Программа основана на материале, снятом видеорежиссерами патрульных машин...
12.00 Утилизатор-4
13.00 Идеальный ужин
15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ»
18.30 Опасные связи
19.30 Дорожные войны 2.0
21.30 Решала
Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой бы трудной ни была проблема - ее надо решать!
Поэтому на российском телевидении появился «Решала». Ведущий проекта Влад Чижов - блогер, который ведет свой паблик в сети и помогает жертвам мошенников вернуть деньги и восстановить справедливость...
22.30 Опасные связи
0.00 +100500 18+
1.00 Дорожные войны. Лучшее
1.30 «БРАТ ЗА БРАТА-3»
2.25 «КАРТОННЫЙ ДОМИК»
5.25 Улетное видео

Домашний

Ограничение по возрасту 16+
6.30, 7.30 6 кадров
6.50 Удачная покупка
7.00, 12.45 Понять. Простить
7.50 По делам несовершеннолетних
8.50 Давай разведемся!
9.50 Тест на отцовство
10.55 Реальная мистика
13.50 «РЕБЕНОК НА МИЛЛИОН»
Украина, 2017 г. Художник-оформитель Настя мечтает усыновить из детского дома 7-летнего Егора. Но комиссии по усыновлению не нравится, что девушка одинока: муж бросил ее, когда она была беременна. Настя приезжает в детский дом, где своими переживаниями делится с заведующим...
В ролях: Анастасия Панина, Андрей Исаенко
18.00 6 кадров
19.00 «ПОХИЩЕНИЕ ЕВЫ»
22.50 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3»
23.55 6 кадров
0.30 Муж напрокат
2.25 Понять. Простить
2.55 Реальная мистика
4.20 Тест на отцовство
5.10 По делам несовершеннолетних
6.00 Домашняя кухня

МАТЧ!

6.00 «Вся правда про ...» 12+
6.30 Капитаны 12+
7.00, 8.55, 11.10, 13.25, 16.00 Новости
7.05 Все на Матч!
9.00, 11.15 Хоккей. Чемпионат мира 0+
13.30, 3.45 Реальный спорт. Волейбол 12+
14.00, 16.05 Футбол.
Олимп - Кубок России по футболу сезона 2018/19. 1/2 финала 0+
18.05 Братислава. Live. Специальный репортаж 12+
18.25 Новости
18.30, 23.40 Все на Матч!
18.55 Футбол. Олимп - Кубок России по футболу сезона 2018/19. 1/2 финала. «Арсенал» (Тула) - «Урал» (Екатеринбург). Прямая трансляция
20.55 Все на хоккей!
21.05 Хоккей. Чемпионат мира. Россия - Италия. Прямая трансляция
0.10 Футбол. Олимп - Кубок России по футболу сезона 2018/19. 1/2 финала 0+
2.10 Водное поло. Лига чемпионов. Мужчины 0+
3.20 Тхэквондо. Чемпионат мира 0+
4.15 «Серена»

ЗВЕЗДА

Ограничение по возрасту 12+
6.00 Сегодня утром
8.00, 13.00, 18.00 Новости дня
8.20, 10.05 «НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ» 16+
10.00, 14.00 Военные новости
13.25, 14.05 «НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ-2» 16+
18.30 Специальный репортаж
18.50 «Отечественные гранатометы. История и современность»
Док. сериал 0+
19.40 Последний день
Григорий Горин
20.25 «Секретная папка»
Док. сериал
21.15 Новости дня
21.25 Открытый эфир
23.00 Между тем с Натальей Метлиной
23.30 «ЩИТ ОТЕЧЕСТВА» 16+
1.10 «ЗИМОРОДОК» 6+
2.40 «РЕЙДЕР» 16+
4.15 «НА ПУТИ В БЕРЛИН»

10 ЛЕТ В ЭФИРЕ! 97,2 FM РАДИО НОВОСКОЛЬСКАЯ ПРАВДА

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВОПРОС» С 18:00

12+

ФЭНТЕЗИ/СРЕДА, 23.00

«Запрещенный прием»

Канада - США, 2011 г.

Потеряв мать, юная девушка становится наследницей крупного состояния, что весьма огорчает ее отца, у которого как на состояние, так и на нее сами были большие планы. Обманом заперев психиатрической клинике, злодей подделывает документы, отправляющие ее на лоботомию. Пытаясь оградиться от ужаса, девушка задумывает побег, в осуществлении которого ей помогает ее бурная фантазия, погружающая несчастную пленницу в сказочный мир...

Режиссер: Зак Снайдер. В ролях: Эмили Браунинг, Эбби Корниш, Джена Мэлоун, Ванесса Энн Хадженс, Джейми Чанг, Карла Гуджино.



Кадр из фильма

ТВ3

БОЕВИК/СРЕДА, 21.00

«Железный человек-3»

США - Китай, 2013 г.

Когда мир Старка рушится на его глазах по вине неизвестных противников, Тони жаждет найти виновных и свести с ними счеты. Оказавшись в безвыходной ситуации, Старк может рассчитывать только на себя и свою изобретательность, чтобы защитить тех, кто ему дорог. Это становится настоящим испытанием для героя, которому придется не только сражаться с коварным врагом, но и разобраться в себе, чтобы найти ответ на вопрос, который давно его тревожит: что важнее - человек или костюм?..



Кадр из фильма

Режиссер: Шейн Блэк. В ролях: Роберт Дауни-мл., Гвинет Пэлтроу, Дон Чидл, Гай Пирс, Бен Кингсли, Джеймс Бэддж Дэйл, Ребекка Холл, Тай Симпкинс, Уильям Сэдлер, Джон Фавро.

СТС

1

5.00 Доброе утро
9.00 Новости
9.25 Сегодня 16 мая.
День начинается 6+
9.55 Модный приговор 6+
10.55 Жить здорово! 16+
12.00, 15.00 Новости
12.15 Время покажет 16+
15.15 Давай поженимся!
16.00 Мужское/Женское
17.00 Время покажет 16+
18.00 Вечерние новости
18.25 Время покажет 16+
18.50 На самом деле 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.30 «МАМА ЛОРА» 16+
7-я и 8-я серии. Давний поклонник Мамы Лоры - дальнотбойщик Сапрыкин, - выйдя из кафе и сев в машину, подвергается нападению. Единственным подозреваемым оказывается Гоша, который всерьез ревнует Маму Лору. Мама Лора и Гоша решаются поехать в город и пройти обследование на предмет бесплодия. В городе они случайно сталкиваются с Денисом...
23.30 Большая игра 12+
0.30 Вечерний Ургант 16+
1.00 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ»
3.00 Новости
3.05 Мужское/Женское
3.50 Давай поженимся!
4.30 Контрольная закупка

РОССИЯ 1

5.00, 9.25 Утро России
9.00, 11.00, 14.00 Вести
9.55 О самом главном
11.25, 14.25, 17.00 Вести.
Местное время
11.45, 3.05 Судьба человека с Борисом Корчевниковым
12.50, 18.50 60 минут с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
14.45 Кто против? 12+
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
20.00 Вести
20.35 Вести. Местное время
20.50 «ПОСЛЕДНЯЯ НЕДЕЛЯ» 12+
6-я серия. Люба признается, что не уничтожила искусственное сердце, а только спрятали его. Она готова стать женой Смирнова, но чувства к бывшему мужу не угасли. И это взаимно. Для Наташи это трагедия. Все прошедшие события подводят ее к мысли о самоубийстве. Она прыгает со скалы в воду, но ее спасает Никита...
22.00 «Евровидение-2019». Международный конкурс исполнителей. 2-й полуфинал
0.00 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
2.00 «МОРОЗОВА» 12+

ТВУ

6.00 Настроение
8.05 Доктор И... 16+
3.40 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ». МЕЛОДРАМА. СССР, 1957 г. 12+
10.35 Короли эпизода Валентина Телегина 12+
11.30, 14.30 События
11.50, 4.00 «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУННЫЙ СВЕТ» 16+
13.40 Мой герой. Алиса Гребенщикова 12+
14.50 Город новостей
15.05, 2.15 «ДОКТОР БЛЕЙК»
Когда во время военных учений погибает солдат, доктор Блейк оказывается лицом к лицу со своим заклятым врагом, майором Дереклом Олдертоном...
17.05 Естественный отбор
17.50 «НЫРЯЛЫЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ» 12+
3-я и 4-я серии
19.40, 22.00 События
20.00 Петровка, 38 16+
20.20 Право голоса 16+
22.30 Вся правда 16+
23.05 «Актерские трагедии. За кулисами мелодрам». Док. фильм
0.00 События. 25-й час
0.35 Удар властью
Чехарда премьеров 16+
1.25 «Красная императрица» 12+
5.30 Вся правда 16+

НТВ

5.10 «ПАСЕЧНИК» 16+
6.00 Утро. Самое лучшее
8.10 Мальцева
9.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+
10.00, 13.00, 16.00 Сегодня
10.20 «МОРСКИЕ ДЯВУЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ»
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 16.25 Место встречи
17.10 ДНК 16+
18.10 Основано на реальных событиях 16+
19.00 Сегодня
19.40 «ПОБЕДИТЕЛИ» 16+
7-я и 8-я серии. Влюбленная в Роскевича проститутка, наслушавшись предсказаний гадалки по имени Слэпая Марфа об ожидающем их с Виктором вечном блаженстве на том свете, стреляет в Роскевича и в себя. Себя убивает наповал, а пуля, предназначенная Роскевичу, проходит в миллиметре от сердца...
21.45 «КОНСУЛЬТАНТ»
7-я и 8-я серии. Убита Марыся. Почерк похож на прежние убийства, но есть отличие - с убитой сняты сережки, а раньше маньяк не грабил своих жертв...
0.00 Сегодня
0.10 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
0.50 Место встречи 16+
2.40 «ПАСЕЧНИК» 16+

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00 Новости
6.35 Пешком...
7.05 Правила жизни
7.35 Легенды мирового кино. Нонна Мордюкова
8.00 «СИТА И РАМА»
8.50 Цвет времени
9.00, 22.25 «УБИЙСТВА ПО АЛФАВИТУ»
10.15 Наблюдатель
11.10, 1.10 XX век. Бенефис Сергея Мартинсона
12.15, 18.45, 0.30 Игра в бисер с Игорем Волгиным
13.00 «Фрида на фоне Фриды». Док. фильм
13.45 «Переменчивая планета Земля»
14.30 А. С. Пушкин. «Борис Годунов»
15.10 Моя любовь - Россия! Староверы Печоры
15.35 2 Верник 2
16.25 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17.55 Симфонические оркестры мира
19.30, 23.30 Новости
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 «Переменчивая планета Земля»
21.35 Энигма
22.15 Цвет времени
23.50 Черные дыры. Белые пятна

СТС

6.00 Ералаш 0+
6.40 Мультсериалы 6+
9.00 «Уральские пельмении». «Смехbook»
10.05 «ПРОГУЛКА». ТРИЛЛЕР. США, 2015 г.
12.35 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК-3». БОЕВИК. США - Китай, 2013 г. 12+
15.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН»
20.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ» 16+
21.00 «ХЭНКОК». БОЕВИК. США, 2008 г. 16+
В ролях: Уилл Смит, Шарлиз Терон
22.50 «ДЖЕК РАЙАН. ТЕОРИЯ ХАОСА»
БОЕВИК. США - Россия, 2013 г. 12+
Аналитик ЦРУ Джек Райан приезжает в Москву, чтобы проверить операции компании, принадлежащей миллиардеру Виктору Черевину. Казалось бы, рутинная работа рядового сотрудника - ничего сложного, но Джека пытаются убить... В ролях: Крис Пайн, Кира Найтли
0.50 «ЖЕЛЕЗНАЯ ХВАТКА». ВЕСТЕРН. США
2.45 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». КОМЕДИЯ. Россия
4.25 «ХРОНИКИ ШАННАРЫ» 16+
5.05 Мистер и миссис Z
5.30 6 кадров 16+

РЕН

Ограничение по возрасту 16+
5.00 Территория заблуждений
6.00, 9.00, 15.00 Документальный проект
7.00 С бодрым утром!
8.30, 12.30, 16.30 Новости
12.00, 16.00 Информационная программа 112
13.00, 23.25 Загадки человечества с Олегом Шишкиным
14.00 Невероятно интересные истории
17.00 Тайны Чапман
18.00 Самые шокирующие гипотезы
19.00 Информационная программа 112
19.30 Новости
20.00 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». БОЕВИК. США - Великобритания - Болгария, 2015 г. В ролях: Джерард Батлер, Аарон Эхарт
22.00 Смотреть всем!
23.00 Новости
0.30 «РАЗБОРКИ В СТИЛЕ КИНГ-ФУ». БОЕВИК. Гонконг - Китай, 2004 г.
2.15 Самые шокирующие гипотезы
3.00 Тайны Чапман
4.40 Территория заблуждений

5

Ограничение по возрасту 16+
5.00, 9.00, 13.00 Известия
5.35 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА. ПРОДОЛЖЕНИЕ»
1 - 4-я серии
9.25 «ХОЛОСТЯК»
1 - 4-я серии
13.25 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА. ПРОДОЛЖЕНИЕ»
5 - 10-я серии
18.30 Известия
19.00 «СЛЕД»
«КРОВНЫЙ ИНТЕРЕС»
19.50 «СЛЕД»
«ДРУГОЕ ПОКОЛЕНИЕ»
20.40 «СЛЕД»
«СКОЛЬКО СТОИТ ИЗМЕНА»
21.25 «СЛЕД»
«ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД»
22.20 «СЛЕД»
«ЗАГРАНИЧНЫЙ ГОСТЬ»
23.10 «СЛЕД». «РУКА ВАШИЛИНЫ»
0.00 Известия. Итоговый выпуск
0.25 «СЛЕД». «ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ»
1.10, 3.25 «ДЕТЕКТИВЫ»
3.20 Известия

ННТ

Ограничение по возрасту 16+
7.00, 7.30, 8.00, 8.30 TNT Best
9.00 Дом-2. Lite
10.15 Дом-2. Остров любви
11.30 Бородина против Бузовой
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь
13.30, 14.00, 14.30 «САШАТАНЯ»
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА»
17.00 «ИНТЕРНЫ»
20.00 «УНИВЕР»
Яна просит Валентина организовать мальчишник для Иванова. Это будет самый веселый мальчишник по четкому графику и в хорошо проветриваемом помещении. Яна и Маша не горят желанием устраивать девичник, все ради шоколадного фонтана. Оказалось, что Антон и Майкл купили на свадьбу одинаковые костюмы. Кто готов уступить?
21.00 Шоу «Студия «Союз»
22.00 Импровизация
23.00 Дом-2. Город любви
0.00 Дом-2. После заката
1.00 Stand up
2.50 TNT-Club
2.55 Открытый микрофон
5.15 TNT Best

ТВ3

Ограничение по возрасту 12+
6.00 Мультфильм 0+
9.20 Слепая 16+
11.00 Гадалка 16+
12.00 Не ври мне
15.00 Мистические истории 16+
16.00 Гадалка 16+
17.00 Очевидцы 16+
17.35 Слепая 16+
18.40 «КОСТИ»
Исследуя раздробленные останки, обнаруженные в мусорном баке, Бут и Бреннан находят в ухе жертвы осколок метеорита. Расследование приводит команду в крупнейший научно-исследовательский центр...
21.15 «ГРИММ» 16+
Компания молодых людей отдыхает у озера. Когда ребята пошли купаться, странное существо пыталось утащить подводу парней. Одному из них удалось спастись, его вытащила на берег молодая девушка, которая была тайно влюблена в него...
23.00 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ»
КОМЕДИЯ. США, 2003 г. В ролях: Адам Сэндлер, Джек Николсон
1.15 «ГОРЕЦ» 16+

Че!

Ограничение по возрасту 16+
6.00 Дорожные войны
9.20 Утилизатор-4
13.00 Идеальный ужин
15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ»
Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартир спокойно оставляли под ковриком...
18.30 Опасные связи
19.30 Дорожные войны 2.0
21.30 Решала
22.30 Опасные связи
0.00 +100500 18+
1.00 Дорожные войны. Лучшее
1.30 «БРАТ ЗА БРАТА-3»
Выживший после полученного ранения Светлов остался служить в полиции, получил повышение, возглавил отдел уголовного розыска. Однако пережитая трагедия ожесточила Игоря: он замкнулся в себе...
2.25 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК»
4.50 Рюкзак
5.30 Улетное видео

Домашний

Ограничение по возрасту 16+
6.30 6 кадров
6.50 Удачная покупка
7.00 Понять. Простить
7.30 6 кадров
7.40 По делам несовершеннолетних
8.40 Давай разведемся!
9.40 Тест на отцовство
10.45 Реальная мистика
12.35 Понять. Простить
14.15 «ПОХИЩЕНИЕ ЕВЫ»
Россия, 2014 г. Два сводных брата, работающие в одной из больниц, решили похитить Еву, жену главного врача больницы Кирилла. В свою очередь Кирилл по предложению своей любовницы тоже решил избавиться от Евы, заказав ее похищение. Чем же она им всем насолила? В ролях: Юлия Кокрятская, Александр Лымарев
18.00 6 кадров
19.00 «ФРАНЦУЗСКАЯ КУЛИНАРИЯ»
22.55 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3»
0.00 6 кадров
0.30 Муж напрокат
2.25 Понять. Простить
2.55 Реальная мистика
4.25 Тест на отцовство
5.15 По делам несовершеннолетних
6.00 Домашняя кухня

МАТЧ!

6.00 «Вся правда про ...»
6.30 Капитаны 12+
7.00, 8.55, 11.30, 13.45, 16.30 Новости
7.05, 13.50 Все на Матч!
9.00 Братислава. Live.
Специальный репортаж
9.20 Хоккей. Чемпионат мира. Россия - Италия 0+
11.35 Хоккей. Чемпионат мира. Швейцария - Норвегия 0+
14.20 Хоккей. Чемпионат мира. США - Великобритания 0+
16.35 Все на хоккей!
17.05 Хоккей. Чемпионат мира. Канада - Франция. Прямая трансляция
19.40 Все на хоккей!
20.00 Неизведанная хоккейная Россия 12+
20.30 Новости
20.35 Все на Матч!
21.05 Хоккей. Чемпионат мира. Чехия - Латвия. Прямая трансляция
23.40 Все на Матч!
0.10 «ДВОЙНОЙ УДАР»
2.10 Тхэквондо. Чемпионат мира 0+
2.40 Художественная гимнастика. Чемпионат Европы 0+
3.25 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ» 12+
5.30 Команда мечты 12+

ЗВЕЗДА

Ограничение по возрасту 12+
6.00 Сегодня утром
8.00, 13.00 Новости дня
8.20, 10.05, 13.15, 14.05
«НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ-2» 16+
10.00, 14.00 Военные новости
15.25 «ВЫСОТА 89»
18.00 Новости дня
18.30 Специальный репортаж
18.50 «Отечественные гранатометы. История и современность»
Док. сериал 0+
19.40 Легенды космоса
Владимир Бармин 6+
20.25 Код доступа
21.15 Новости дня
21.25 Открытый эфир
23.00 Между тем
с Натальей Метлиной
23.30 «РЫСЬ» 16+
1.30 «ТОЧКА ОТСЧЕТА» 6+
3.20 «ДАЙ ЛАПУ, ДРУГ!»
0+
4.25 «ЗИМОРОДОК» 6+

10 ЛЕТ В ЭФИРЕ! 97,2 FM РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

«РАДИОРУБКА» С 18:00

БОЕВИК/ЧЕТВЕРГ, 21.00

«Хэнкок»

США, 2008 г.

Обладание сверхспособностями предполагает ответственность, все знают это - кроме Хэнкока. За любую задачу Хэнкок берется с душой и наилучшими намерениями. Он спасает жизни людей ценой нечеловеческих разрушений и неисчислимого ущерба, но делает это от чистого сердца. В конце концов терпению общественности приходит конец. Люди благодарны своему местному герою, но иногда не понимают, чем заслужили такое наказание...



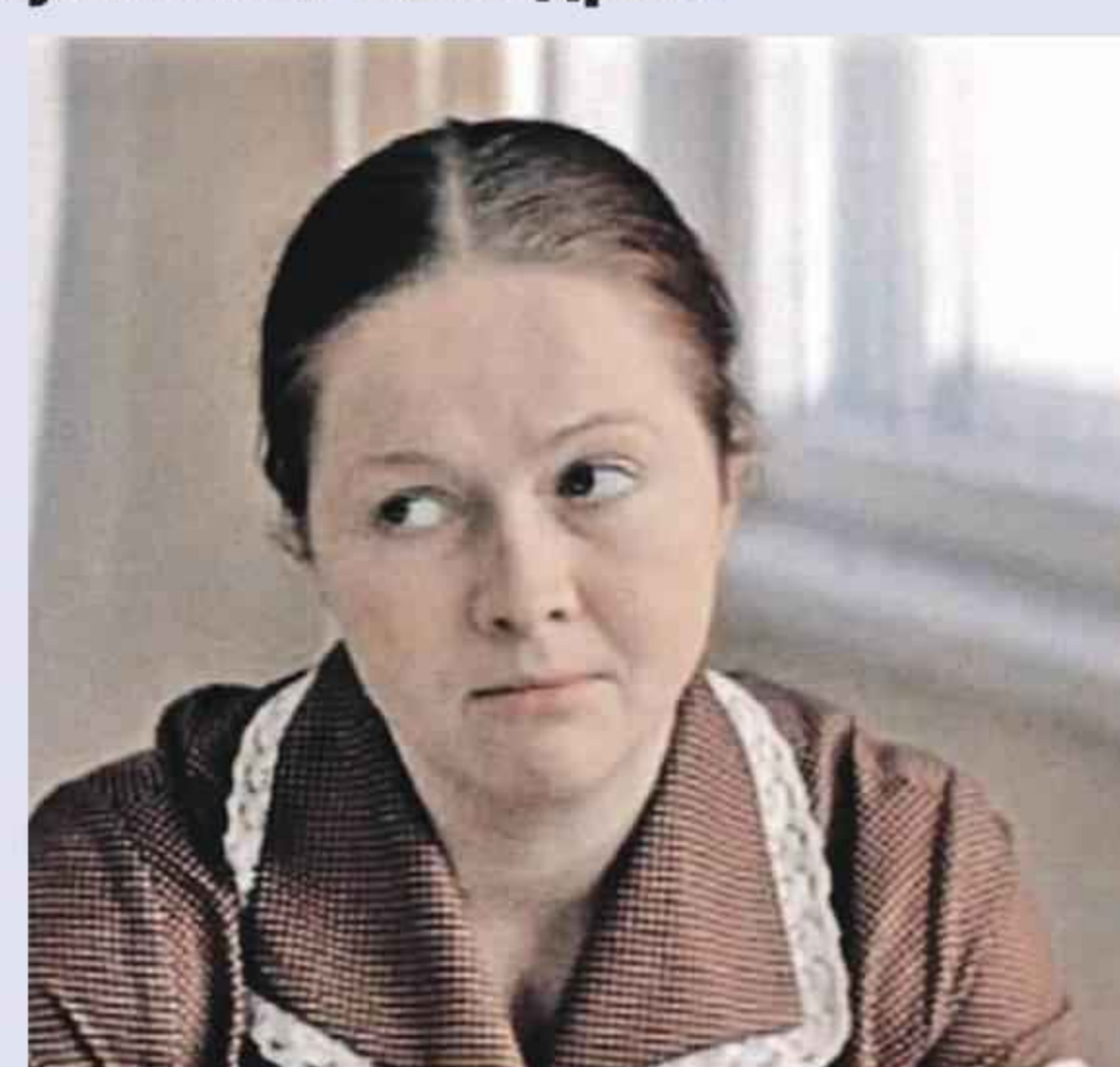
Кадр из фильма

Режиссер: Питер Берг. В ролях: Уилл Смит, Шарлиз Терон, Джейсон Бэйтман, Дэйв Фэйрк, Даррелл Фостер, Лорен Хилл, Рон Фэсслер, Трю Трэн, Стивен Бишоп, Аллен Хэйви.

ПРОЕКТ/ЧЕТВЕРГ, 23.05

«Актерские трагедии. За кулисами мелодрам»

Герои советских фильмов во имя любви боролись и побеждали болезни и даже смерть. Но в реальной жизни актеры, воплощавшие эти мелодраматические образы, зачастую оказывались беспомощными перед ловушками судьбы. Каким испытанием для Натальи Гундаревой обернулись съемки в картине о счастливом материнстве? Почему Заречная улица стала тупиком для исполнительницы главной роли? Какой финал жизни Никиты Михайловского не мог присниться и в кошмарном сне его друзьям и близким? Как тайный доброжелатель испортил карьеру Ольги Мелиховой? И кому так и не смогла сказать «прощай» Анастасия Иванова?..



Кадр из фильма

1

5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00 Новости
9.25 Сегодня 17 мая.
День начинается 6+
9.55 Модный приговор 6+
10.55 Жить здорово! 16+
12.15, 17.00 Время покажет 16+
15.15 Давай поженимся!
16.00 Мужское/Женское
18.00 Вечерние новости
18.25 Время покажет 16+
18.50 Человек и закон
19.55 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.30 «МАМА ЛОРА» 16+
9-я и 10-я серии. Михей зачем-то идет к самой ветреной женщине в деревне - Вальке, после чего оба исчезают. Можно было бы подумать, что они вместе сбежали с романтической целью, если бы не признаки борьбы и следы крови в доме Вальки. Вначале подозрение падает на племянника Прасковьи, но вскоре расследование заходит в тупик...
23.30 Вечерний Ургант
0.25 «КОЛОСО ЧУДЕС»
ДРАМА. США, 2017 г. 16+
2.20 На самом деле 16+
3.10 Модный приговор 6+
3.50 Мужское/Женское
4.40 Давай поженимся!
5.25 Контрольная закупка

РОССИЯ 1

5.00, 9.25 Утро России
9.00, 11.00, 14.00 Вести
9.55 О самом главном
11.25, 14.25, 17.00 Вести.
Местное время
11.45 Судьба человека
с Борисом Корчевниковым
12.50 60 минут
с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
14.45 Кто против? 12+
17.25 Андрей Малахов.
Прямой эфир 16+
18.50 60 минут
с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
20.00 Вести
20.35 Вести. Местное время
20.50 «ПОСЛЕДНЯЯ НЕДЕЛЯ» 12+
7-я и 8-я серии. Попытка сбежать с острова не удалась. Старая лодка дала сильную течь и затонула. Никита снова на острове. Корней его прячет. Состояние Наташи критическое. Пока Смирнов ищет Никиту, Люба и Сергей решаются установить искусственное сердце...
23.00 Ну-ка, все вместе!
1.15 «СЧАСТЛИВАЯ СЕРАЯ МЫШЬ». МЕЛОДРАМА.
Россия, 2017 г.
3.10 «ДЕВУШКА В ПРИЛИЧНУЮ СЕМЬЮ»
МЕЛОДРАМА. Россия, 2012 г.

ТВУ

6.00 Настроение
8.20 «Две жизни Майи Булгаковой»
Док. фильм 12+
9.05, 11.50 «ПЕРВОКУРСНИЦА» 12+
11.30, 14.30 События
13.20, 15.05 «ЗВЕЗДЫ И ЛИСЫ» 12+
Россия, 2019 г.
В ролях: Иван Колесников, Мария Скуратова
14.50 Город новостей
с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
17.40 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ»
ДЕТЕКТИВ. Россия, 2018 г.
В ролях: Кирилл Жандаров, Илья Ермолов
19.40 События
19.55 «ОДИНОЧКА»
ДЕТЕКТИВ. Россия, 2010 г.
22.00 В центре событий
с Анной Прохоровой
23.10 Он и Она. Дарья Юрская 16+
0.40 «Роман Карцев. Шут гороховый». Док. фильм
1.55 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ»
КОМЕДИЯ. СССР, 1989 г.
3.35 Петровка, 38 16+
3.50 «Римма и Леонид Марковы. На весах судьбы». Док. фильм 12+
4.40 «Деревенская магия». Док. фильм 16+

НТВ

5.10 «ПАСЕЧНИК» 16+
6.00 Утро. Самое лучшее
8.10 Доктор свет 16+
9.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+
10.00, 13.00, 16.00 Сегодня
10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ»
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 16.25 Место встречи
17.10 ДНК 16+
18.10 Жди меня 12+
19.00 Сегодня
19.40 «ПОБЕДИТЕЛИ» 16+
9-я и 10-я серии
21.45 «КОНСУЛЬТАНТ»
9-я и 10-я серии. Среди бела дня в парке во время празднования Дня города убита женщина. По подозрению задерживают гражданина Смихно, но прямых улик против него нет. С помощью психологических приемов Широкову удается то, чего не смогли добиться несколько опытных следователей в течение многих дней...
0.00 ЧП. Расследование
0.40 Мы и наука.
Наука и мы 12+
1.40 Квартальный вопрос
2.40 Место встречи 16+
4.15 Таинственная Россия

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00 Новости
6.35 Пешком...
7.05 Правила жизни
7.35 Легенды мирового кино. Олег Даль
8.00 «СИТА И РАМА»
8.45, 17.10 «Наскальные рисунки в долине Твифелфонтейн»
9.00, 22.25 «УБИЙСТВА ПО АЛФАВИТУ»
10.20 «ЗОРИ ПАРИЖА»
ДРАМА. СССР, 1936 г.
12.15 Острова
13.10 «Аббатство Корвей»
13.25 «Необычайные приключения Диего Диеговича в стране большевиков»
14.10, 20.40 «Переменная планета Земля»
15.10 Письма из провинции
15.40 Энигма
16.25 Черные дыры. Белые пятна
17.25 «Дело. Великий князь Сергей Александрович»
17.55 Симфонические оркестры мира
18.45 Царская ложа
19.30, 23.30 Новости
19.45 Искатели
20.30 Цвет времени
21.30 Линия жизни
23.50 2 Верник 2
0.35 «РАЗ-ДВА-ТРИ - ВПЕРЕД!»
5.35 6 кадров 16+

СТС

6.00 Ералаш 0+
6.40 «Да здравствует король Джулиан!»
Мультсериал 6+
7.30 «Три кота»
Мультсериал 0+
7.45 «Приключения Вуди и его друзей»
Мультсериал 0+
8.30 «Том и Джерри»
Мультсериал 0+
9.00, 13.55 «Уральские пельмени». «Смехbook» 16+
10.00 «ДЖЕК РАЙАН. ТЕОРИЯ ХАОСА»
БОЕВИК. США - Россия, 2013 г. 12+
12.05 «ХЭНКОК». БОЕВИК. США, 2008 г. 16+
В ролях: Уилл Смит, Шарлиз Терон
20.00 Шоу «Уральских пельменей» 16+
23.00 Слава Богу, ты пришел! 16+
0.00 «ДРУГ НЕВЕСТЫ»
МЕЛОДРАМА. США - Великобритания, 2008 г. 16+
В ролях: Патрик Демпси, Мишель Монахан
1.55 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». КОМЕДИЯ. Россия, 2015 г. 16+
3.40 «ХРОНИКИ ШАННАРЫ» 16+
5.35 6 кадров 16+

РЕН

Ограничение по возрасту 16+
5.00 Территория заблуждений
6.00, 9.00 Документальный проект
7.00 С бодрим утром!
8.30, 12.30, 16.30 Новости
12.00, 16.00 Информационная программа 112
13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным
14.00 Засекреченные списки. Документальный спецпроект
17.00 Тайны Чапман
18.00 Самые шокирующие гипотезы
19.00 Информационная программа 112
19.30 Новости
20.00 За секунду до... Документальный спецпроект
21.00 Доказательства двадцати невероятных теорий. Документальный спецпроект
23.00 «УЛЬТРАФИОЛЕТ»
БОЕВИК. США, 2006 г.
В ролях: Милла Йовович, Кэмерон Брайт
0.50 «РЕБЕНОК РОЗМАРИИ». ТРИЛЛЕР. США - Франция - Канада, 2014 г.
3.40 Территория заблуждений
с Игорем Прокопенко

5

Ограничение по возрасту 16+
5.00, 9.00, 13.00 Известия
5.20 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА. ПРОДОЛЖЕНИЕ»
5 - 8-я серии
8.30, 9.25 «КЛАССИК»
КРИМИНАЛЬНАЯ ДРАМА.
Россия, 1998 г.
11.00 «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ»
«МАТРЕШКИ», «МЕРТВАЯ ВОДА», «НЕВЕСТА НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ»,
«БЛАГО ВО СМЕРТЬ»
18.55 «СЛЕД». «ОПЕРАЦИЯ «ПАПИНА ДОЧКА»
19.45 «СЛЕД». «ЖЕНЩИНА В БЕЛОМ»
20.35 «СЛЕД». «НИЧЕГО ЛИЧНОГО»
21.25 «СЛЕД»
«С ЧИСТОГО ЛИСТА»
22.10 «СЛЕД»
«СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН»
23.00 «СЛЕД». «АНДРЮША»
23.45 Светская хроника
0.45 «СЛЕД». «ЗВОНКАЯ МОНЕТА»
1.35 «ДЕТЕКТИВЫ»

НТВ

Ограничение по возрасту 16+
7.00 TNT Best
9.00 Дом-2. Lite
10.15 Дом-2. Остров любви
11.30 Бородина против Бузовой
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь
13.30 Большой завтрак
14.00, 14.30 «САШАТАНЯ»
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА»
17.00 «ИНТЕРНЫ»
20.00 Comedy Woman
21.00 Комеди Клаб
22.00 Comedy Баттл
Совсем скоро узнаем, кто из участников может стать новым резидентом Comedy Club или попробовать свои силы в качестве импровизатора. А может быть, один из них присоединится к Наталье Андреевне и ее шоу Comedy Woman? В этом сезоне победитель подпишет контракт с одним из популярных проектов TNT и получит 3 миллиона рублей...
23.00 Дом-2. Город любви
0.00 Дом-2. После заката
1.00 Такое кино!
1.35 Stand up
3.15 Открытый микрофон
5.40 TNT Best

ТВ3

Ограничение по возрасту 12+
6.00 Мультфильм 0+
9.20 Слепая 16+
11.00 Гадалка 16+
11.30 Новый день
12.00 Не ври мне
15.00 Мистические истории 16+
16.00 Гадалка 16+
17.00 Очевидцы 16+
17.30 Слепая 16+
19.30 «ИЛЛЮЗИЯ ОБЩАГА»
ТРИЛЛЕР. Франция - США, 2013 г.
21.45 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ»
ДЕТЕКТИВ. США - Великобритания, 2016 г. 16+
Что бывает, когда напарником брутального костола становится сублинный лопух? Наемный охранник Джексон Хили и частный детектив Холланд Марч вынуждены работать в паре, чтобы распутать дело о пропавшей девушке, которое оборачивается преступлением века... В ролях: Райан Гослинг, Ким Бейсингер
0.15 «СТОЙ! ИЛИ МОЯ МАМА БУДЕТ СТРЕЛЯТЬ». БОЕВИК. США
2.00 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ»
КОМЕДИЯ. США, 2003 г.
3.45 Тайные знаки 16+

че!

Ограничение по возрасту 16+
6.00 Дорожные войны
13.00 Идеальный ужин
14.00 Опасные связи
19.30 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ»
КОМЕДИЯ. США, 2000 г.
21.30 «РОНИН»
КРИМИНАЛЬНАЯ ДРАМА.
Великобритания - США, 1998 г.
Таинственный клиент собирает в Париже команду для похищения секретного портфеля. Вскоре выясняется, что это на первый взгляд простое задание почти невыполнимо... В ролях: Роберт Де Ниро, Жан Рено
0.10 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». ТРИЛЛЕР. США, 2009 г.
Два американских судебных пристава отправляются на один из островов в штате Массачусетс, чтобы расследовать исчезновение пациентки клиники для умалишенных преступников. При проведении расследования им придется столкнуться с паутиной лжи и бунтом обитателей клиники... В ролях: Леонардо ДиКаприо, Марк Руффало
2.45 «ОСТРОВ МАККИНСИ». КОМЕДИЯ. США, 1998 г. 6+
4.55 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК»

ДОМАШНИЙ

Ограничение по возрасту 16+
6.30, 7.30 6 кадров
6.50 Удачная покупка
7.00, 13.00 Понять. Простить
7.55 По делам несовершеннолетних
8.55 Давай разведемся!
9.55 Тест на отцовство
11.00 Реальная мистика
14.05 «ФРАНЦУЗСКАЯ КУЛИНАРИЯ»
Россия, 2014 г. Французская Луиза встречается в Париже мужчину своей мечты - русского красавца Виктора. Но счастье Луизы оказывается недолгим. Виктор вынужден вернуться в Россию. Ему предложили должность арт-директора в новом ресторане в провинциальном Таганроге. Девушка отправляется в Россию искать Виктора... В ролях: Сесиль Племе, Евгений Пронин
18.00, 0.00 6 кадров
19.00 «ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ»
23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3»
0.30 Муж напрокат
2.25 Понять. Простить
2.55 Реальная мистика
4.30 Тест на отцовство
5.20 По делам несовершеннолетних
6.00 Домашняя кухня

МАТЧ!

6.00 «Вся правда про...»
6.30 Капитаны 12+
7.00, 8.55, 11.00, 13.45, 16.00 Новости
7.05, 11.05, 16.05 Все на Матч!
9.00 Смешанные единоборства. Bellator
11.35 Хоккей. Чемпионат мира. Швеция - Австрия 0+
13.50 Хоккей. Чемпионат мира. Финляндия - Дания
17.05 Хоккей. Чемпионат мира. Франция - Словакия.
Прямая трансляция
19.40 Новости
19.45, 23.55 Все на Матч!
20.15 Евровесна. Хомуха team. Специальный репортаж 12+
20.45 Все на футбол! Афиша 12+
21.15 Новости
21.20 Реальный спорт. Баскетбол
21.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Финал 4». 1/2 финала. ЦСКА (Россия) - «Реал» (Испания). Прямая трансляция
0.30 Хоккей. Чемпионат мира 0+
2.40 Прыжки в воду. «Мировая серия» 0+
3.40 Тхэквондо. Чемпионат мира 0+
4.10 «Лобановский навсегда»

ЗВЕЗДА

Ограничение по возрасту 12+
6.00 «ЩИТ ОТЕЧЕСТВА»
16+
8.00 Новости дня
8.20, 10.05 «ОХОТА НА ГАУЛЯЙТЕРА»
Украина - Беларусь - Россия, 2012 г. В ролях: Анастасия Заворотнюк, Людмила Чурсина
10.00 Военные новости
13.00 Новости дня
13.15, 14.05, 18.35 «ОХОТА НА ГАУЛЯЙТЕРА»
Украина - Беларусь - Россия, 2012 г.
14.00 Военные новости
18.00 Новости дня
20.50, 21.25 «НЕСЛУЖЕБНОЕ ЗАДАНИЕ»
ДРАМА. Россия, 2004 г.
В ролях: Павел Майков, Михаил Присмотров
21.15 Новости дня
23.00 «ВЗРЫВ НА РАССВЕТЕ»
0.50 «ДЕЛО № 306» 6+
2.20 «ЧЕРНЫЙ ОКЕАН»
16+
3.40 «ВЫСОТА 89»
5.25 «Хроника Победы»
Док. сериал

10 ЛЕТ В ЭФИРЕ! 97,2 FM

«НЕ ДО ШУТОК» С АНДРЕЕМ РОЖКОВЫМ С 20:00

12+

БОЕВИК/ПЯТНИЦА, 23.00

«Ультрафиолет»

США, 2006 г.

К концу XXI века наш мир охватывает война людей и вампиров (гемофагов), появившихся в результате заражения человечества таинственным вирусом. Представители нового подвиды сильнее, быстрее и умнее обычного человека. Суперсолдат Вайолет (Милла Йовович) - одна из гемофагов. На ее плечи возложена важнейшая задача по спасению оставшихся вампиров-повстанцев, и за 36 часов ей придется побороть целую армию опаснейших врагов...

Режиссер: Курт Уиммер. В ролях: Милла Йовович, Кэмерон Брайт, Ник Чинланд, Себастьян Эндрю, Ида Мартин, Уильям Фихтнер, Дэвид Е. Колье, Киран О'Рорк, Диггер Мещ, Райан Мартин.



Кадр из фильма

МЕЛОДРАМА/ПЯТНИЦА, 0.00

«Друг невесты»

США - Великобритания, 2008 г.

Том Бэйли влюблен в Ханну - свою лучшую подругу. Но Том боится обязательств и отказывается признать очевидное - ему следует открыть свои чувства Ханне до того, как она найдет более решительного поклонника. Когда Колин, богатый шотландец, покоряет девушку и делает ей предложение, Том должен стать свидетелем ее счастья, находясь от нее в непосредственной близости - потому что она выбирает его своим другом невесты...



Кадр из фильма

Режиссер: Пол Вейланд. В ролях: Патрик Демпси, Мишель Монахан, Сидни Поллак.

1

6.00, 10.00, 12.00 Но-
вости
6.10 «ДЕЛО ДЕКАБРИ-
СТОВ» 12+
8.10 Играй, гармонь люби-
мая! 12+
8.55 Умницы и умники
9.45 Слово пастыря 0+
10.15 «Роман Карцев. «По-
чему нет, когда да!». Док. фильм 12+
11.10 Теория заговора
12.15 Идеальный ремонт
13.20 Живая жизнь 12+
16.20 Кто хочет стать мил-
лионером? с Дмитрием
Дибровым 12+
17.50 Эксклюзив с Дмитри-
ем Борисовым
19.30 Сегодня вечером
21.00 Время
21.20 Сегодня вечером
23.00 «УЧИЛКА»
ДРАМА. Россия, 2015 г.
12+ Внезапную тишину
школьных коридоров огла-
шает выстрел. Доведенная
до крайности учительница
истории берет в заложники
целый класс. Но вскоре
ситуация в корне меняется
и заложницей становится
она сама... В ролях: Ирина
Купченко, Анна Чурина
1.35 «Кэри Грант»
Док. фильм 16+
2.30 На самом деле 16+
3.20 Модный приговор 6+
4.05 Мужское/Женское
4.50 Давай поженимся!

РОССИЯ 1

5.00 Утро России. Суббота
8.15 По секрету всему
свету
8.40 Местное время. Суб-
бота 12+
9.20 Пятеро на одного
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.20 Вести. Местное
время
11.40 Аншлаг и Компания
13.45 «ПОД ДОЖДЕМ
НЕ ВИДНО СЛЕЗ»
МЕЛОДРАМА. Россия,
2018 г. 12+
15.50 «КОГДА СОЛНЦЕ
ВЗОЙДЕТ» 12+
Еще будучи студенткой
медицинского института
Рита Козырева влюбилась в
своего профессора -
хирурга Игоря Осинцева.
Пять лет они прожили вме-
сте счастливо, но оформить
отношения официально так
и не смогли. Люба, закон-
ная жена Игоря, отказыва-
ется разводиться мирно. И
вот в один момент все
рухнет... В ролях: Евгения
Осипова, Даниил Спиваков-
ский
20.00 Вести в субботу
20.30, 1.45 Привет, Анд-
рей! Специальный выпуск
22.00 «Евровиде-
ние-2019». Междунаро-
дный конкурс исполните-
лей. Финал

TBU

5.20 Марш-бросок 12+
5.50 АБВГДейка 0+
6.15 Короли эпизода
Иван Рыжов 12+
7.05 Выходные на коле-
сах 6+
7.40 Православная энци-
клопедия 6+
8.10 «ОГОНЬ, ВОДА И...
МЕДНЫЕ ТРУБЫ»
СКАЗКА. СССР, 1967 г. 0+
9.35 «В СТИЛЕ JAZZ»
МЕЛОДРАМА. Россия,
2010 г. 16+
11.30, 14.30 События
11.45 Петровка, 38 16+
11.55 «Игорь Маменко.
Король анекдота»
Док. фильм 12+
13.00, 14.45 «НУРЬЯШКИ-
ЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ»
17.05 «ОЗНОБ» 12+
Россия, 2019 г.
В ролях: Елена Захарова,
Юрий Батулин
21.00 Постскриптум
с Алексеем Пушковым
22.10 Право знать! 16+
23.40 События
23.55 Право голоса 16+
2.55 Специальный ре-
портаж. Красные звезды
Германии 16+
3.25 Приговор
Тамара Рохлина 16+
4.10 Удар властью
Чехарда премьеров 16+
4.55 «Мао и Сталин»
Док. фильм 12+
5.35 Петровка, 38 16+

НТВ

4.55 ЧП. Расследование
16+
5.30 «СВОЙ СРЕДИ ЧУ-
ЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ
СВОИХ». БОЕВИК. Россия,
1974 г. 0+
7.25 Смотр 0+
8.00, 10.00, 16.00 Се-
годня
8.20 Готовим с Алексеем
Зиминным 0+
8.50 Кто в доме хозяин?
12+
9.25 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Еда живая и мерт-
вая
12.00 Квартирный вопрос
13.00 НашПотребНадзор
14.00 Поедем, поедим!
15.00 Своя игра 0+
16.20 Однажды... 16+
17.00 Секрет на миллион
Олег Газманов 16+
19.00 Центральное теле-
видение
с Вадимом Тахменевым
21.00 Звезды сошлись
22.15 Ты не поверишь!
23.25 Международная
пилорама с Тиграном Ке-
сяном 18+
0.20 Квартирник НТВ
у Маргулис
Сергей Галанин 16+
1.40 Фоменко фейк 16+
2.05 Дачный ответ 0+
3.10 «УДАЧНЫЙ ОБМЕН»
МЕЛОДРАМА. Россия,
2007 г. 16+

РОССИЯ К

6.30 Библейский сюжет
7.05 «Двенадцать меся-
цев». Мультфильм
8.15 «СИТА И РАМА»
9.45 Телескоп
10.15 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ»
КОМЕДИЯ. СССР, 1962 г.
11.35 «Георгий Вичин»
12.15 «Ритмы жизни Ка-
рибских островов»
13.10 Эрмитаж
13.40 «Забытое ремесло.
Городовой»
13.55 Вальдбюне-2018.
Магдалена Кожена. По-
пулярные арии
15.40 «Джейн»
Док. фильм
17.15 «Предки наших
предков. Чатал-Гуок»
17.55 «КУНДУН». ДРАМА.
США, 1997 г. 12+
В ролях: Тензин Тхутхоб
Царонг, Гьюрме Тетхонг
20.15 «Исторические рас-
следования. Культурная
полиция. Охотники
за искусством»
Док. сериал
21.00 Агора
22.00 «К 75-летию Льва
Додина. «Коварство
и любовь». Спектакль
0.15 «КТО БОИТСЯ ВИР-
ДЖИНИИ ВУЛЬФ?»
ДРАМА. США, 1966 г. 16+
2.25 Мультфильмы

СТС

6.00 Ералаш 0+
6.30 «Тролли. Праздник
продолжается!». Мультсе-
риал 6+
7.40 «Три кота»
8.05 «Том и Джерри»
8.30 «Уральские пельме-
ни». «Смехbook»
9.30 ПроСТО кухня 12+
10.30 Рогов. Студия 24
11.30 Шоу «Уральских
пельменей» 16+
13.00 «КОВБОИ ПРОТИВ
ПРИШЕЛЬЦЕВ»
БОЕВИК. США, 2011 г.
15.25 «НАПРОЛОМ»
БОЕВИК. США - Франция,
2012 г. 16+
17.20 «СМОКИНГ»
БОЕВИК. США, 2002 г.
19.15 «Тайная жизнь до-
машних животных»
21.00 «БЭТМЕН ПРОТИВ
СУПЕРМЕНА. НА ЗАРЕ
СПРАВЕДЛИВОСТИ»
БОЕВИК. США, 2016 г.
Генри Кавилл, Бен Аффлек
0.05 «КОВБОИ ПРОТИВ
ПРИШЕЛЬЦЕВ»
БОЕВИК. США, 2011 г.
16+ В ролях: Дэниел
Крэйг, Харрисон Форд
2.20 «БРАТЯ ИЗ ГРИМ-
СБИ». КОМЕДИЯ. Вели-
кобритания - Австралия
- США - Кения, 2016 г. 18+
3.30 «КУДРЯШКА СЮ»
МЕЛОДРАМА. США, 1991 г.
5.05 6 кадров 16+

ПЕН

Ограничение по возрасту 16+
5.00, 16.20 Территория
заблуждений
с Игорем Прокопенко
7.10 «ОСКАР». КОМЕДИЯ.
США, 1991 г. 12+
9.15 Минтранс
10.15 Самая полезная
программа
11.15 Военная тайна
с Игорем Прокопенко
18.20 Засекреченные
списки. Отряд самоу-
бийц: 7 горячих голов
Документальный спецпро-
ект
20.30 «ДОМ СТРАННЫХ
ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕ-
ГРИН»
ФЭНТЕЗИ. Великобритания
- Бельгия - США, 2016 г.
Джейкоб получает загадоч-
ное письмо и отправляется
на остров, где вырос его
дед. Там он находит детей
со сверхспособностями,
которых раньше видел
только на фотографиях...
В ролях: Ева Грин, Эйса
Баттерфилд
23.00 «ЗЕЛЕННЫЙ ФО-
НАРЬ»
ФАНТАСТИКА. США,
2011 г. 12+
1.00 «РАКЕТЧИК»
ФАНТАСТИКА. США,
1991 г.
2.50 Территория заблуж-
дений

5

Ограничение по возрасту 16+
5.00 «ДЕТЕКТИВЫ»
10.55 «СЛЕД». «РАСПЛАТА
ЗА ДОВЕРИЕ»
11.45 «СЛЕД». «ЖЕЛЕЗНОЕ
АЛИБИ»
12.30 «СЛЕД». «ХОСПИС»
13.20 «СЛЕД». «ГРЯЗНАЯ
ИСТОРИЯ»
14.10 «СЛЕД». «ОШИБКА
ПРОКУРОРА»
15.05 «СЛЕД». «КОЗЕЛ ОТ-
ПУЩЕНИЯ»
15.55 «СЛЕД». «ЧЕЛОВЕК
ГОДА»
16.40 «СЛЕД». «ВЕРЕВКА
ВИСЕЛЬНИКА»
17.30 «СЛЕД». «УДИЛЬ-
ЩИК»
18.25 «СЛЕД». «ВЕЧНАЯ
ЖИЗНЬ»
19.10 «СЛЕД». «МЕНЯ УБИЛ
МЕЧ»
20.00 «СЛЕД». «ПОБЕГ»
20.45 «СЛЕД». «ШКОЛЬНАЯ
КРЫСА»
21.35 «СЛЕД». «СПЕЦА-
ГЕНТ»
22.20 «СЛЕД». «ПЕСТРАЯ
ЛЕНТА»
23.10 «СЛЕД». «6666»
0.00 Известия. Главное
0.55 «ИДЕАЛЬНЫЙ БРАК»
1 - 5-я серии

ТНТ

Ограничение по возрасту 16+
7.00, 7.30, 8.30 TNT Best
8.00 TNT Music
9.00 Дом-2. Lite
10.00 Дом-2. Остров
любви
11.00 Школа экстрасен-
сов
Можно ли обучить сверх-
способностям и экстрасен-
сорике? Возможно ли раз-
вить дар у любого
человека или к этому
должна быть предрасполо-
женность? Телеканал ТНТ
начинает новый грандиоз-
ный и уникальный экспери-
мент и открывает первую
телевизионную «Школу
экстрасенсов»...
12.30 Однажды в России
Но герои «Однажды в Рос-
сии» не любят говорить о
проблемах, а предпочи-
тают над ними просто
посмеяться...
18.00 «ГРОМКАЯ СВЯЗЬ»
КОМЕДИЯ. Россия, 2018 г.
В ролях: Анастасия Уко-
лова, Леонид Барац
20.00 Песни
22.00 Большой Stand Up
П. Воли-2015
23.00 Дом-2. Город любви
0.00 Дом-2. После заката
1.00 TNT Music
1.35 Открытый микрофон
5.30 TNT Best

ТВ 3

Ограничение по возрасту 12+
6.00 Мультфильм 0+
10.15 «ТРИММ» 16+
13.15 Реальная магия
14.15 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМА-
НА». ТРИЛЛЕР. Франция
- США, 2013 г.
16.30 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМА-
НА-2»
ТРИЛЛЕР. США - Китай -
Великобритания - Канада,
2016 г.
19.00 Последний герой
20.15 «НА КРЮЧКЕ»
ТРИЛЛЕР. США - Германия,
2008 г. 16+
В ролях: Шайа ЛаБаф,
Мишель Монахэн
22.30 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ
ДЕВЧОНКИ»
КОМЕДИЯ. США, 2017 г.
16+ Что может омрачить
развеселый и безбашенный
девичник в Майами? Навер-
ное, только нелепая
смерть стриптизера.
Теперь подружкам пред-
стоит выпутаться из дурач-
кой истории и как-то заме-
сти следы, пока они
не попали в руки к копам...
В ролях: Скарлетт Йоханс-
он, Джиллиан Белл
0.30 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ»
ДЕТЕКТИВ. США - Велико-
британия, 2016 г. 16+
2.45 «Охотники за приви-
дениями»
Док. сериал 16+

Че!

Ограничение по возрасту 16+
6.00 Мультфильм 0+
6.45 «КИКБОКСЕР-2. ДО-
РОГА НАЗАД»
БОЕВИК. США, 1990 г.
8.30 Улетное видео
8.55 «НА БЕЗЫМЯННОЙ
ВЫСОТЕ» 12+
13.00 «УБОЙНАЯ ПА-
РОЧКА СТАРШКИ
И ХАТЧ»
БОЕВИК. США, 2004 г.
15.15 «РОНИН». КРИМИ-
НАЛЬНАЯ ДРАМА. Велико-
британия - США, 1998 г.
17.45 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ»
КОМЕДИЯ. США, 2000 г.
Николаас Озерански - милый
дантист, живущий в приго-
роде. Его новый сосед
Джимми Тадески - горячий
парень, скрывающийся
от опасной чикагской
мафии. У Оза и Джимми
есть нечто общее - кто-то
пытается убить их обоих....
В ролях: Брюс Уиллис, Мэт-
тью Перри
20.00 Улетное видео
23.00 +100500 18+
23.30 «ОСТРОВ ПРОКЛЯ-
ТЫХ». ТРИЛЛЕР. США,
2009 г.
2.15 «ГНЕВ». БОЕВИК. США
- Великобритания, 2004 г.
4.35 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК»
5.30 Мультфильм 0+

Домашний

Ограничение по возрасту 16+
6.30 6 кадров
7.55 «РАСПЛАТА ЗА ЛЮ-
БОВЬ»
МЕЛОДРАМА. Россия,
2011 г.
9.45 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ
ЕВЫ»
Украина, 2017 г.
В ролях: Анастасия Евгра-
фова, Артем Позняк
18.00 6 кадров
Актуальные сюжеты на
зубу дня, отличный юмор
и море позитива!
19.00 «ЦЕНА ПРОШЛОГО»
Россия, 2018 г. У супругов
Алексея и Марии Борисо-
вых есть все для счастья:
дом в элитном поселке,
хорошая работа, десяти-
летняя дочь Катя. Но все
меняется, когда Мария,
погрязнув в рутине семей-
ной жизни и поддавшись
соблазну, начинает крутить
роман с бывшим одно-
классником Олегом...
В ролях: Анна Казючич,
Денис Матросов
23.10 6 кадров
0.30 «КЛЯНУСЬ ЛЮБИТЬ
ТЕБЯ ВЕЧНО»
Украина, 2017 г.
В ролях: Александра Сизо-
ненко, Александр Крючков
4.00 Восточные жены
5.35 Домашняя кухня

МАТЧ!

6.00 Художественная
гимнастика
6.45 Хоккей. Чемпионат ми-
ра. Австрия - Норвегия
8.55 Хоккей. Чемпионат
мира. Финляндия - Велико-
британия 0+
11.05 Все на футбол!
Афиша 12+
11.35, 16.30 Новости
11.45 Все на Матч!
12.15 Братислава. Live.
Специальный репортаж
12.35, 15.40, 16.35 Все
на хоккей!
13.05 Хоккей. Чемпионат
мира. Россия - Латвия. Пря-
мая трансляция
16.00 Неизведанная хок-
кейная Россия 12+
17.05 Хоккей. Чемпионат
мира. Канада - Германия.
Прямая трансляция
19.40 Волейбол. Лига
чемпионов. Мужчины. Су-
перфинал. «Зенит-Казань»
(Россия) - «Лубе Чивита-
нова» (Италия). Прямая
трансляция
21.55 Футбол. Чемпионат
Испании. Прямая транс-
ляция
23.40 Все на Матч!
0.00 Профессиональный
бокс
4.15 Прыжки в воду
5.15 Тхэквондо 0+

ЗВЕЗДА

Ограничение по возрасту 12+
6.15 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ГРАНИЦА»
9.00, 13.00, 18.00 Ново-
сти дня
9.10 Морской бой 6+
10.15 Не факт! 6+
10.45 Улика из прошло-
го 16+
11.35 Загадки века
с Сергеем Медведевым
12.30 Легенды цирка
с Эдгардом Запашным 6+
13.15 Последний день
14.00 Десять фотогра-
фий 6+
14.55 Специальный ре-
портаж
15.35, 18.25 «ФРОНТ
БЕЗ ФЛАНГОВ»
18.10 Задело! с Николаем
Петровым
19.25 «ФРОНТ ЗА ЛИНИ-
ЕЙ ФРОНТА»
22.55 «ФРОНТ В ТЫЛУ
ВРАГА»
2.05 «ПОЛОНЕЗ ОГИНСКО-
ГО» 6+
3.30 «ДЕЛО № 306» 6+
4.50 «Прекрасный полк.
Натка». Док. сериал

10 ЛЕТ В ЭФИРЕ! 97,2 FM РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

«НАРОДНЫЙ АДВОКАТ» С ЛЕОНИДОМ ОЛЬШАНСКИМ С 16:00

БОЕВИК/СУББОТА, 0.05

«Ковбои против пришельцев»

США, 2011 г.
1873 год. В глухую американ-
скую провинцию прибывает по-
терявший память незнакомец.
Единственный намек на его про-
шрое - это странные кандалы на
одном из его запястий. Стран-
ник быстро понимает, что жите-
ли городка не рады незнакомцам.
Вскоре их поведение объясняется:
периодически с неба на землю об-
рушиваются ужасающие созда-
ния, которые забирают любого,
кого захотят...

Режиссер: Джон Фавро. В ролях: Дэниел Крэйг, Харрисон Форд, Оливия Уайлд, Сэм Рокуэлл, Адам Бич, Пол Дано, Ноа Рингер, Эбигейл Спенсер, Бак Тейлор, Мэттью Тейлор.



Кадр из фильма

СТС

КОМЕДИЯ/СУББОТА, 18.00

«Громкая связь»

Россия, 2018 г.
В разгар лета три старинных дру-
га с женами выбирают на выход-
ные в загородный дом. Эти люди
дружат больше тридцати лет. За
ужином в застольном разговоре
они констатируют, что знают друг
о друге все, и в ответ на коллектив-
ную подначку жен уверенно заявля-
ют, что и от собственных жен у них
секретов нет. Тогда гостеприимная
хозяйка, профессиональный психо-
лог, предлагает гостям сыграть в
забавную игру: выложить на стол
мобильные телефоны, на звонки
отвечать по громкой связи, а СМС-
сообщения зачитывать вслух...



Кадр из фильма

Режиссер: Алексей Нужный. В ролях: Анастасия Уколова, Леонид Барац, Ирина Горбачева, Ростислав Хаит, Мария Миронова, Камилль Ларин.

1

5.50, 6.10 «КАДРИЛЬ» 12+ КОМЕДИЯ. Россия, 1999 г. 6.00, 10.00, 12.00 Новости 7.40 Часовой 12+ 8.10 Здоровье 16+ 9.20 Непутевые заметки 10.15 Жизнь других 12+ 11.10 Теория заговора 16+ 12.15 «ЛЮБОВЬ ПОЛИЩУК. ПОСЛЕДНЕЕ ТАНГО» 12+ 13.15 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ...» МЕЛОДРАМА. СССР, 1984 г. 14.50 Концерт Раймонда Паулса 12+ 17.25 Ледниковый период. Дети 0+ 19.40 Толстой. Воскресенье 21.10 Чемпионат мира по хоккею-2019. Сборная России - сборная Швейцарии. Прямой эфир из Словакии 23.15 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ» КОМЕДИЯ. Франция, 2016 г. 16+ 1.15 На самом деле 16+ 2.10 Модный приговор 6+ 2.55 Мужское/Женское 16+ 3.40 Давай поженемся! 16+ 4.20 Контрольная закупка 6+

РОССИЯ 1

4.10 «СВАТЫ» 12+ 7.30 Смехопанорама Евгения Петросяна 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 Смеяться разрешается 14.20 Далекие близкие с Борисом Корчевниковым 15.50 «СУДЬБА ОБМЕНУ НЕ ПОДЛЕЖИТ» МЕЛОДРАМА. Россия, 2019 г. 12+ Женщина, не имеющая средств, чтобы растить новорожденную дочь, хочет оставить ее в роддоме. Но, познакомившись с соседкой по палате - матерью сестер-близнецов и женой бизнесмена, - Наталья решает пережить судьбу... В ролях: Юлия Тахшина, Ольга Олексий 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+ 0.30 Действующие лица с Наилей Аскер-заде 12+ 1.25 Далекие близкие 3.00 «ГРАЖДАНИН НАЧАЛЬНИК» 16+

ТВУ

7.50 Фактор жизни 12+ 8.25 Петровка, 38 16+ 8.35 «БУМАЖНЫЕ ЦВЕТЫ» МЕЛОДРАМА. Украина, 2016 г. 12+ 10.40 Спасите, я не умею готовить! 12+ 11.30 События 11.45 «ЗОЛОТАЯ МИНА» ДЕТЕКТИВ. СССР, 1977 г. 14.30 Московская неделя 15.00 Хроники московского быта. Мать-кукушка 15.55 Прощание Любовь Полищук 16+ 16.45 90-е. Криминальные жены 16+ 17.35 «АВАРИЯ» 12+ 21.30, 0.35 «КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА» 12+ Россия, 2018 г. Катя Соловьева неожиданно для себя становится владелицей картины легендарного мастера северного Возрождения. История полотна полна тайн, главная из которых заключена в том, что картина убивает... В ролях: Полина Толстун, Кирилл Жандаров 0.15 События 1.35 «ОДИНОЧКА» ДЕТЕКТИВ. Россия, 2010 г. 3.25 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+ 5.05 «Юрий Гальцев. Обалдеть!». Док. фильм

НТВ

4.45 Звезды сошлись 16+ 6.00 Центральное телевидение 16+ 8.00, 10.00, 16.00 Сегодня 8.20 У нас выигрывают! 12+ 10.20 Первая передача 16+ 11.00 Чудо техники 12+ 11.55 Дачный ответ 0+ 13.00 НашПотребНазор 16+ 14.00 Малая земля. Группа «Город 312» и группа «Дискоотека Авария» 16+ 15.00 Своя игра 0+ 16.20 Следствие вели... 16+ 18.00 Новые русские сенсации 16+ 19.00 Итоги недели с Ирадой Зейналовой 20.10 Ты супер! Суперсезон В новом выпуске зрители НТВ не только увидят выступления оставшихся 11 участников, но и узнают имена всех финалистов суперсезона... 22.50 Андрей Норкин. Другой формат 16+ 0.05 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ» 0+ 2.15 Их нравы 0+ 2.40 «АДВОКАТ» 16+

РОССИЯ К

6.30 Мультфильмы 7.25 «СИТА И РАМА» 9.45 Обыкновенный концерт 10.15 Мы - грамотеи! 10.55 «КУНДУН». ДРАМА. США, 1997 г. 12+ 13.10 Письма из провинции. Павлово (Нижегородская область) 13.40 Диалоги о животных. Лоро-парк. Тенерифе 14.25 «КТО БОИТСЯ ВИРДЖИНИИ ВУЛЬФ?» ДРАМА. США, 1966 г. 16+ 16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 17.10 Пешком... Квартиры московских композиторов 17.40 Линия жизни К 80-летию со дня рождения Романа Карцева 18.35 Романтика романса Алле Баяновой посвящается 19.30 Новости культуры 20.10 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ» КОМЕДИЯ. СССР, 1962 г. 21.30 Белая студия 22.15 Шедевры мирового музыкального театра. Опера П. И. Чайковского «Пиковая дама» 1.25 Диалоги о животных Лоро-парк. Тенерифе 2.10 Искатели. Роковые алмазы князей Мещерских

СТС

6.00 Ералаш 0+ 6.30 Мультсериалы 6+ 9.00 Шоу «Уральских пельменей» 16+ 10.20 «НАПРОЛОМ» БОЕВИК. США - Франция, 2012 г. 16+ 12.20 «СМОКИНГ». БОЕВИК. США, 2002 г. 12+ 14.20 «БЭТМЕН ПРОТИВ СУПЕРМЕНА. НА ЗАРЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ» БОЕВИК. США, 2016 г. 16+ 17.20 «Тайная жизнь домашних животных» Большой мультфильм 6+ 19.05 «Кролик Питер» Большой мультфильм 6+ 21.00 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЧЕТВЕРКА» БОЕВИК. США - Германия, 2005 г. 12+ 23.05 Слава Богу, ты пришел! 16+ 0.05 «ДРУГ НЕВЕСТЫ» МЕЛОДРАМА. США - Великобритания, 2008 г. 16+ 2.00 «К-9. СОБАЧЬЯ РАБОТА». КОМЕДИЯ. США, 1989 г. 0+ 3.35 «ХРОНИКИ ШАННАРЫ» 16+ 4.55 Вокруг света во время декрета 12+ 5.15 6 кадров 16+

РЕН

Ограничение по возрасту 16+ 5.00 Территория заблуждений 7.40 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА» БОЕВИК. США, 2013 г. 9.45 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА» БОЕВИК. США - Великобритания - Болгария, 2015 г. 11.30 «ОСТРОВ». БОЕВИК. США, 2005 г. 12+ 14.15 «ЗЕЛЕНый ФОНАРЬ» ФАНТАСТИКА. США, 2011 г. 12+ 16.20 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕТРИН» ФЭНТЕЗИ. Великобритания - Бельгия - США, 2016 г. 16-летний Джейкоб получает загадочное письмо и отправляется на остров, где вырос его дед. Там он находит детей со сверхспособностями... В ролях: Эва Грин, Эйс Баттерфилд 18.50 «ЗАЩИТНИК» БОЕВИК. США, 2012 г. 20.40 «ПАРКЕР» ТРИЛЛЕР. США, 2012 г. В ролях: Джейсон Стэйтем, Дженифер Лопес 23.00 Добров в эфире 0.00 «СНАЙПЕР. ПОСЛЕДНИЙ ВЫСТРЕЛ» 3.10 Военная тайна с Игорем Прокопенко

5

Ограничение по возрасту 16+ 5.00 «ИДЕАЛЬНЫЙ БРАК» 6 - 8-я серии 7.30 «Моя правда. Валерия». Док. сериал 9.00 «Моя правда. Сергей Лазарев». Док. сериал 10.00 Светская хроника 11.00 «ЧУЖОЙ РАЙОН». «ОГНЕСТРЕЛ», «СВИДЕТЕЛЬ», «ИГРОК», «ОБХОД» 14.45 «ЧУЖОЙ РАЙОН». «ШАНТАЖ», «ФОРТОЧНИК» 16.35 «ЧУЖОЙ РАЙОН». «ЧУЖИЕ», «УЧАСТКОВЫЙ» 18.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН». «КРЫСА», «ПРАЗДНИК» 20.20 «ЧУЖОЙ РАЙОН». «ДУРЬ» 21.10 «ЧУЖОЙ РАЙОН». «ПРОПАЖА» 22.10 «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ» «МАТРЕШКИ», «МЕРТВАЯ ВОДА», «НЕВЕСТА НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ», «БЛАГО ВО СМЕРТЬ»

НН

Ограничение по возрасту 16+ 7.00 TNT Best 9.00 Дом-2. Lite 10.00 Дом-2. Остров любви 11.00 Переагрузка 12.00 Большой завтрак 12.30, 13.00, 14.00, 15.00 Комеди Клуб Марафон программы. Никаких правил, приличий и авторитетов! На сцене «Комеди Клуб» шутят обо всем и над всеми... 16.00 «ГРОМКАЯ СВЯЗЬ» КОМЕДИЯ. Россия, 2018 г. Семеро друзей, собравшись в загородном доме, в шутку начинают игру - участники должны зачитывать вслух все приходящие им сообщения, а на звонки отвечать только по громкой связи. Они и представить себе не могут, какие удивительные откровения им предстоит сделать друг о друге... В ролях: Анастасия Уколова, Леонид Барац 18.00 Комеди Клуб 20.30 Школа экстрасенсов 22.00 Stand up 23.00 Дом-2. Город любви 0.00 Дом-2. После заката 1.00 Такое кино! 1.35 TNT Music 2.00 Открытый микрофон 5.20 TNT Best

ТВ3

Ограничение по возрасту 12+ 6.00 Мультфильм 0+ 10.15 «ГРИММ» 16+ 13.45 «СТОЙ! ИЛИ МОЯ МАМА БУДЕТ СТРЕЛЯТЬ» БОЕВИК. США, 1992 г. 15.30 «НА КРЮЧКЕ» ТРИЛЛЕР. США - Германия, 2008 г. 16+ 18.00 «НЕ ПОЙМАН - НЕ ВОР». ТРИЛЛЕР. США, 2006 г. 16+ 20.30 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2» ТРИЛЛЕР. США - Китай - Великобритания - Канада, 2016 г. «Четыре всадника», команда лучших иллюзионистов мира, снова в сборе! Их «магия» стала еще совершеннее, а враги - опаснее. На сей раз им предстоит спасти свою репутацию и вывести на чистую воду жестокого техномагната... В ролях: Джесси Айзенберг, Марк Руффало 23.00 Последний герой 16+ 0.15 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ ДЕВЧОНКИ» КОМЕДИЯ. США, 2017 г. 16+ В ролях: Скарлетт Йоханссон, Джиллиан Белл 2.15 «Охотники за привидениями» Док. сериал 16+

Че!

Ограничение по возрасту 16+ 6.00 Мультфильм 0+ 6.40 «КИКБОКСЕР-3: ИСКУССТВО ВОЙНЫ» БОЕВИК. США, 1992 г. Отважный кикбоксер прилетает на этот раз в Рио-де-Жанейро, где сражается против главаря местной мафии, торгующего девушками... В ролях: Саша Митчел, Деннис Чан 8.30 Улетное видео 10.50 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА» 18.45 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ» 12+ Время действия - 1944 год. Переломный момент в освобождении территории Советского Союза от фашистов. В полк прибывает пополнение. Кадровый офицер и бывший уголовник, чемпионка по стрельбе и военный переводчик - война свела их всех на безымянной высоте... 23.00 +100500 18+ 23.30 Рюкзак 0.30 «ПОБЕГ» 18+ 2.15 «ИРЛАНДЕЦ» ТРИЛЛЕР. США, 2010 г. 3.55 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК» 5.25 Улетное видео

Домашний

Ограничение по возрасту 16+ 6.30 6 кадров 7.35 «ДЕВОЧКА» МЕЛОДРАМА. Россия, 2008 г. 10.20, 12.00 «КОЛЕЧКО С БИРЮЗОЙ» 11.55 Полезно и вкусно 14.05 «ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ» 18.00 6 кадров 19.00 «СЛУЧАЙНАЯ НЕВЕСТА» Россия, 2018 г. Настя - врач «Скорой помощи», а это значит, что в ответственные моменты она не должна терять контроль над чувствами и эмоциями. У нее доброе сердце. Но однажды Настя все же теряет голову, влюбившись в Сергея Игнатьева. Случайное знакомство перерастает в бурный роман с красивым ухаживанием, цветами и подарками. И спустя неделю Сергей делает Насте предложение... В ролях: Любава Грешнова, Константин Соловьев 23.00, 5.40 6 кадров 0.30 «ЗОЙКИНА ЛЮБОВЬ» МЕЛОДРАМА. Россия, 2011 г. 2.30 Восточные жены 4.05 Героини нашего времени 6.00 Домашняя кухня

МАТЧ!

6.00 Хоккей 8.10 Футбол 10.00, 12.15, 17.00 Новости 10.05 Хоккей. Чемпионат мира. Швеция - Швейцария 0+ 12.20 Хоккей. Чемпионат мира. Великобритания - Словакия 0+ 14.30 Братислава. Live. Специальный репортаж 12+ 14.50 Хоккей. Чемпионат мира. Россия - Латвия 0+ 17.05 Хоккей. Чемпионат мира. Германия - США 19.40 Новости 19.45 После футбола с Георгием Черданцевым 20.25 Братислава. Live. Специальный репортаж 12+ 20.45 Все на хоккей! 21.05 Хоккей. Чемпионат мира. Франция - Финляндия 23.40 Все на Матч! 0.15 Футбол. Кубок Англии. Финал. «Манчестер Сити» - «Уотфорд» 0+ 2.15 Прыжки в воду 0+ 3.15 Художественная гимнастика 4.15 Тхэквондо 0+ 5.30 Команда мечты 12+

ЗВЕЗДА

Ограничение по возрасту 12+ 5.30 «НЕСЛУЖЕБНОЕ ЗАДАНИЕ» 7.15 «ВЗРЫВ НА РАССВЕТЕ» 9.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым 9.25 Служу России! 9.55 Военная приемка 6+ 10.45 Код доступа 11.30 Скрытые угрозы с Николаем Чиндякиным 12.30 «Легенды госбезопасности. Дмитрий Тарасов. Война в эфире» Док. сериал 16+ 13.25 «СМЕРШ» 16+ 18.00 Главное с Ольгой Беловой 19.20 «Легенды советского сыска» Док. сериал 16+ 20.10 «Легенды советского сыска. Годы войны» Док. сериал 16+ 23.00 Фетисов 23.45 «ФРАНЦУЗСКИЙ ШПИОН» 16+ 1.45 «АВАРИЯ» 0+ 3.20 «ВЕСЕННИЕ ПЕРЕВЕРТЫШИ» 0+ 4.50 «Грани Победы» Док. сериал

10 ЛЕТ В ЭФИРЕ! 97,2 FM РАДИО НОВОСКОПСКАЯ ПРАВДА

«РОДИТЕЛЬСКИЙ ВОПРОС» С 11:00

12+

БОЕВИК/ВОСКРЕСЕНЬЕ, 20.40

«Паркер»

США, 2012 г.

Паркер - известный в криминальных кругах профессиональный вор. По наводке друга и отца своей девушки он отправляется на ограбление ярмарки. Замаскировавшись под клоунов, Паркер и его сообщники готовятся нанести удар. Грабители запланировали пожар, но ситуация вышла из-под контроля, и команде приходится бежать раньше времени. Это приводит к конфликту, и бывшие друзья пускают в Паркера пулю. Теперь он готовится жестоко отомстить предателям...



Кадр из фильма

Режиссер: Тейлор Хэкфорд. В ролях: Джейсон Стэтхэм, Дженифер Лопес, Майкл Чиклис, Ник Нолти, Эмма Бут, Мика Хауптман, Уенделл Пирс, Клифтон Коллинз-мл., Дэниэл Бернхард, Бобби Каннавалле.

БОЕВИК/ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21.00

«Фантастическая четверка»

США - Германия, 2005 г.

Четыре астронавта отважились на путешествие в параллельное измерение. В далеком космосе они попали под действие неизвестных лучей. Вернувшись на Землю, они обнаружили у себя суперспособности, которые изменили их жизни...



Кадр из фильма

Режиссер: Тим Стори. В ролях: Йоан Гриффит, Джессика Альба, Крис Эванс, Майкл Чиклис, Джулиан МакМэхон, Хамиш Линклэйтер, Керри Вашингтон, Лори Холден, Дэвид Паркер, Кевин МакНалти.

Глеб ГУБАРЕВ

На этой неделе мы увидим новые сериалы про маму Лору, врача Любу и адвоката Колю.

Если верить авторам телевизионных многосериалов, наша женщина способна не только войти в горящую избу и тормознуть коня, но и раскрыть любое преступление. Сериалы о дамах, обладающих детективными задатками, — устойчивый тренд, что подтверждает очередная новинка под названием «Мама Лора» (Первый канал, по будням, 21.30). В центре внимания здесь владелица подмосковного придорожного кафе в исполнении **Елены Пановой**, знакомой зрителям по трилогии «Бой с тенью». За готовность прийти на выручку всем нуждающимся госпожа ресторатор получила прозвище Мама Лора — маминой заботы хватает и на мужа-неудачника, и на дочь с сыном, и на участкового, который не слишком верит в детективные способности женщины. А она готова раскрыть самое заковыристое преступление — например, кражу стройматериалов, исчезновение козла или даже загадочное самоубийство местного алкоголика.

Если кому-то показалось, что в названии фильма про даму-сыщика не хватает слова «давай», а Лору надо заменить на Любу, то вот вам Люба, правда, уже в другом сериале — «Последняя неделя» («Россия 1», по будням, 20.50). Главная героиня по имени Любовь — кардиолог, как и ее муж, сумевший изобрести искусственное

«Мама» и Люба, давайте!



От кардиолога Любы (Светлана Антонова) без ума все мужики, в том числе и ее коллеги. Особенно после операции.



Талантливый адвокат Николай Андронов (Никита Панфилов) думает о своих клиентах даже за ужином.

сердце. Увы, после смерти дочери супруги развелись, но Любе, за которой в какой-то момент начнет ухаживать солидный бизнесмен, сыгранный **Евгением Сидихиным**, еще предстоит столкнуться и с бывшим мужем, и с его изобретением.

Исторический детектив «Победители» (НТВ, по будням, 19.40) далек от медицины и наших дней — действие фильма разворачивается в конце

позапрошлого столетия, а в центре внимания здесь не врачи, а юристы. Наиболее яркий из них — Николай Андронов, который, хоть и не является адвокатом дьявола, не проиграл пока ни одного дела. Образ Андропова во многом перекликается с известным в XIX веке русским адвокатом, выходцем из низов **Федором Плевако**, которому было совсем не плевако на его подзащитных. Роль Андропова —

Плевако досталась звезде бесконечного криминального сериала «Пес» **Никите Панфилову**, также в картине снялись **Никита Ефремов**, **Анна Чиповская** и **Юлия Пересильд**.



Программу «Глядя в телевизор» слушайте по субботам с 20.00 на Радио «КП».



«Черные бушлаты»

2018.

Реж. Виталий Воробьев.

Стоило отрасли воспрянуть, война снова стала житницей и автопоилкой для полчищ беспонтовых сценаристов. Финансирование приоритетное, благосклонность политорганов гарантирована, совсем уж невообразимый шлак всегда примет в отстойники любая военно-патриотическая редакция на ТВ, им лишь бы про погоню.

Канон военного письма сложился еще в 60-х — не без помощи слышущего по недоразумению большим писателем Б.Л. Васильева. Все эти: «брось меня, командир...», «жив, черт-тебя!», «не нравится мне эта тишина» и «мы еще повоюем» были впервые произнесены и тотчас замусолены до блеска еще тогда, но и сегодня в ходу при разгоне серий, как кирпичики «Лего». За фразу «Это приказ» по три раза на серию авторшу какой-нибудь «Молодой гвардии» следует бить томом Большой советской эн-

■ СЕРИАЛЫ С ДЕНИСОМ ГОРЕЛОВЫМ

На разводку в логово врага

циклопедии по тому месту, где у других людей голова. На то и тайна слова «приказ», что право его отдавать присваивает лично министр обороны страны, подписывая все офицерские производства, начиная с лейтенантских. А когда приказами начинает сыпать самоназначенный комсомольский штаб, вспоминается крапивинское: «Приказ — дурака напоказ. Здесь не кадетский корпус».

Сверхзадачей военного фильма становится не победа, а массовое спаривание победителей. Впечатление, что сценарий про войну без скоростного сближения тел уже не принимается к запуску. Новым словом эпохи следует считать постепенное декласирование военной и гражданской obsługi — всех этих медичек-связисток-поварих-регулирующих. Нынче на охоту за господами гусарами выходит высший сорт — прокурорши, истребительки, снайперши и торпедистки. Для успешного совокупления сценарист Коротков в «Истребителях» придумывает не просто смешанные авиаполки, а даже смешанные эскадрильи. Странно, что в общих палатках не спят.

Досыта покурлесив, джентльмены с дамами идут на разведку. Голливуд еще в 60-х обнаружил, что мегахитовые затраты и недухоподъемны из-за потерь, а разведчики валят немчуру батальонами — с тех пор вся американская война ведется исключительно диверсионными подразделениями: «Героями Келли», «Героями Телемарка», «Грязными дюжинами» и «Пушками Навароне». Наработки соседей пригодились и нам: со вселенского успеха и впрямь блестящего «Диверсанта» начался золотой век сил специального назначения. Мода на уголовников приводит к массовой инфильтрации условно-освобожденного элемента во все отрасли военного производства от флота до истребительной авиации. Освоившись, урки тут же начинают бить чечетку на бруствере.

Вот в таких кабальных условиях (без блатя, баб и разведки к делу не допускать) режиссер Воробьев приступает к съемкам «Черных бушлатов» и держится на очень высоком уровне серии полторы. Снайпершу у него исполняет Александр Тютфей — живая реинкарнация здравствующей,

но уже возрастной Ниночки Ивановны Руслановой. Коронные ее амплу светозарной простушки и хмурой диалектной буки пришлось девушке Александре совершенно впопору, а конкуренции никакой, ибо основной спрос ныне на тип «красотулька» (мерзкое слово из тех же «Истребителей»). Артист Робак на главкома Северного флота Головка похож не слишком, зато умеет (как и Тютфей) единолично держать кадр, а это главное. С формой, гражданской шмоткой, колером, диалогом все безукоризненно, и созданная режиссером атмосферность на долгое время заслоняет сюжет.

Но не до конца же. Снайпершу берут в разведку прибудой — даже не сняв с нее присягу и не присвоив звание. Для колориту в группу включают охотника-помора и якута-пулеметчика. Для восполнения потерь — блатных из расформированных лично комфлота (!!!) лагпунктов. Морячки, которым надо подобраться и перерезать охрану, раздеваются в целях скрытности до тельняшек (в тельняшках ведь их ни один фриц в злом умысле не заподозрит) и бескозырок. И

вся эта сводная банда истеричек, уркаганов, индейцев-промысловиков и декоративных матросов оказывается последней надеждой штаба флота. В разгар действий командир произносит священную фразу «Дура, я же люблю тебя», которую ленивый зритель слышал раз 12, а профессиональный кинокритик все 150. От имени критического сообщества выношу сценаристам Смирнову и Спиридонову благодарность. А ведь этот Смирнов когда-то писал «Тревожный месяц вересень» и «Обратной дороги нет». Вот что делает с людьми цеховая и тематическая расхлябанность. Бабы на корабле и блатя во всех областях жизни.

Что же до режиссера Воробьева, то он давно заслуживает самых лучших сценаристов, которых мало, но на него должно хватить. Как в старом анекдоте: научись в пустой бассейн прыгать — нальем воду.

Уже можно наливать.



Все рецензии автора на кино и сериалы — на сайте kp.ru



Что изменится для учеников и педагогов с внедрением новых стандартов, которые подготовило Министерство просвещения.

Ксения КОНЮХОВА

Министерство просвещения выложило на общественное обсуждение проект новых Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС). По сути, это требования к обучению, которым должны следовать все школы страны - чему и когда учить детей и что ученики должны знать и уметь на выходе.

- Прошлые стандарты принимались в 2009 - 2010 годах, и в новой версии мы продолжаем линию наших предшественников, - рассказал замминистра просвещения Павел Зенькович. - Нам надо быть уверенными, что школы от Камчатки до Калининграда, от Мурманска до Северного Кавказа дают некое базовое ядро знаний, компетенций и умений.

Пока новые стандарты разработаны только для начальной и средней школы. Разбираемся, что изменилось.

СЛИШКОМ БОЛЬШАЯ НАГРУЗКА

Дети в школе и так перегружены! Только на уроки у них уходит 26 часов в неделю и еще почти 22 часа - на домашние задания. Новые стандарты эту проблему только усугубляют.

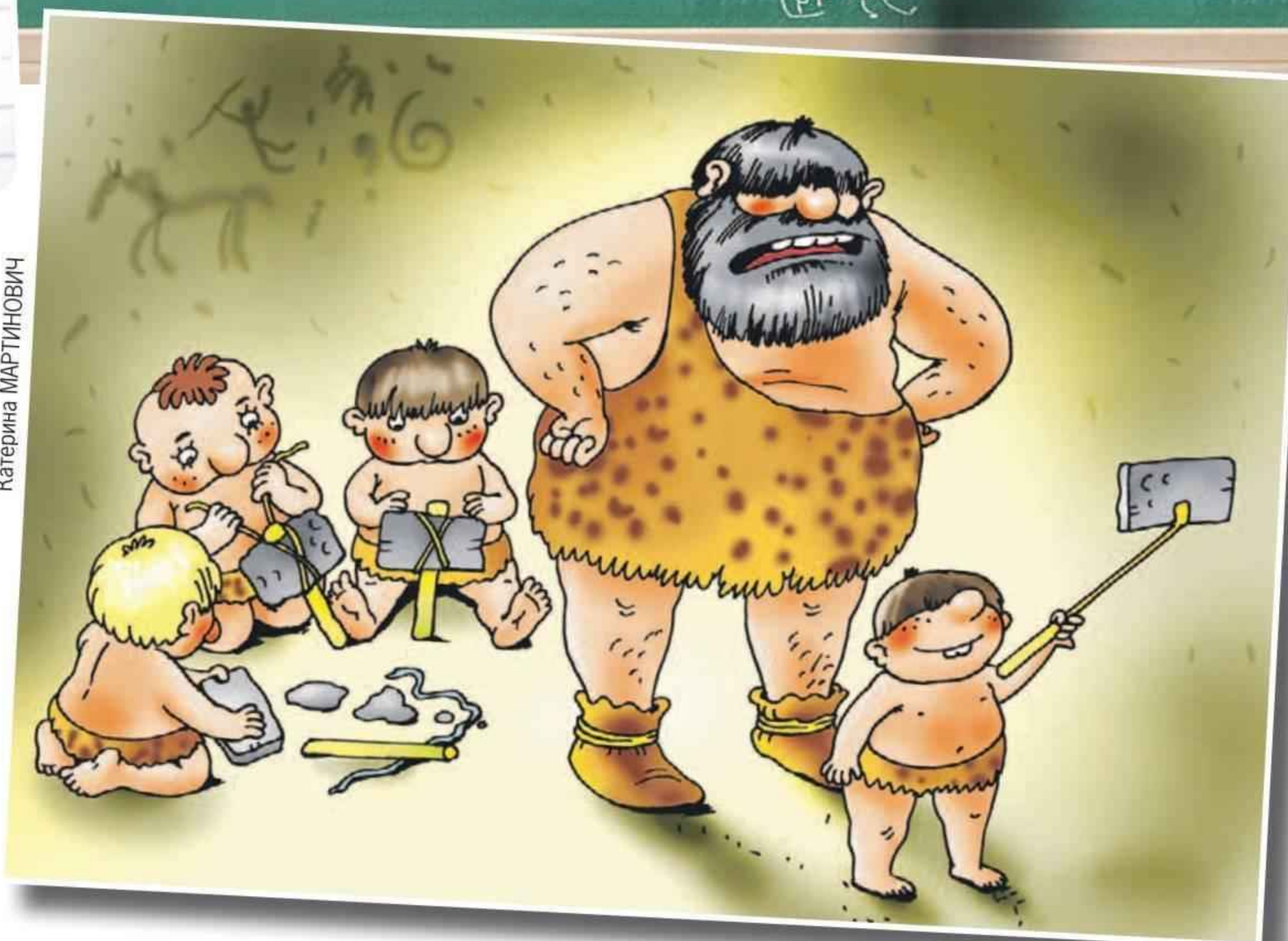
- Объем требований к ученику в новых ФГОСах очень тревожит, и есть опасения, что на изучение всего того, что предусмотрено в проекте, попросту не хватит часов! - считает Любовь Духанина, зампред Комитета Госдумы по образованию и науке. - Уже сегодня школы вынуждены сокращать вариативную часть программы вдвое, чтобы успеть пройти все обязательные темы.

И дело даже не только в количестве «ди-

Катерина МАРТИНОВИЧ

ШКОЛЬНИКОВ ЖДУТ:

Экзамены во всех классах, устаревшие задания и 500 дат для запоминания в год?



дактических единиц» - то есть тем, которые предстоит освоить. Но и в том, что большую часть информации детям придется просто-напросто вы зубрить.

- В новых стандартах разработчики постарались учесть наши замечания, но сделать это получилось не по всем предметам, - говорит Игорь Реморенко, ректор Московского городского педагогического университета. - Наши эксперты посчитали, что только по истории ежегодно детям придется запоминать 500 - 600 дат. А учителям литературы придется учить детей читать и понимать прочитанное на основе фиксированного списка произведений - тех, которые будут проверяться в ЕГЭ.

Чем плоха зубрежка и «педагогика памяти»? Да всем! Во-первых, дети учат «вширь», а не «вглубь». Во-вторых, пятерки ставят по факту не за знание предмета, а за хорошую память. Ну а в-третьих, такая учеба - просто скука смертная и способна убить интерес и мотивацию к учебе даже у самого способного ребенка.

ЕГЭ В НАЧАЛКЕ?

Другое нововведение касается проверочных работ и экзаменов. Если раньше школы самостоятельно проводили кон-

трольные по итогам года, то сейчас эти проверки могут передать на федеральный уровень - как ЕГЭ и Всероссийские проверочные работы.

- В новой версии стандартов прописаны контрольные точки с конкретными результатами, которых должен достичь ученик к определенному времени, - рассказала директор Федерального центра педагогических измерений Оксана Решетникова. - Это поможет понять, как ребенок освоил в конце каждого года изучаемые предметы, есть ли у него проблемы, как их можно решить. Эта точка контроля - шанс исправить то, что можно доработать еще задолго до ОГЭ и ЕГЭ.

С другой стороны, новые стандарты отмечают, что такие проверки должны проводиться далеко не по всем предметам. Например, по литературе произведения для прочтения должны все-таки подбираться по возрасту и готовности самих учеников. А иначе список книжек на лето может обернуться чуть ли не детской травмой (как в случае с непристойным стихотворением Пушкина «Румяную зарю», которое почему-то из года в год включается в летние списки для второклассников).

ЕЩЕ НЕ ВВЕДЕН, НО УЖЕ АРХАИЧНЫ

В целом эксперты отмечают, что ничего революционно нового в свежей версии ФГОСа нет. К сожалению.

- Содержание, которое стандарт закла-

дывает во многие учебные предметы, наполнено устаревшими понятиями, оно не соответствует современным научным представлениям, - считает Тарас Пашенко, директор Центра изучения школьных практик и образовательных программ XXI века Высшей школы экономики.

Это касается не всех предметов - например, математику в новом виде специалисты нашли более творческой и увлекательной, чем раньше. А вот в русском языке и литературе по-прежнему царит архаичность:

- В пособиях по русскому языку отсутствует современная литературная речь, а сами упражнения архаичны и однотипны, - уверен учитель русского языка и литературы Евгений Древаль, финалист конкурса «Учитель года-2012». - Нужны более масштабные реформы - как в методике преподавания, так и в учебниках!

Похоже, что многие из проблем, которыми грешили прежние стандарты, сохранились и в обновленной версии. Однако Минпросвещения пообещало учесть не только экспертные мнения, но и общественные замечания.



Еще больше советов школьникам и их родителям - на сайте

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ПОДПИСКА НА 2019 ГОД

- Что делает Владимир Путин и что творится в Кремле, громкие заявления президента и скрытые от публики коридоры власти - все это подробно и интересно каждый день на второй полосе «Комсомольской правды».

Дмитрий Смирнов, корреспондент кремлевского пула



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ + ПОДАРОК!

Приглашаем в пункт подписки

Магазин «Библио-Глобус»

М Лубянка, ул. Мясницкая, д. 6/3, стр. 1, 1-й этаж (на дебаркадере), зал 7. Ждем вас в пн-пт с 10:00 до 18:00



Справки по телефону 8 495 777-02-82



Павел КЛОКОВ

Корреспондент «КП» заглянул в уникальную часовню Федора Конюхова, которая примостилась рядом с жилой многоэтажкой.

Это строение напоминает жилище юного Гулливера, который украшает его разными морскими штучковинами. Настоящий корабельный штурвал, якоря, канаты толщиной с руку, рынды и даже иллюминаторы.

Так и кажется, что сейчас на крыше появится молодой человек в шляпе и с кортиком на боку. Глянет в подозрительную трубу... и расстроится. Потому что вместо океана и далекого манящего горизонта он увидит пластиковые окна дома № 77 по Садовнической улице. Чуть левее - банк. И детскую поликлинику.

5 РАЗ ОБОГНУЛ ЗЕМЛЮ, 17 РАЗ ПЕРЕСЕК АТЛАНТИКУ

Необычное строение действительно принадлежит путешественнику. Зовут его **Федор Конюхов**. Это современный Миклухо-Маклай, не знающий страха и слабости. Пять раз обогнул на лодке земной шар. Побывал на самых высочайших вершинах планеты. 17 раз пересек Атлантику.

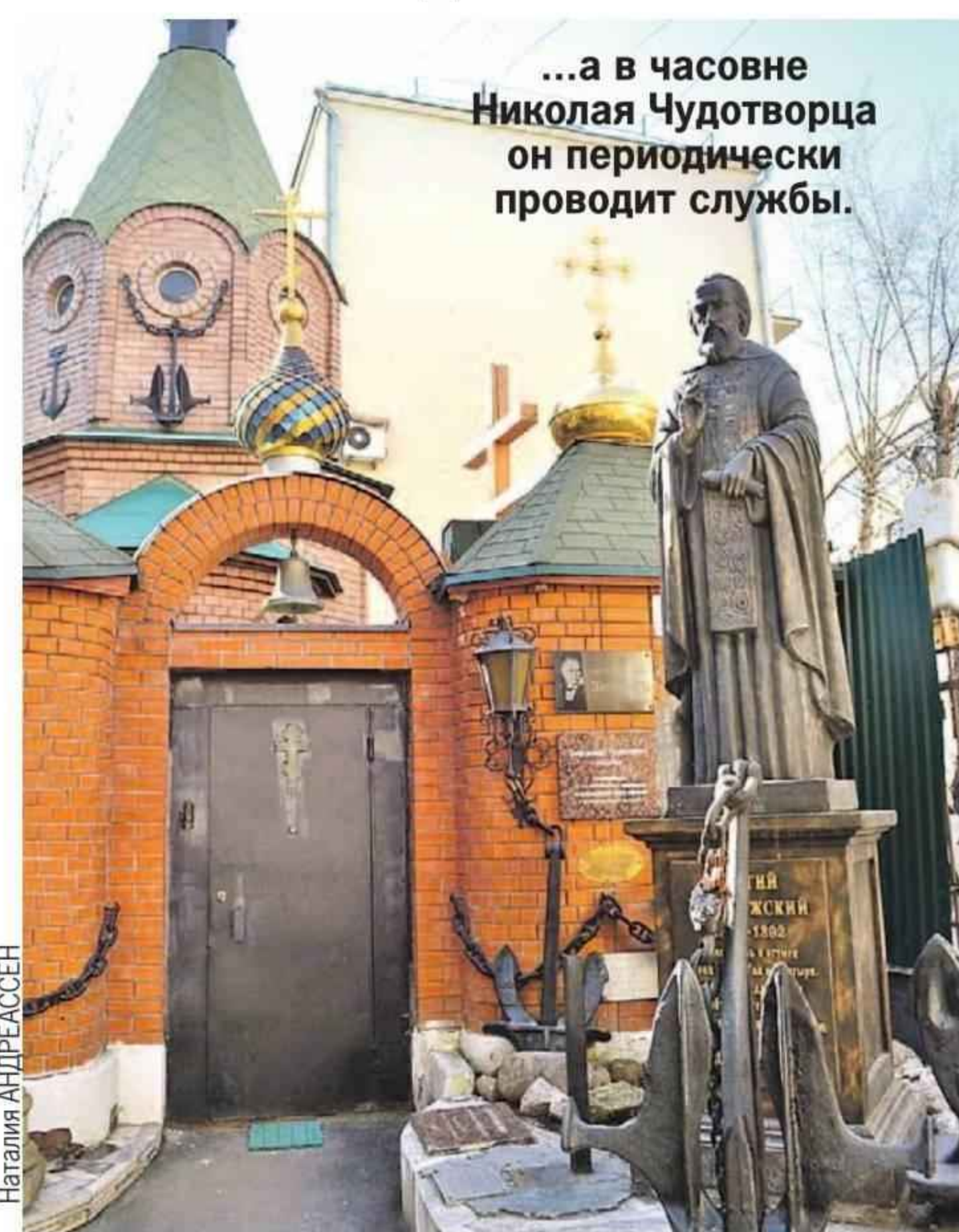
В то время, пока я рассматривал его часовню (было это 8 мая), Федор Филиппович подплывал к мысу Горн на весельной лодке. Он проплыл на ней больше 11 тысяч километров, что является абсолютным рекордом. Попадал в жесточайший шторм. Несколько раз переворачивался. Растерял солнечные батареи, установленные на лодке. Долгое время не выходил на связь. И вот наконец оказался на финишной прямой.

Я надеялся встретиться с сыном путе-



Здание мастерской Федора Конюхова обросло подарками от моряков. Каждый якорь в прошлом участвовал в плаваниях...

Что за дом такой в якорях стоит



...а в часовне Николая Чудотворца он периодически проводит службы.

шественника Оскаром, но тот отправился на Огненную Землю встречать отца. Условия в тех местах самые суровые. Высота волн - шесть метров. Ветер - 70 км/час.

Но зато! Конюхов - первый человек в мире, который пересек 55-й градус южной широты на весельной лодке.

- Морская корабельная рында, - услышал я детский мальчишеский голос, читающий по слогам. - Дальний Восток... Мама, а что такое рында?

Женщина молча подошла к сыну и, взяв-

шись за веревочку, ударила в колокол. Тот с готовностью зазвенел. - А можно мне тоже попробовать? - вполне предсказуемо спросил мальчик.

УГЛЫ СГЛАЖЕНЫ - ОТ ЗЛЫХ ДУХОВ

Стены часовни и мастерской путешественника увешаны мемориальными и памятными табличками, что превращает это место в настоящий музей (речь идет о каменной часовне Николая Чудотворца, построенной в 2004 году, рядом еще деревянная часовня, возведенная в честь Ушакова в 2015-м).

«Федору Конюхову от Республики Крым и Севастополя».

«Якорь из глубин Тихого океана от альпиниста и моряка Владимира Мусарского».

Список павших моряков крейсера «Варяг», цитаты Рылеева,

Высоцкого, Ушакова. Легендарного адмирала Ушакова причислили к лику святых как воина, известного своей праведной жизнью.

Днем посетить большую каменную часовню может любой человек (маленькая деревянная пока закрыта). В ней периодически проходят службы. Когда Конюхов в Москве, он это делает сам. Присутствовать при этом большому количеству людей не получится, ибо маловато места. Но в другое время помолиться может любой желающий. Принести с собой и поставить свечку. Приложиться к иконе.

- Деревянная часовня была построена по старинным чертежам, как это делали на Севере много лет назад, - рассказал «КП» руководитель артели «Данила, Макар и Братья» Дмитрий Беляев. - Архитектор Андрей Бодэ хорошо преуспел в этом деле. И это вовсе не псевдорусский стиль, как, например, избушки в Измайлово. А вполне документальное исполнение. У часовни, если вы обратите внимание, сглажены углы. Потому что раньше их избегали, опасаясь злых духов. Доски на двери клиновидной формы. В качестве фундамента - большой валун.

Я вернулся на улицу и подошел к указателям. Эверест - 4890 км. Южный полюс - 16 206 км. Мыс Горн - 15 561 км.

Прохожие невольно оглядываются, идя мимо. У кого есть время, подходят ближе.

СВИДЕТЕЛЬ ИСТОРИИ

Утоли его печали, Натали...

В этот день в 1829 году в жизни Пушкина произошло событие, круто переменившее его судьбу.



Леонид РЕПИН

Годом позже он написал другу, князю Вяземскому: «Первая любовь всегда есть дело чувства. Вторая - дело сладострастия, видите ли! Моя женитьба на Натали (которая, в скобках, моя сто тринадцатая любовь) решена».

И ведь отважился все-таки...

Незадолго до того дня, как он сделал предложение юной Натали Гончаровой, в короткое время Пушкин - по любви! - делал предложение Екатерине Ушаковой, которая после долгих колебаний согласилась выйти за него замуж, а потом вдруг отказала, узнав, что Пушкин ходит к гадалке и та наколдовала: он «умрет от своей жены». Он не верил - не смеялся, а хохотал над предсказанием, а Ушакова отнеслась серьезнее и, не желая губить великого уже при жизни человека, отказала ему.

А Пушкин что?

Тут же влюбился и сделал предложение другой красавице - Анне Олениной, сватался и... получил также отказ...

И вдруг - вспыхнула новая, ярчайшая звезда: шестнадцатилетняя Натали - ослепительно сверкнувшая на своем первом балу и ошеломившая поэта... Он кидается к ее родителям, просит руки их дочери, отец как-то теряется, не ведая, как ответить, а матушка Наталия Ивановна, взвесив все за и против, отказывает... Только потому, что очень небогат Александр Сергеевич, хотя слава его прокатилась по всей России... Отец поэта выручает, выделяет ему на женитьбу двести душ крепостных, Александр Сергеевич их тут же закладывает и пускает вырученные деньги на наряды невесте, на свадьбу. Только все это уже после бегства на Кавказ, от отчаяния... Пишет: «Боже мой, она почти моя...» И сам боится поверить в счастье, забыты все - ради нее одной... «Сто тринадцатая» стала первой и единственной.

И вот день свадьбы. Истекли два года мучительных выжиданий, рождающихся и рассыпающихся в прах надежд... Храм Большого Вознесения у Никитских ворот, воздух родной Москвы наполняет его уже не надеждой - уверенностью. А во время венчания Пушкин неловко задевает за аналой, уронив с него на каменный пол крест

и Евангелие - когда молодые шли кругом. Пушкин мгновенно сделался бледным... Потом в руке у него потухла свеча... Но и это еще не все: его обручальное кольцо во время обмена кольцами упало на ковер... Все ахнули...

Изменял ли он ей, своей юной и любимой?.. Отважно! Часто - не особенно и задумываясь. Однажды Натали, возмущенная мужем, по ходу дела приволокнувшись прямо при ней на балу, бросилась домой. Он вернулся поздно, веселый, непонятно на что надеясь, и с ходу получил от по-прежнему любимой жены увесистую пощечину. Другой бы пал на колени, моля о прощении, а Пушкин хохотал до слез - так понравилась ему пылкая ревность жены.



Памятник чете Пушкиных на Арбате.

Как складывалось у них потом - знаем, помним. Жили широко - иначе не могли, свет не позволял, но бедно: пришлось заложить и остальное имение отца, женины бриллианты, которые так никогда и не выкупили - едва сводили концы с концами. Потом в их жизни появился Дантес, безумно влюбленный в Натали, которого так же безумно любила старшая сестра Натали - Екатерина, устроившая посещение Дантесом дома Пушкина - единственно ради лишь того, чтобы самой его увидеть. Дантес, потерявший голову от Натали, даже сделал предложение Екатерине, дабы упрятаться за ее спиной... Потом - дуэль.

Про ту далекую гадалку, накаркавшую про смерть от жены, друзья поэта часто вспоминали.

А в этот день, 13 мая, 190 лет назад, Пушкин сделал предложение Наталье Гончаровой.

КСТАТИ

В Москве действует программа «200 храмов». Ее запустили в 2011 году, чтобы для жителей всех районов церковь была в шаговой доступности. За это время построены 50 каменных храмов, еще 20 находятся в процессе возведения. По словам **пресс-секретаря Патриарха Александра Волкова**, участки подбираются исходя из обращений верующих. И строительство ведется исключительно на пожертвования.

Чихали мы на эту весеннюю аллергию!

Как разобраться, сезонный насморк от ОРВИ или от цветения растений?

Анна КУКАРЦЕВА

Вдруг начали чихать и кашлять, из носа течет, а глаза слезятся? Не торопитесь пить чай с малиновым вареньем и ставить горчичники. Может быть, у вас просто весенняя аллергия. Она может начаться однажды и у взрослых, даже если вы не страдали ею в детстве.

Что делать с простудным насморком, все более-менее представляют: промывать, высмаркивать, ждть положенную неделю для улучшения ситуации. Сосудосуживающие препараты, кстати, современные врачи не рекомендуют. Спреи и капли могут вызвать повышение артериального давления, головную боль, пересушивают слизистые - и еще больше открывают ворота для инфекции в тот момент, когда иммунитет и так ослаблен.

Но что делать с аллергическим ринитом, если он начался у вас впервые? Да и вообще как определить, что это именно он?

Разобраться поможет наша таблица (см. графику). А что делать, если причина насморка - поллиноз (аллергия на цветение деревьев и цветов)? Главное - не заниматься самолечением, чтобы не навредить себе. Современные исследования позволяют определить, какие именно аллергены вызывают у организма негативную реакцию. Чтобы провести их, обратитесь к аллергологу.

Аллергия или простуда: в чем разница

Симптомы	ОРВИ/ОРЗ	Аллергия
Начало 	Возникает после переохлаждения организма, нередко сопровождается повышением температуры. Как правило, идет по нарастающей.	Всегда резко и внезапно после контакта с раздражителем, например, весной - с началом цветения ольхи, вербы, березы.
Кашель 	После 1-2 дней лающего сухого кашля начинается отхождение мокроты. Иногда кашель сразу с мокротой.	Всегда сухой.
Заложенность носа 	Вязкие зеленоватые сопля, часто сопровождаются головной болью.	Прозрачные выделения, часто сопровождаются конъюнктивитом. То есть реальные ручьи из глаз и носа.
Дополнительные симптомы 	Ломота в мышцах, слабость, головная боль. Иногда расстройство желудка.	Возможны высыпания на коже, краснота, припухлость век. Иногда расстройство желудка.
Продолжительность 	В среднем 5-7 дней.	Без специальных препаратов - все время контакта с аллергеном, пока не устранили источник. Например, бытовые аллергены - пыль, домашние животные. Или если это пыльца, то страдать придется весь период цветения.

Руслан КАЮМОВ

НА ЗАМЕТКУ

Какие анализы нужны

Для первоначальной установки диагноза специалисты советуют сделать несколько анализов:

- ✓ **Общий анализ крови** - дает представление о показателях эозинофилов. Повышенное содержание этих клеток (одного из подвидов лейкоцитов) указывает на то, что, возможно, мы имеем дело с аллергией.
- ✓ **Тест на иммуноглобулин Е (IgE)**, позволяющий выявить факт аллергии. При аллергической реакции именно это вещество будет реагировать первым - защищать организм от чужеродных белков.
- ✓ **Скрининговые панели на смеси предполагаемых аллергенов** - позволяют сузить круг поиска возможной причины аллергии (смеси пыльцы деревьев и трав, аллергены домашней пыли (плесень, микроскопические клещи), постельного пера, домашних животных и т. д.).

Помните, что, даже если какие-то показатели вышли из нормы, поставить диагноз может только врач. Поэтому с результатами анализов обращайтесь к аллергологу-иммунологу. Он выстроит для вас программу дальнейших обследований и назначит адекватное лечение.



Еще больше советов, как сохранить здоровье, читайте на нашем сайте в одноименном разделе



Самые горячие новости обсуждаем в программе «Главное - вовремя!» по будням с 7.00 до 11.00 на Радио «КР».

Объявления в этой рубрике являются рекламой

Рекламные объявления

Евгений Евстигнеев
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР имени ЕВГ. ВАХТАНГОВА

21 МАЯ

А.Н. Островский

ГРОЗА

Режиссёр-постановщик - Уланбек БАЯЛИЕВ

Евгения КРЕГЖДЕ Ольга ТУМАЙКИНА Леонид БИЧЕВИН Александр ГОРБАТОВ Павел ПОПОВ Дмитрий СОЛОМЫКИН Полина ЧЕРНЫШОВА Евгений ПИЛЮГИН Павел ЮДИН Юрий КРАСКОВ Евгений КОСЫРЕВ Виталийс СЕМЁНОВС Любовь КОРНЕВА Оксана СУРКОВА Анатолий МЕНЬЩИКОВ

Художественный руководитель театра - Римас ТУМИНАС

При поддержке **ВТБ** Генеральный информационный партнер театра

www.vakhtangov.ru Касса театра: 8-499-2411679 Заказ и доставка: 8-499-2411693 РЕКЛАМА

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОЛОГИЯ

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР АКСОН 24

ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ

НА ДОМУ И В СТАЦИОНАРЕ

КОДИРОВАНИЕ ОТ АЛКОГОЛИЗМА
НУЖНА ПОМОЩЬ? ЗВОНИТЕ СРОЧНО!
8-499-450-63-03
www.axon24.ru

АНТИКВАРИАТ

КНИГИ

БИБЛИОТЕКУ ДОМАШНЮЮ куплю.
Выезд. Т. 8 (495) 721-4146

РАЗНОЕ

МОСГОРСКУПКА. ДОРОГО КУПИТЬ: ИКОНЫ, БУДДЫ, ЯНТАРЬ, ЯНТАРНЫЕ БУСЫ, СТАТУЭТКИ, ФАРФОР, СЕРЕБРО, БРОНЗУ, МОНЕТЫ, ЗНАЧКИ, КАРТИНЫ, КНИГИ, ЛЮБОЙ АНТИКВАРИАТ, МНОГОЕ ДРУГОЕ. ОЦЕНКА, ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. ОПЛАТА СРАЗУ. Т. 8-925-403-6898

ВЕТКЛИНИКА

УСЫПЛЕНИЕ ЖИВОТНЫХ. ВЫВОЗ. КРЕМАЦИЯ

«ВЕТГАРАНТ»
www.vetgarant.ru Т. (495) 772-34-72

ЮРИСТЫ. СТРАХОВАНИЕ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

МОШЕННИЧЕСТВО, ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ, ЖИЛИЩНЫЕ И ЗЕМЕЛЬНЫЕ СПОРЫ. ЗВОНИТЕ! КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНАЯ. Т. 8 (495) 136-7626

АСТРОЛОГИЯ. МАГИЯ

ГАДАЮ. 700 РУБЛЕЙ. ЦИФРЫ. ФАКТЫ. ИМЕНА. Т. 8-925-508-5830

НАСТОЯЩАЯ КОЛДУНЬЯ. За ПОМОЩЬ денег не берет. Т. 8 (499) 755-9068

ВЕДЬМА. ПРИВОРОТ БЕСПЛАТНО. Т. 8-926-672-5419

КОЛДУНЬЯ. ПОМОГАЮ. ОПЛАТА ПО ВОЗМОЖНОСТИ. Т. 8-926-236-0195

СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ ВЕДЬМЫ. ГАДАНИЕ 500. Т. 8-916-844-6214

ЧЁРНАЯ РОДОВАЯ колдунья. Т. 8-916-579-5341, звонить с 10.00 до 22.00

ООО «ГОРОДСКОЙ ДЕПАРТАМЕНТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА»

Юридическая консультация **БЕСПЛАТНО**

Возврат вкладов
Мошенничество
Взыскание долга
Расторжение кредитного договора
Жилищные и земельные споры

8(495) 205-14-54

Любовь Владимировна
www.gospozha-luba.ru
«Предсказываю судьбу»
«Верну мужа и мир в семью»
«Сниму порчу, сглаз, венец безбрачия»
«Удача в бизнесе»
м. ПРАЖСКАЯ м. КУНЦЕВСКАЯ
8-910-455-66-66, 8 (495) 386-38-42

ЧЕРНАЯ МАГИЯ
могу все
ИЗМЕНЮ СУДЬБУ ЗА ЧАС!
8 (495) 514-30-84

Окончание.
Начало на < стр. 1.

Сергей Лазарев стал фаворитом «Евровидения» уже на репетиции

Со стороны выглядел номер убедительно, но в нужный момент не сработали определенные экраны, немного изменив общую картину. С другой стороны, два года назад Сергей и вовсе повредил ногу, сорвавшись с декорации во время одной из репетиций, но потом все прошло без сучка и задоринки...

На пресс-конференцию вместе с Сергеем пришли глава российской делегации Екатерина Орлова и Филипп Киркоров - продюсер и соавтор песни. Сергей рассказал, что все-таки

решил не привозить сына Никитку в Тель-Авив. В то время как Филипп своих детей ждет уже на днях. Киркоров признался, что не гонится за победой любой ценой - ему в первую очередь важны евровизионные настроение и атмосфера. Журналисты заодно решили узнать, не хочет ли Лазарев спеть с Филиппом дуэтом - ведь в прошлом году Киркоров записал хиты с Николаем Басковым и Егором Кридом. Сергей ответил, что предпочел бы остаться

с Киркоровым в дружеских отношениях, в рамках которых необязательно вместе петь. А поп-король подтвердил, что песни «Ибица» и «Цвет настроения черный» - в большей степени бизнес, а с Лазаревым у него дружба.

Еще Сергей съездил в Иерусалим и посетил храм Гроба Господня... У нашей делегации была возможность попасть в некоторые важные места в обход огромной очереди. Но решили больше часа стоять вместе со всеми.

Некоторых поклонников, которые просили о селфи у Лазарева и Киркорова, приходилось мягко вразумлять - не то место.

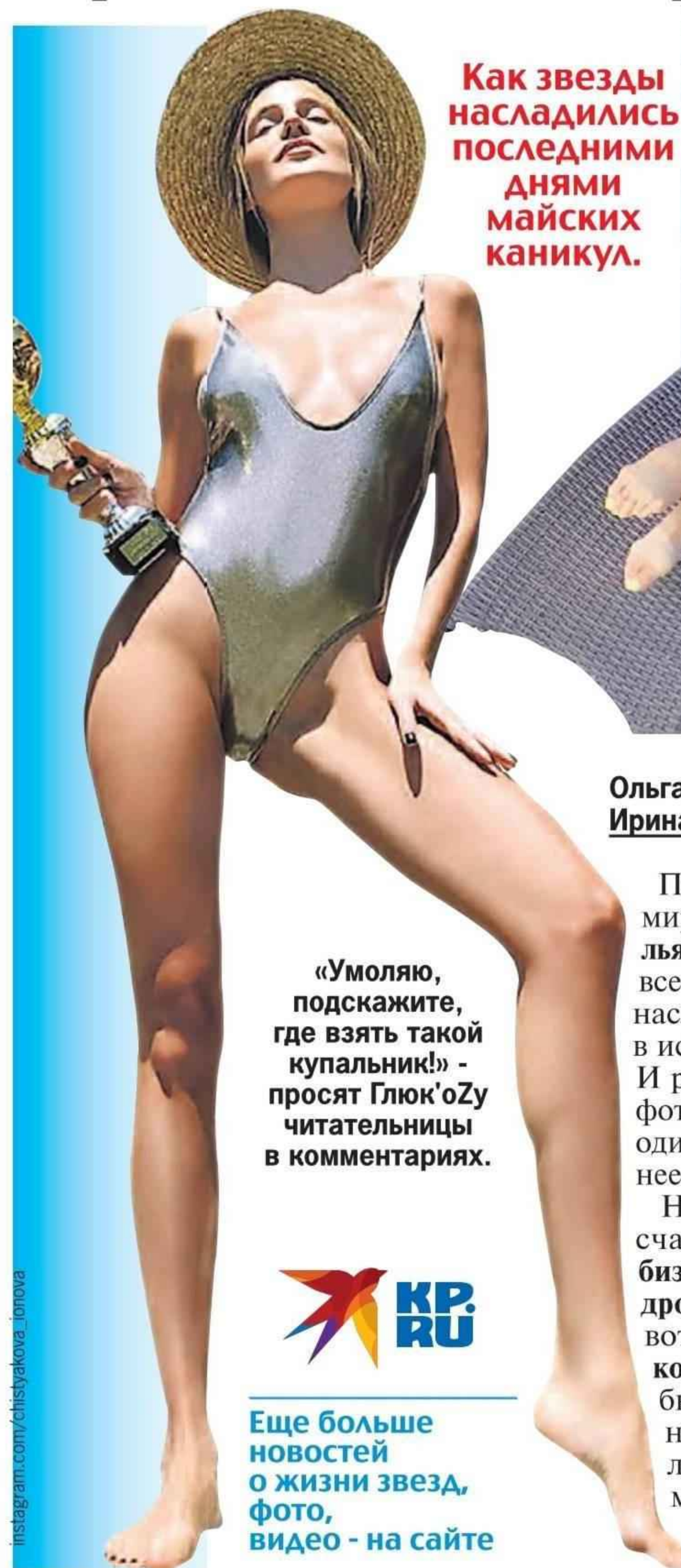
Затем все отправились к Стене Плача. Считается, что если написать на бумажке свое желание и оставить записку в Стене, то оно сбудется.

Мы не стали интересоваться у Лазарева, о чем он попросил, но душевных сил поездка ему явно придала.

Подготовила
Елена БОДУЭН.

■ КРАСОТА

Глюк'oZa хвастается купальниками в Марбелье, а Волочкова сверкает стразами на Мальдивах



Как звезды насладились последними днями майских каникул.

Ольга ЛИБГАРТ,
Ирина СУХАНОВА

Певица Глюк'oZa (в миру - 32-летняя Наталья Чистякова-Ионова) все майские праздники наслаждается отдыхом в испанской Марбелье. И радуется поклонников фотками в купальниках один другого откровеннее.

Наталья много лет счастлива в браке с бизнесменом Александром Чистяковым. А вот Анастасия Волочкова до недавних пор была одна. Но сейчас на Мальдивы прилетела с любимым мужчиной. Артистка хранит интригу и не раскрывает ни

Анастасия Волочкова пишет в Instagram: «Знаете, от чего я здесь больше всего кайфую? Здесь на пляже нет людей. Вообще. Это такое счастье...» Зато в интернете желающих поглазеть на балерину в бикини - тысячи.

имя милого друга, ни род его занятий.

«Мы вместе уже 7 месяцев и 10 дней. Люблю тебя, дорогой!» - написала Волочкова в Инстаграме. А заодно поделилась свежими фото с островов. Пляжный гардероб она на этот раз собрала в стиле дорого-богато - шик, блеск и много стразов. Анастасия заметно похудела, но неизвестно, долго ли ей удастся сохранять результат. Отпускница опубликовала видео своего ужина: на столе перед Волочковой стояла целая тарелка спагетти...

■ СООБЩАЕМ ПОДРОБНОСТИ



Арчи Гарриевич предстал перед фотографами в Виндзорском дворце. А жить, вероятно, будет на другом конце света - на родине матери, в США.

Правнука британской королевы назвали в честь кота

Ася ХОВАНСКАЯ

Принц Гарри и Меган Маркл решили не давать сыну дворянского титула.

Через два дня после рождения сына Гарри и Меган Маркл (они же герцог и герцогиня Сассекские) показали малыша прабабушке Елизавете II и всему миру. 37-летняя американская актриса опять нарушила королевские традиции и подпустила фотографов к сыну не на пороге роддома, а в Виндзорском дворце на специальной фотосессии.

Итак, знакомьтесь, Арчи Харрисон Маунтбеттен-Виндзор. И никакого титула. Британские СМИ оказались правы, предполагая, что ребенку достанется титул не принца, а графа (мальчик всего седьмой в очереди на престол). Но родители отказались и от него - мол, пусть малыш живет нормальной жизнью. Поговаривают даже, что семья может переехать в Лос-Анджелес, в привычную для Меган среду.

Одна британская бабушка на этом младенце озолотилась: выиграла у букмекеров 18 тысяч фунтов стерлингов (около 1,5 миллиона рублей), поставив на имя Арчи 120

фунтов при ставке 150/1. Деньги она отдаст внуку, тоже Арчи. Потому бабушка и выбрала это имя.

Кстати, уже есть версия, что мальчика назвали в честь любимого кота Маркл...

- Мать Меган - Доррия - спасла Арчи, и он стал частью семьи. Меган любила играть с ним и всегда говорила о нем с друзьями, - рассказал газете The Sun ее друг.

«Меган на миллион» - окрестили новоиспеченную мать журналисты, выяснив ее траты в последний период. По данным The Daily Mail, это 1,1 миллиона фунтов стерлингов. Более полу-миллиона ушло на одну только дизайнерскую одежду мамочки, 388 тысяч - на вечеринку в Нью-Йорке в честь беременности с участием Серены Уильямс и Амаль Клуни. На оборудование детской во Фрогмор-коттедже с использованием краски с розмарином и эвкалиптом потрачено более 50 тысяч. На сами роды в частной клинике, где подают элитное шампанское и лобстеров на серебряной посуде, - 15 тысяч. А незадолго до родов пара шиковала в роскошном отеле Heckfield Place в Хэмпшире. Взяли самые дорогие апартаменты стоимостью 10 тысяч в сутки. Налогоплательщики не в восторге...



Еще больше новостей о жизни звезд, фото, видео - на сайте

Мила КИЯН («КП» - Уфа)

Лидер «ДДТ»
дал эксклюзивное
интервью
«Комсомолке».

16 мая Юрий Юлианович отпразднует 62-й день рождения. К этой дате ЮЮ устроил себе небольшой отпуск - прилетел в Уфу, где еще в прошлом веке и была создана легендарная «ДДТ». Репортеры «Комсомолки», пользуясь случаем, напросились в гости на чашку чая.

ДЕВЯНОСТЫЕ СНАРУЖИ, СЕМИДЕСЯТЫЕ ВНУТРИ

- Юра, неужели и правда уже 62? Такое ощущение, что паспортный возраст для вас не существует. Недавно на «Горбушке» вы изрядно повеселили публику, когда «Песню старого рокера» вышли исполнять в парике, да еще ваша вокалистка Алена Романова нацепила на голову рыжий ирокез.

- В этой песне много самоиронии. У моего героя «девяностые снаружи, семидесятые внутри». Вы наверняка видели таких чуваков, старушек в пирсинге и наколках - у нас и на Западе их вообще много, бывших хиппанов, побитых жизнью идеалистов, красиво философствующих. Когда-то, в 68-м году, они кайфовали, вели себя креативно в жизни и на концертах. В общем, это песня о том, что все когда-то исчезает, но что-то все равно в душе остается. Если рок-н-рольщик настоящий, не важно, сколько ему лет - 50 или 90, он уходит молодым. Так же, как летчики исчезают в небе.

- Как поется в этой самой песне: «И пусть мне девяносто, сдохну молодым».

- Конечно, у нашего героя есть усталость. Я вижу некоторых коллег, которым приходится играть на пьяных корпоративах с одной только целью - заработать денег, у них уже лет 20 нет никаких новых мелодий, и вот они эту лямку рок-н-рольную тащат, обильно потея, седые, лысые, с одышкой... Но с другой стороны, они ее все-таки тянут! Поэтому песня эта со знаком плюс.

- Кроме «Старого рокера», у вас еще много новых песен - «В постели», «Весна как мед»... Когда успеваете их писать?

- Телевизор надо меньше смотреть, дорогие мои. Я вот 1 января проснулся в 10 утра у себя в деревеньке, сел за стол с какой-то аппаратурой, клавишами, да так и почти не вставал до 21-го числа. Написал с десятков новых песен, практически целый альбом - сам удивился, давно со мной такого не случалось.

Юрий ШЕВЧУК: Настоящий рок-н-рольщик Молод даже в 90

Антон БЕЛИЦКИЙ/ТАСС

ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Юрий Юлианович ШЕВЧУК родился 16 мая 1957 года в поселке Ягодное Магаданской области в украинско-татарской семье. Занялся музыкой в 13 лет, когда семья переехала в Уфу, - выступал в школьном ансамбле. Сам научился играть на баяне и гитаре.

Окончил Башкирский пединститут по специальности «художник», в студенческие годы начал играть рок-н-ролл.

Создал группу в 1980 году, а через два года она стала лауреатом всесоюзного конкурса «Комсомольской правды» «Золотой камертон» и получила нынешнее название «ДДТ» (от народного названия порошка от насекомых «Для домашней твари»).

Выпустил 30 альбомов, написал музыку к двум десяткам фильмов и сериалов: «Ключ Саламандры», «Географ глобус пропил», «Generation П» и т. д.

Сыграл в двух десятках фильмов и сериалов: «Атаман», «Батюшка» и др.

В АМЕРИКЕ СОБРАЛИ ПОЛНЫЕ ЗАЛЫ

- Вас, судя по всему, старость дома точно не застанет - вы всегда в дороге, всегда в пути...

- Этот год для группы «ДДТ» начался напряженно. В феврале мы сыграли на «Чартовой дюжине», получили приз за лучший альбом года - «Галля ходи» по итогам «Нашего радио», - и это было очень приятно, потому что трудились над ним долго. Потом проехали с концертами по Волге и продолжили в Сибири. Были в Новосибирске, Томске, Кемерове, Барнауле...

А через три дня начался тур по США и Канаде - 9 концертов и достаточно жесткий график: концерт, перелет, ночевка в гостинице, концерт - и опять перелет. Играли хорошо, залы битком. Одно из главных выступлений было в Нью-Йорке - на Таймс-сквер, в самом центре западного мира, так сказать. Кстати, американцы сильно недоумевали и удивлялись, когда я спрашивал их, почему они Россию не любят, как у нас говорят.

- Там же вы призывали иммигрантов «паковать чемоданы и возвращаться в Россию».

- Шутка, конечно, удалась. Но чтобы люди отсюда не уез-

жали, нужно жизнь для них сделать более свободной, привлекательной и полной перспектив, особенно для креативной молодежи, науки и современных технологий.

Я встречал в Сан-Франциско и Лос-Анджелесе гениальных молодых людей из России, которые там работают физиками-ядерщиками, инженерами, аййтишниками. Почему они работают там, а не здесь? Мы не смогли соз-



Больше
эксклюзивов
со звездами -
на сайте kp.ru

Шевчук на сцене без малого
четыре десятилетия - и за эти годы,
как сам признается, не растратил главного:
драйва и желания петь по-честному, как чувствуется.

дать условия, чтобы они двигали науку, развивали новые технологии в нашей стране. Они уехали не потому, что Родину не любят, а потому, что здесь не могут достойно реализовать себя. При этом пропасть между богатыми и бедными у нас катастрофически растет. Средние зарплаты во многих городах не больше 15 - 20 тысяч. Ну что это такое? А в это время разные нефтегазовые менеджеры и попса зарабатывают миллионы долларов в год. Я езжу по стране, вижу - многие не живут, а выживают. И поэтому от нас, артистов, они ждут доверительно-го, душевного разговора не меньше, чем рева электрогитар. Сейчас такие беседы, как на кухне, необходимы, они утешают.

«ПРОПАГАНДА ВОЙНЫ - ОТСТОЙ»

- В этом году на «Нашествии», где группа «ДДТ» заявлена в качестве хедлайнера, не будет танков - вместо них установят телескопы. Вас как пацифиста это наверняка радует?

- Конечно, радует. Родину защищать - почетная обязанность, но пропаганда войны - отстой. Сколько можно орать «мы всех замочим!»? Вот, к примеру, 9 Мая - святой день и для россиян, и для многих наших соседей. Но опять вся эта бесовщина, масса плакатов «Можем повторить!». Что повторить?! Настоящих фронтовиков, как мой отец, наши деды, которые могли бы сказать этим недалеким политехнологам и диванным воякам: «Окститесь, что вы несете?», - уже почти не осталось. А деды помнили, какая это была вселенского масштаба трагедия. Да, мы победили, но какой ценой? Мы победили с огромными жертвами, но об этом сейчас почти никто не говорит. Почитайте книжки Виктора Астафьева, Василя Быкова, почитайте воспоминания о войне Николая Никулина и других фронтовиков - это честные книги, там правда. Но этих героев уже нет, и сейчас пошло мифотворчество... Поэтому 9 Мая я хожу не на парад, а в храм - и ставлю свечки по всем погибшим и чтобы войны не было.

ВОПРОС - РЕБРОМ**Да забудьте вы об Украине!**

- Сейчас много говорят о наших украинских соседях...

- Меня достали уже эти разговоры! Какой уют ни включишь, везде одно и то же: Украина, Украина... Бесконечно. Ну сколько можно?! Да сами они разберутся. Вот Зеленского выбрали, может, он повернет все к миру, который простые люди давно ждут. Наши народы отвлекают от внутренних проблем. А разве у нас все идеально - отличные дороги, чистые города, некоррупцированная бюрократия, высокотехнологичные производства? Приезжаешь

в марте из «загнивающей Европы» в Питер, и первое, что бросается в глаза, - ужасающая грязь. Пока шесть-семь ливней весенних не пройдет, в Питер лучше не соваться.

Что бы ни говорили, но за границей в чистых кроссовках выходишь из отеля в центре и возвращаешься в чистых. Там вот понимание чистоты такое, что весь город - это твоя квартира. Так что есть над чем работать. Чтобы строить светлую, чистую Россию, не нужно с утра до ночи нервно наблюдать за соседним государством. Давайте займемся своими проблемами.



Сергей Андронов (слева)
и Никита Зайцев взяли норвежца в «коробочку».

VASILY FEDOSENKO/REUTERS

Илья КОВАЛЬЧУК:

У нас 22 капитана

Александр СТРОЕВ

Сборная России по хоккею уже определилась с составом и ждет первого серьезного теста на чемпионате мира в Словакии - в понедельник играем с Чехией (17.15 мск).

Как же удобно по датам проходит чемпионат мира! Раньше мы ломали голову, ждали до самого плей-офф, кто же прилетит в сборную России, кто там освободится от розыгрыша Кубка Стэнли. Но подвинули старт турнира на 10 мая - и уже никаких загадок.

Наша команда собрала рекордное количество игроков НХЛ. Назовем их имена.

Вратари: Андрей Василевский («Тампа»), Александр Георгиев («Нью-Йорк Рейнджерс»).

Защитники: Владислав Гавриков («Коламбус»), Дмитрий Орлов («Вашингтон»), Никита Зайцев («Торонто»), Михаил Сергачев («Тампа»), к игре с австрийцами подтянулся Никита Задоров («Колорадо»).

Форварды: Никита Кучеров («Тампа-Бэй»), Алек-

сандр Овечкин, Евгений Кузнецов (оба - «Вашингтон»), Евгений Малкин («Питтсбург»), Илья Ковальчук («Лос-Анджелес»), Артем Анисимов («Чикаго»), Евгений Дадонов («Флорида»), Никита Гусев («Вегас»).

Две трети команды. Настоящий звездный десант. Правда, в последний раз подобное кончилось плохо, когда на ЧМ-2000 в Питере мы собрали 14 игроков НХЛ во главе с Павлом Буре. Но они с таким треском провалились, что сборная России заняла лишь 11-е место. Ниже мы никогда не падали...

Впрочем, уже первый матч с норвежцами рассеял тревоги (5:2). Три атакующих звена, надежный вратарь, мобильная оборона. И даже воскресная игра с Австрией (5:0) не показатель. Первые выводы будем делать по матчу со сборной Чехии.

Вот как раз чехи - это сила. Команда под предводительством известного нам пана Милоша Ржиги, который выводил «Атлант» в финал Кубка Гагарина, а потом руководил СКА,

сначала вынесла грозных шведов (5:2), а потом расправилась с норвежцами (7:2). Это будет сшибка двух атакующих команд, и здесь уже наш трехглавый дракон должен показать себя во всей красе.

Да, так уже называют сборную России. Трехглавый - потому что к прессе мы выводим не одного капитана Ковальчука, а еще и Овечкина с Малкиным. Когда у Ильи спрашивают, не странно ли ему обладать буквой «С» при таком обилии звезд в команде, он отвечает: «У нас тут 22 капитана».

На самом деле в заявку включаются 25 человек, но вратарь не может быть капитаном по правилам хоккея. Кстати, одно место пока вакантно - на него претендуют два защитника, два Артема: Зуб (СКА) и Блажиевский (ЦСКА). Но это нюансы. А так сборная России уже в полном составе и начала набирать ход на чемпионате мира на пути к золотым медалям. Наших болельщиков устроит только такой результат.

Братислава.

ГРОМКОЕ ДЕЛО

СИЗОн потерян

Александр РОГОЗА,
Максим МИХАЛКО,
Сергей КИРИЛЛОВ

условно-досрочное освобождение - половину срока Кокорины, Мамаев и Протасовицкий уже отсидели.

Кокорину и Мамаеву дали по полтора года тюрьмы.

ПРИГОВОР

8 мая Пресненский суд Москвы вынес решение по шумевшему делу футболистов-дебоширов: **Александр и Кирилл Кокорины** получили 1 год и 6 месяцев колонии общего режима, **Павел Мамаев и Александр Протасовицкий** - 1 год 5 месяцев.

ДЕНЬ ЗА ПОЛТОРА

Сколько же спортсмены проведут в тюрьме? День в СИЗО по закону идет за полтора. Футболисты там находятся уже 8-й месяц. Значит, 8 месяцев в СИЗО можно приравнять к одному году в колонии. То есть футболисты теоретически должны будут просидеть еще по 5 - 6 месяцев. Но с некоторыми оговорками!

Во-первых, впереди еще апелляция в Мосгорсуде, где они могут добиться смягчения наказания на несколько месяцев. Кроме того, защита уже сейчас может подавать документы на

КОКОРИНА ЖДЕТ «ЗЕНИТ»...

Перед первой открытой тренировкой, которую «Зенит» проводил в ранге новоиспеченного чемпиона, главный тренер **Сергей Семак** встретился с журналистами. За поздравлениями сразу последовал вопрос о будущем Александра Кокорина.

- Видите ли вы Кокорина в «Зените» в следующем сезоне?

- Моя позиция остается прежней - я хотел бы, чтобы Кокорин остался в «Зените». А другие мнения, которые появляются в СМИ, не имеют ничего общего с реальностью. На следующей неделе, вероятно, состоится встреча с руководством. Тогда, возможно, что-то и прояснится.

Напомним, что у 28-летнего форварда контракт с питерской командой заканчивается 30 июня.

...А МАМАЕВА - ПОЛНЫЙ РАЗВОД С «КРАСНОДАРОМ»

А вот развод «Краснодара» с Мамаевым остается оформить только на бумаге. Клуб с самого начала отказался от своего футболиста, но не мог разорвать с ним контракт, который подписан до 31 декабря 2019 года, без его присутствия. Теперь краснодарцы смогут сделать это и без спортсмена, но только тогда, когда приговор вступит в законную силу.

Если апелляция или амнистия не пройдет, то Мамаев освободится в конце осени, когда наш чемпионат уходит на зимние каникулы. Зато в это время откроется трансферное окно.

Но кто захочет брать к себе скандального футболиста, которому еще долго придется набирать форму? Да и сможет ли 31-летний экс-игрок сборной России вообще вернуться на свой прежний уровень?



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Кокорина после оглашения приговора вернули не в «Зенит», а в СИЗО.



Самые быстрые, сильные и точные новости спорта - в эфире Радио «КП» каждые два часа.

№ 4

СКАНВОРДЫ
СУДОКУ
КРОССВОРДЫ

600
увлекательных заданий

СКАНВОРДЫ
СУДОКУ
КРОССВОРДЫ

4
ВЫПУСК №

и самые смешные
анекдоты

Спрашивайте в местах продажи прессы

12+
реклама

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

КУПОН НА СКИДКУ

60%
НА ВЕСЬ
АССОРТИМЕНТ
осетинских
пирогов

**ПРОМОКОД
ПРАВДА**

Funny Pirog
ОСЕТИНСКИЕ ПИРОГИ И ПИЦЦА

Срок действия 13.05.19 по 31.05.19. Каждый пирог 1 кг.: с мясом и укропом, постный с тыквой, с картошкой и сыром, с сыром, с мясом и курицей, картошкой, с укропом и сыром, с картошкой, грибами и сыром, с курицей, сыром, грибами и болгарским перцем, с курицей, сыром и грибами, с курицей и сыром. Подробнее на сайте funnypirog.ru. Т.ф. 8 (495) 771-16-73, 8 (495) 771-17-93. При заказе назовите кодовое слово «ПРАВДА». Минимальный заказ 2 пирога. При заказе шести пирогов седьмой яблочный пирог предоставляется в подарок. Доставка по г. Москве в пределах МКАД осуществляется бесплатно. Стоимость доставки за пределы МКАД составляет 250 руб. Время приготовления и доставки - от 1 до 1,5 часов. Оплата производится наличными курьеру. ООО Кохта, ОГРН 1027739436812

КУПОН НА ПОДАРОК

**30 минут
посещения
веревочных
парков
Gammy
Park***

**ВЕРЕВОЧНЫЙ
ПАРК**

gammapark.com

Срок действия акции с 13.05.2019 по 30.05.2019.
*Акция действует при приобретении минимального 30-минутного посещения в кассе парка. +7 495 222 97 58

КУПОН НА СКИДКУ

20%
НА ВЕСЬ
АССОРТИМЕНТ*
при покупке
от 2000 р.

СЕЛА
est. 1991

**ПЕРИОД
ДЕЙСТВИЯ
СКИДКИ
по купону
с 13.05
по 30.05
2019 г.**

*Скидка по купону распространяется на **весь ассортимент без скидок**, включая белье, аксессуары и чулочно-носочные изделия. В акции не участвует интернет-магазин sela.ru. Бонусы по акции начисляются, но не списываются. Скидка по купону **не суммируется** с другими акциями и промокодами. Купон можно использовать **только один раз**, на одну покупку в собственных розничных магазинах SELA (ООО «СЕЛА РИТЕЙЛ»). Адреса магазинов уточняйте на сайте sela.ru

КУПОН НА СКИДКУ

15%

На колбасы и
деликатесы
в фирменном
интернет-магазине
okraina.ru

ОКРАИНА
Ближе к настоящему!

МЯСО ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ,
ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

ХАССП
МЯСО

PIC
PRODUCT
INDIVIDUAL
CODE

Российский Знак Качества
**ПРОВЕРЕНО
РОСКАЧЕСТВОМ**

ПРОМОКОД РОСКАЧЕСТВО

Купон действует с 13.05.2019 по 31.05.2019. **БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И МО**
Введите промокод РОСКАЧЕСТВО при оформлении заказа на сайте www.okraina.ru.
ООО «МПЗ Богородский», ОГРН 1055005935038, Московская область, Ногинский район, деревня Тимохово.

КУПОН НА СКИДКУ

СКИДКА

5 555 р.
на любые
товары

**ПРОМОКОД
KPR5555**

Промокод действует с 13.05.19 по 30.07.19. Промокод дает право получить скидку до 90% на покупку любых товаров, представленных в интернет-магазине frogogo.ru. На сайте представлены товары различных категорий: текстиль для дома, мужские и женские сумки и аксессуары, товары для кухни, детские конструкторы, рабочие и садовые инструменты и другие. Максимальный размер скидки указан для каждого товара индивидуально. Для покупки со скидкой введите промокод на сайте frogogo.ru, и 5555 р. зачислится на ваш бонусный счёт при оформлении заказа укажите сумму, которая будет оплачена с бонусного счёта. Подробности по тел. 8 (800) 302-66-01, ООО «НМТ», Москва, ОГРН 1187746869573

КУПОН НА СКИДКУ

**СПЕЦЕНА
за месяц
5500 р.**

**Начни лето
по льготной цене!**

КИМБЕРЛИ
Центр фитнеса и отдыха

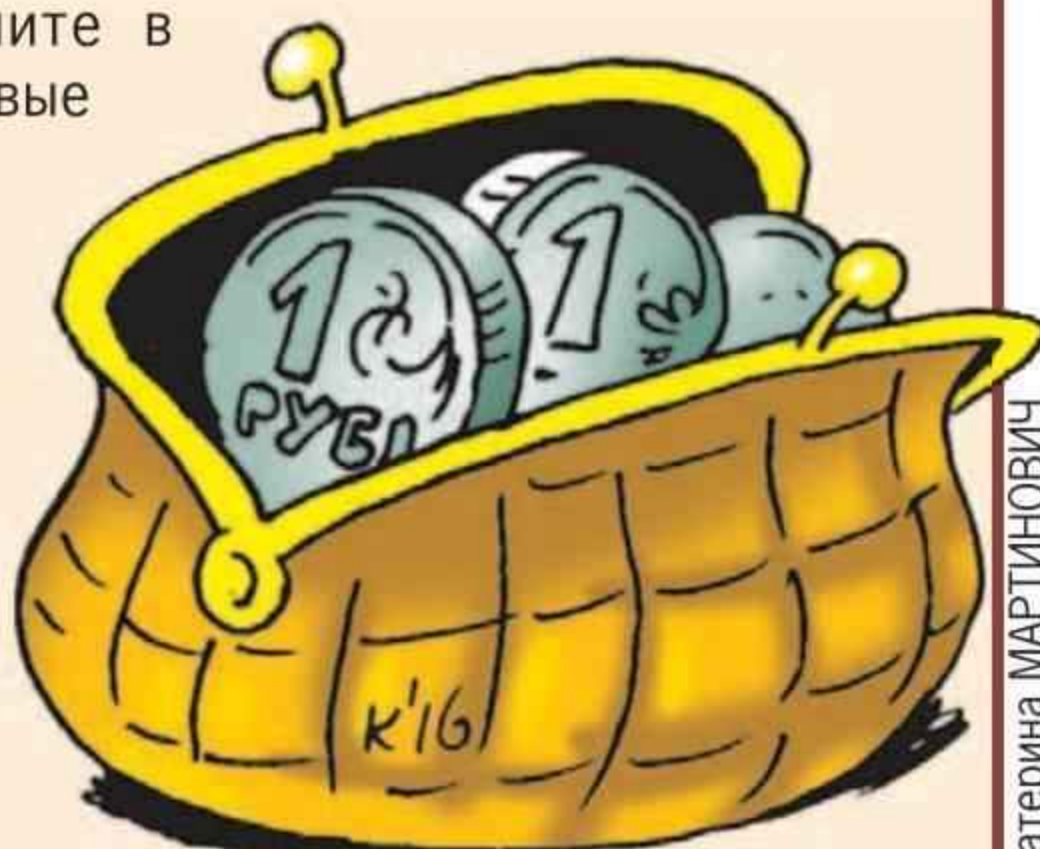
Предложение действует только на первичную покупку клубной карты. Карта полного дня без ограничений по времени. Количество карт ограничено. Предложение действует только при предъявлении купона. Скидки не суммируются. Срок действия акции с 13.05.19 по 30.05.19. Подробнее по телефону: 8 (495) 319 00 00

Дорогие читатели!

В каждом номере «Комсомолки» вы найдете страницу с купонами. Просто вырезаете их, относите в магазин и получаете скидки и подарки. А самое приятное, что вы можете заказать нужные спецпредложения. Пишите или звоните в редакцию и рассказывайте, какие торговые точки и товары вас интересуют.

ВНИМАНИЕ! Если вдруг увидите, что подобные акции действуют и без купонов или если вам не предоставляют скидку и возникают иные сложности - сообщите нам, мы разберемся!

Нам важно ваше мнение, ваши потребности и ваша выгода!
Телефон: **8 (495) 777-02-82 (доб. 2255)**
Электронная почта: kupon@phkp.ru



Катерина МАРТИНОВИЧ

КУПОН НА СКИДКУ

20%
на чистку
кроссовок

**СЕТЬ ХИМЧИСТОК
«ДИАНА»**

Купон действует с 13.05.19 по 18.05.19 г. в любой химчистке «Диана» г. Москвы и Московской области. Скидка по купону не суммируется с другими действующими скидками. Еще больше предложений и адреса приемных пунктов на сайте www.dryclean.ru

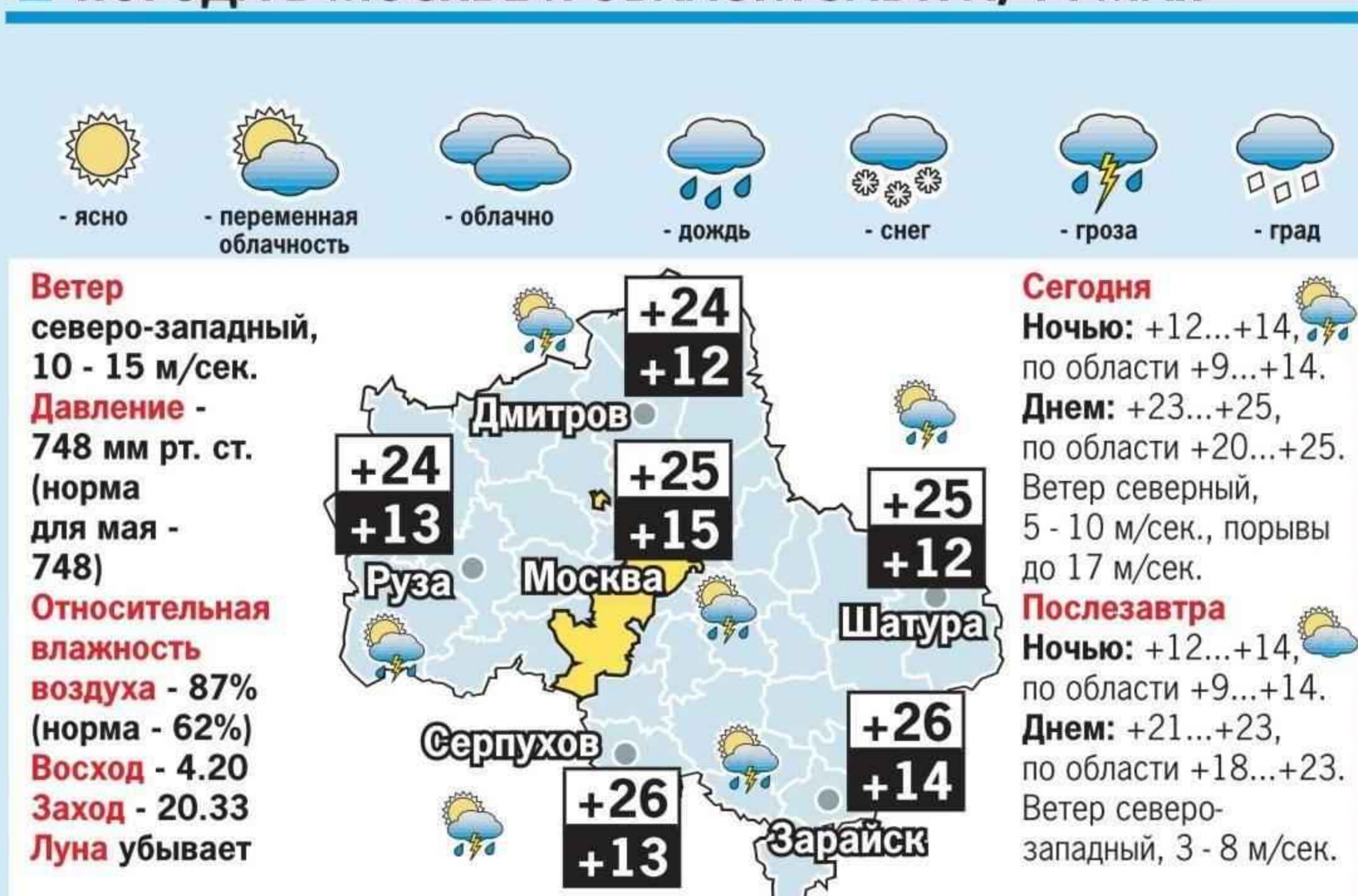


Наука
Российские ученые раскрыли космическое меню американцев для полета на Марс

Здоровье
Эксперты рассказали, как вернуться к работе после майских праздников

Мнение
Какие главные задачи стоят перед Зеленским на посту президента Украины

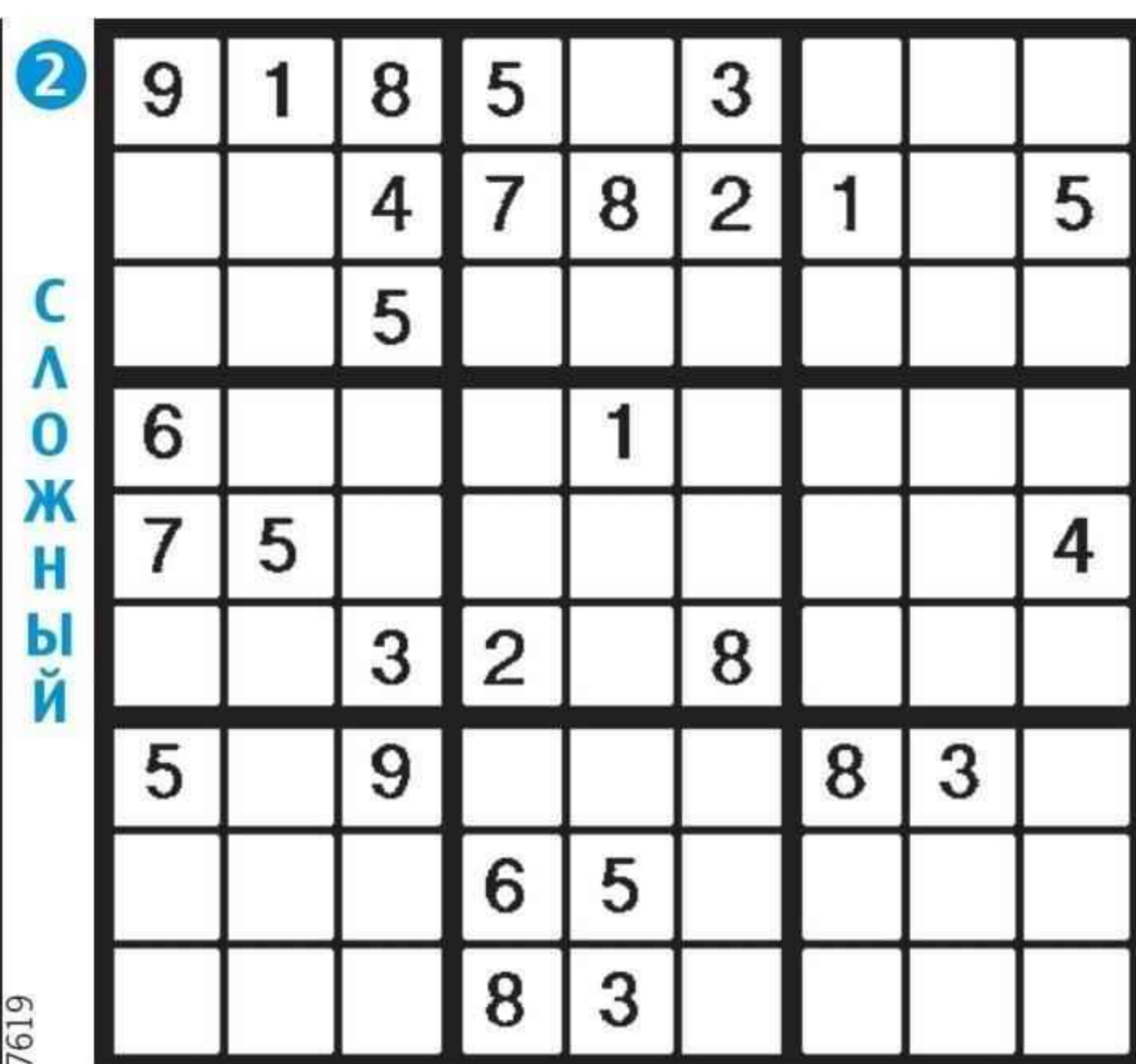
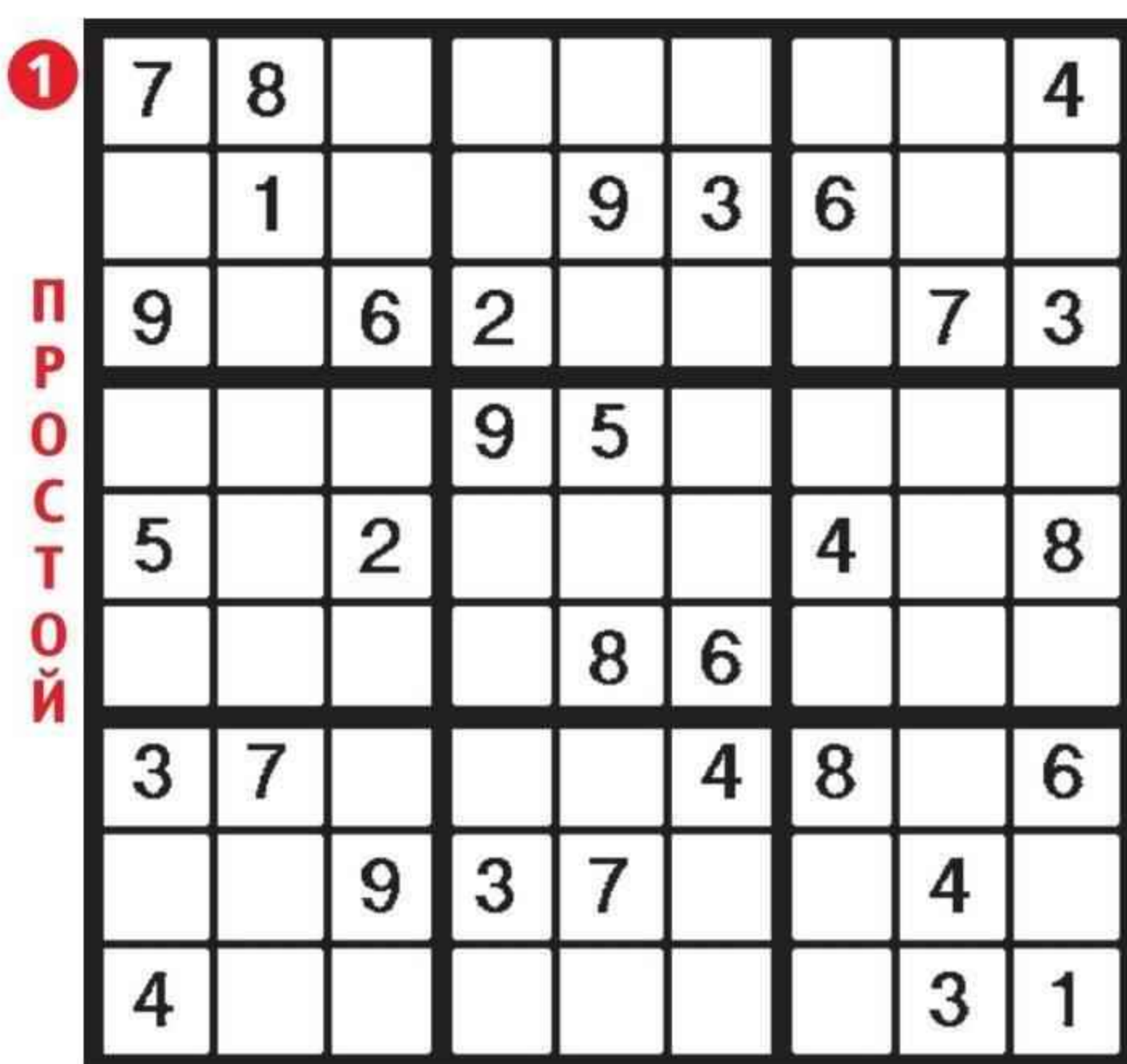
ПОГОДА В МОСКВЕ И ОБЛАСТИ ЗАВТРА, 14 МАЯ



Геомагнитный фон спокойный.
Атмосферное давление падает, из-за этого могут неважно себя чувствовать гипотоники и москвичи с другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.
Температура воздуха на 4-6 градусов выше климатической нормы, обычно такая погода бывает в начале июня. Ежедневные дожди благоприятны для экологической обстановки. Однако из-за повышенной влажности воздуха может ухудшиться состояние у людей с бронхиальной астмой, а также у тех, кто страдает аллергией на пыльцу.
По данным Московского метеобюро.

ПОДРОБНЕЕ О ПОГОДЕ СМОТРИТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ KP.RU

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

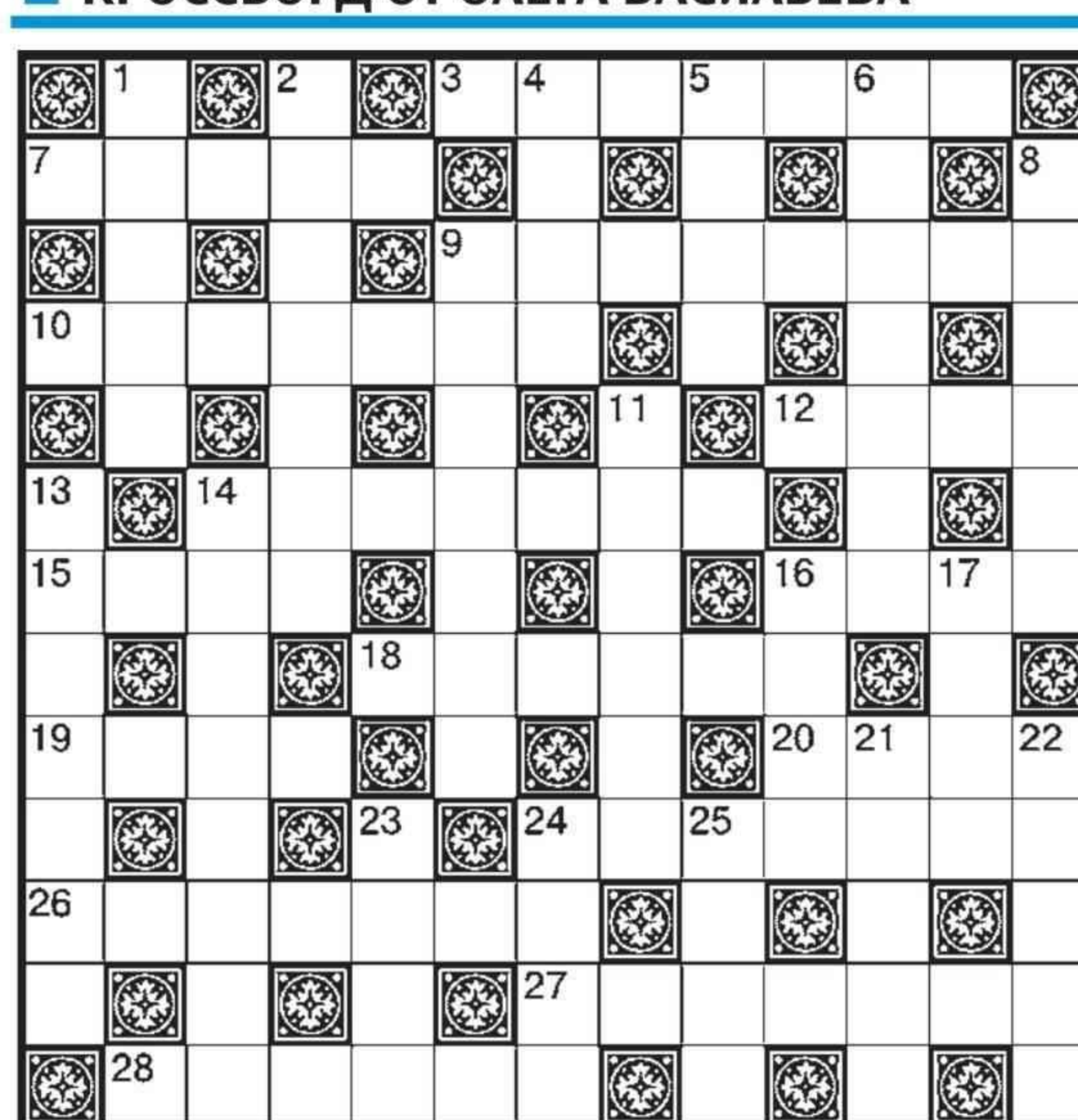


Ответы на sudoku



Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9, но так, чтобы в любой строке и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта - простой и чуть посложнее. Желаем удачи!

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. «Позвоночник католицизма». 7. Кто из киношных джентльменов удачно учит с Косым английский язык? 9. Французский соус к спарже. 10. Агрессивная религия из романа «Молот Господень» Артура Кларка. 12. Что квашеную капусту сплавивает? 14. Ходит, когда спит. 15. Виртуозный способ игры на гитаре. 16. Умение вовремя притвориться глухим, слепым и тупым. 18. «Погубитель» Икара. 19. Время первых лучей солнца. 20. Кто ударом убил Стива Ирвина? 24. Он не говорит по-русски, никогда не был в нашей стране и не снимался у российских режиссеров. Однако он любит водку, учился по системе Станиславского и считает, что булгаковский роман «Мастер и Маргарита» дважды дал ему сильнейший катарсис за всю его жизнь (английский актер). 26. Лучшая птица против колорадского жука. 27. Какой знаменитый Чарльз упомянут в драме «Бешеные псы»? 28. «Страна золотых пагод».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Какой ветер крыши сносит? 2. Напоминание недуха о себе. 4. Многодетный отец без тещи. 5. Какой из районов Лондона имеет собственную полицию и лорда-мэра? 6. Забастовка, когда работу не прекращают, но делают еле-еле. 8. Политика «выкручивания рук». 9. Кто из наших классиков прослыл «Летописцем Колымского ада»? 11. «Когда женщина улыбается, платье должно улыбаться вместе с ней» (французский кутюрье). 13. Самый полезный моллюск при лечении анемии. 14. «Чем ярче ..., тем меньше ей светит». 16. Экзамен для психики. 17. Чем дон руководит в мафии? 21. Партийная, но не дисциплина. 22. Диснеевская принцесса. 23. Кресло королевского звучания. 24. «... сама себя пережит». 25. Древний город по имени блокбастера.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД: 1. Шторм. 2. Приступ. 3. Троя. 4. Адам. 5. Сити. 6. Волынка. 7. Диктатор. 8. Диктатор. 9. Шаламов. 10. Хрислам. 11. Вионне. 12. Тет. 13. Устрица. 14. Линность. 15. Тест. 16. Тест. 17. Кларк. 18. Каска. 19. Троя. 20. Троя. 21. Кларк. 22. Троя. 23. Троя. 24. Баба. 25. Троя. 26. Цесарка. 27. Бронсо. 28. Мьяма. 29. Рать. 30. Скат. 31. Беттани. 32. Свин. 33. Шантильи. 34. Хрислам. 35. Лунатик. 36. Панство. 37. Хмырь. 38. Шантильи. 39. Хрислам. 40. Лунатик. 41. Панство. 42. Хмырь. 43. Шантильи. 44. Хрислам. 45. Лунатик. 46. Панство. 47. Хмырь. 48. Шантильи. 49. Хрислам. 50. Лунатик. 51. Панство. 52. Хмырь. 53. Шантильи. 54. Хрислам. 55. Лунатик. 56. Панство. 57. Хмырь. 58. Шантильи. 59. Хрислам. 60. Лунатик. 61. Панство. 62. Хмырь. 63. Шантильи. 64. Хрислам. 65. Лунатик. 66. Панство. 67. Хмырь. 68. Шантильи. 69. Хрислам. 70. Лунатик. 71. Панство. 72. Хмырь. 73. Шантильи. 74. Хрислам. 75. Лунатик. 76. Панство. 77. Хмырь. 78. Шантильи. 79. Хрислам. 80. Лунатик. 81. Панство. 82. Хмырь. 83. Шантильи. 84. Хрислам. 85. Лунатик. 86. Панство. 87. Хмырь. 88. Шантильи. 89. Хрислам. 90. Лунатик. 91. Панство. 92. Хмырь. 93. Шантильи. 94. Хрислам. 95. Лунатик. 96. Панство. 97. Хмырь. 98. Шантильи. 99. Хрислам. 100. Лунатик. 101. Панство. 102. Хмырь. 103. Шантильи. 104. Хрислам. 105. Лунатик. 106. Панство. 107. Хмырь. 108. Шантильи. 109. Хрислам. 110. Лунатик. 111. Панство. 112. Хмырь. 113. Шантильи. 114. Хрислам. 115. Лунатик. 116. Панство. 117. Хмырь. 118. Шантильи. 119. Хрислам. 120. Лунатик. 121. Панство. 122. Хмырь. 123. Шантильи. 124. Хрислам. 125. Лунатик. 126. Панство. 127. Хмырь. 128. Шантильи. 129. Хрислам. 130. Лунатик. 131. Панство. 132. Хмырь. 133. Шантильи. 134. Хрислам. 135. Лунатик. 136. Панство. 137. Хмырь. 138. Шантильи. 139. Хрислам. 140. Лунатик. 141. Панство. 142. Хмырь. 143. Шантильи. 144. Хрислам. 145. Лунатик. 146. Панство. 147. Хмырь. 148. Шантильи. 149. Хрислам. 150. Лунатик. 151. Панство. 152. Хмырь. 153. Шантильи. 154. Хрислам. 155. Лунатик. 156. Панство. 157. Хмырь. 158. Шантильи. 159. Хрислам. 160. Лунатик. 161. Панство. 162. Хмырь. 163. Шантильи. 164. Хрислам. 165. Лунатик. 166. Панство. 167. Хмырь. 168. Шантильи. 169. Хрислам. 170. Лунатик. 171. Панство. 172. Хмырь. 173. Шантильи. 174. Хрислам. 175. Лунатик. 176. Панство. 177. Хмырь. 178. Шантильи. 179. Хрислам. 180. Лунатик. 181. Панство. 182. Хмырь. 183. Шантильи. 184. Хрислам. 185. Лунатик. 186. Панство. 187. Хмырь. 188. Шантильи. 189. Хрислам. 190. Лунатик. 191. Панство. 192. Хмырь. 193. Шантильи. 194. Хрислам. 195. Лунатик. 196. Панство. 197. Хмырь. 198. Шантильи. 199. Хрислам. 200. Лунатик. 201. Панство. 202. Хмырь. 203. Шантильи. 204. Хрислам. 205. Лунатик. 206. Панство. 207. Хмырь. 208. Шантильи. 209. Хрислам. 210. Лунатик. 211. Панство. 212. Хмырь. 213. Шантильи. 214. Хрислам. 215. Лунатик. 216. Панство. 217. Хмырь. 218. Шантильи. 219. Хрислам. 220. Лунатик. 221. Панство. 222. Хмырь. 223. Шантильи. 224. Хрислам. 225. Лунатик. 226. Панство. 227. Хмырь. 228. Шантильи. 229. Хрислам. 230. Лунатик. 231. Панство. 232. Хмырь. 233. Шантильи. 234. Хрислам. 235. Лунатик. 236. Панство. 237. Хмырь. 238. Шантильи. 239. Хрислам. 240. Лунатик. 241. Панство. 242. Хмырь. 243. Шантильи. 244. Хрислам. 245. Лунатик. 246. Панство. 247. Хмырь. 248. Шантильи. 249. Хрислам. 250. Лунатик. 251. Панство. 252. Хмырь. 253. Шантильи. 254. Хрислам. 255. Лунатик. 256. Панство. 257. Хмырь. 258. Шантильи. 259. Хрислам. 260. Лунатик. 261. Панство. 262. Хмырь. 263. Шантильи. 264. Хрислам. 265. Лунатик. 266. Панство. 267. Хмырь. 268. Шантильи. 269. Хрислам. 270. Лунатик. 271. Панство. 272. Хмырь. 273. Шантильи. 274. Хрислам. 275. Лунатик. 276. Панство. 277. Хмырь. 278. Шантильи. 279. Хрислам. 280. Лунатик. 281. Панство. 282. Хмырь. 283. Шантильи. 284. Хрислам. 285. Лунатик. 286. Панство. 287. Хмырь. 288. Шантильи. 289. Хрислам. 290. Лунатик. 291. Панство. 292. Хмырь. 293. Шантильи. 294. Хрислам. 295. Лунатик. 296. Панство. 297. Хмырь. 298. Шантильи. 299. Хрислам. 300. Лунатик. 301. Панство. 302. Хмырь. 303. Шантильи. 304. Хрислам. 305. Лунатик. 306. Панство. 307. Хмырь. 308. Шантильи. 309. Хрислам. 310. Лунатик. 311. Панство. 312. Хмырь. 313. Шантильи. 314. Хрислам. 315. Лунатик. 316. Панство. 317. Хмырь. 318. Шантильи. 319. Хрислам. 320. Лунатик. 321. Панство. 322. Хмырь. 323. Шантильи. 324. Хрислам. 325. Лунатик. 326. Панство. 327. Хмырь. 328. Шантильи. 329. Хрислам. 330. Лунатик. 331. Панство. 332. Хмырь. 333. Шантильи. 334. Хрислам. 335. Лунатик. 336. Панство. 337. Хмырь. 338. Шантильи. 339. Хрислам. 340. Лунатик. 341. Панство. 342. Хмырь. 343. Шантильи. 344. Хрислам. 345. Лунатик. 346. Панство. 347. Хмырь. 348. Шантильи. 349. Хрислам. 350. Лунатик. 351. Панство. 352. Хмырь. 353. Шантильи. 354. Хрислам. 355. Лунатик. 356. Панство. 357. Хмырь. 358. Шантильи. 359. Хрислам. 360. Лунатик. 361. Панство. 362. Хмырь. 363. Шантильи. 364. Хрислам. 365. Лунатик. 366. Панство. 367. Хмырь. 368. Шантильи. 369. Хрислам. 370. Лунатик. 371. Панство. 372. Хмырь. 373. Шантильи. 374. Хрислам. 375. Лунатик. 376. Панство. 377. Хмырь. 378. Шантильи. 379. Хрислам. 380. Лунатик. 381. Панство. 382. Хмырь. 383. Шантильи. 384. Хрислам. 385. Лунатик. 386. Панство. 387. Хмырь. 388. Шантильи. 389. Хрислам. 390. Лунатик. 391. Панство. 392. Хмырь. 393. Шантильи. 394. Хрислам. 395. Лунатик. 396. Панство. 397. Хмырь. 398. Шантильи. 399. Хрислам. 400. Лунатик. 401. Панство. 402. Хмырь. 403. Шантильи. 404. Хрислам. 405. Лунатик. 406. Панство. 407. Хмырь. 408. Шантильи. 409. Хрислам. 410. Лунатик. 411. Панство. 412. Хмырь. 413. Шантильи. 414. Хрислам. 415. Лунатик. 416. Панство. 417. Хмырь. 418. Шантильи. 419. Хрислам. 420. Лунатик. 421. Панство. 422. Хмырь. 423. Шантильи. 424. Хрислам. 425. Лунатик. 426. Панство. 427. Хмырь. 428. Шантильи. 429. Хрислам. 430. Лунатик. 431. Панство. 432. Хмырь. 433. Шантильи. 434. Хрислам. 435. Лунатик. 436. Панство. 437. Хмырь. 438. Шантильи. 439. Хрислам. 440. Лунатик. 441. Панство. 442. Хмырь. 443. Шантильи. 444. Хрислам. 445. Лунатик. 446. Панство. 447. Хмырь. 448. Шантильи. 449. Хрислам. 450. Лунатик. 451. Панство. 452. Хмырь. 453. Шантильи. 454. Хрислам. 455. Лунатик. 456. Панство. 457. Хмырь. 458. Шантильи. 459. Хрислам. 460. Лунатик. 461. Панство. 462. Хмырь. 463. Шантильи. 464. Хрислам. 465. Лунатик. 466. Панство. 467. Хмырь. 468. Шантильи. 469. Хрислам. 470. Лунатик. 471. Панство. 472. Хмырь. 473. Шантильи. 474. Хрислам. 475. Лунатик. 476. Панство. 477. Хмырь. 478. Шантильи. 479. Хрислам. 480. Лунатик. 481. Панство. 482. Хмырь. 483. Шантильи. 484. Хрислам. 485. Лунатик. 486. Панство. 487. Хмырь. 488. Шантильи. 489. Хрислам. 490. Лунатик. 491. Панство. 492. Хмырь. 493. Шантильи. 494. Хрислам. 495. Лунатик. 496. Панство. 497. Хмырь. 498. Шантильи. 499. Хрислам. 500. Лунатик. 501. Панство. 502. Хмырь. 503. Шантильи. 504. Хрислам. 505. Лунатик. 506. Панство. 507. Хмырь. 508. Шантильи. 509. Хрислам. 510. Лунатик. 511. Панство. 512. Хмырь. 513. Шантильи. 514. Хрислам. 515. Лунатик. 516. Панство. 517. Хмырь. 518. Шантильи. 519. Хрислам. 520. Лунатик. 521. Панство. 522. Хмырь. 523. Шантильи. 524. Хрислам. 525. Лунатик. 526. Панство. 527. Хмырь. 528. Шантильи. 529. Хрислам. 530. Лунатик. 531. Панство. 532. Хмырь. 533. Шантильи. 534. Хрислам. 535. Лунатик. 536. Панство. 537. Хмырь. 538. Шантильи. 539. Хрислам. 540. Лунатик. 541. Панство. 542. Хмырь. 543. Шантильи. 544. Хрислам. 545. Лунатик. 546. Панство. 547. Хмырь. 548. Шантильи. 549. Хрислам. 550. Лунатик. 551. Панство. 552. Хмырь. 553. Шантильи. 554. Хрислам. 555. Лунатик. 556. Панство. 557. Хмырь. 558. Шантильи. 559. Хрислам. 560. Лунатик. 561. Панство. 562. Хмырь. 563. Шантильи. 564. Хрислам. 565. Лунатик. 566. Панство. 567. Хмырь. 568. Шантильи. 569. Хрислам. 570. Лунатик. 571. Панство. 572. Хмырь. 573. Шантильи. 574. Хрислам. 575. Лунатик. 576. Панство. 577. Хмырь. 578. Шантильи. 579. Хрислам. 580. Лунатик. 581. Панство. 582. Хмырь. 583. Шантильи. 584. Хрислам. 585. Лунатик. 586. Панство. 587. Хмырь. 588. Шантильи. 589. Хрислам. 590. Лунатик. 591. Панство. 592. Хмырь. 593. Шантильи. 594. Хрислам. 595. Лунатик. 596. Панство. 597. Хмырь. 598. Шантильи. 599. Хрислам. 600. Лунатик. 601. Панство. 602. Хмырь. 603. Шантильи. 604. Хрислам. 605. Лунатик. 606. Панство. 607. Хмырь. 608. Шантильи. 609. Хрислам. 610. Лунатик. 611. Панство. 612. Хмырь. 613. Шантильи. 614. Хрислам. 615. Лунатик. 616. Панство. 617. Хмырь. 618. Шантильи. 619. Хрислам. 620. Лунатик. 621. Панство. 622. Хмырь. 623. Шантильи. 624. Хрислам. 625. Лунатик. 626. Панство. 627. Хмырь. 628. Шантильи. 629. Хрислам. 630. Лунатик. 631. Панство. 632. Хмырь. 633. Шантильи. 634. Хрислам. 635. Лунатик. 636. Панство. 637. Хмырь. 638. Шантильи. 639. Хрислам. 640. Лунатик. 641. Панство. 642. Хмырь. 643. Шантильи. 644. Хрислам. 645. Лунатик. 646. Панство. 647. Хмырь. 648. Шантильи. 649. Хрислам. 650. Лунатик. 651. Панство. 652. Хмырь. 653. Шантильи. 654. Хрислам. 655. Лунатик. 656. Панство. 657. Хмырь. 658. Шантильи. 659. Хрислам. 660. Лунатик. 661. Панство. 662. Хмырь. 663. Шантильи. 664. Хрислам. 665. Лунатик. 666. Панство. 667. Хмырь. 668. Шантильи. 669. Хрислам. 670. Лунатик. 671. Панство. 672. Хмырь. 673. Шантильи. 674. Хрислам. 675. Лунатик. 676. Панство. 677. Хмырь. 678. Шантильи. 679. Хрислам. 680. Лунатик. 681. Панство. 682. Хмырь. 683. Шантильи. 684. Хрислам. 685. Лунатик. 686. Панство. 687. Хмырь. 688. Шантильи. 689. Хрислам. 690. Лунатик. 691. Панство. 692. Хмырь. 693. Шантильи. 694. Хрислам. 695. Лунатик. 696. Панство. 697. Хмырь. 698. Шантильи. 699. Хрислам. 700. Лунатик. 701. Панство. 702. Хмырь. 703. Шантильи. 704. Хрислам. 705. Лунатик. 706. Панство. 707. Хмырь. 708. Шантильи. 709. Хрислам. 710. Лунатик. 711. Панство. 712. Хмырь. 713. Шантильи. 714. Хрислам. 715. Лунатик. 716. Панство. 717. Хмырь. 718. Шантильи. 719. Хрислам. 720. Лунатик. 721. Панство. 722. Хмырь. 723. Шантильи. 724. Хрислам. 725. Лунатик. 726. Панство. 727. Хмырь. 728. Шантильи. 729. Хрислам. 730. Лунатик. 731. Панство. 732. Хмырь. 733. Шантильи. 734. Хрислам. 735. Лунатик. 736. Панство. 737. Хмырь. 738. Шантильи. 739. Хрислам. 740. Лунатик. 741. Панство. 742. Хмырь. 743. Шантильи. 744. Хрислам. 745. Лунатик. 746. Панство. 747. Хмырь. 748. Шантильи. 749. Хрислам. 750. Лунатик. 751. Панство. 752. Хмырь. 753. Шантильи. 754. Хрислам. 755. Лунатик. 756. Панство. 757. Хмырь. 758. Шантильи. 759. Хрислам. 760. Лунатик. 761. Панство. 762. Хмырь. 763. Шантильи. 764. Хрислам. 765. Лунатик. 766. Панство. 767. Хмырь. 768. Шантильи. 769. Хрислам. 770. Лунатик. 771. Панство. 772. Хмырь. 773. Шантильи. 774. Хрислам. 775. Лунатик. 776. Панство. 777. Хмырь. 778. Шантильи. 779. Хрислам. 780. Лунатик. 781. Панство. 782. Хмырь. 783. Шантильи. 784. Хрислам. 785. Лунатик. 786. Панство. 787. Хмырь. 788. Шантильи. 789. Хрислам. 790. Лунатик. 791. Панство. 792. Хмырь. 793. Шантильи. 794. Хрислам. 795. Лунатик. 796. Панство. 797. Хмырь. 798. Шантильи. 799. Хрислам. 800. Лунатик. 801. Панство. 802. Хмырь. 803. Шантильи. 804. Хрислам. 805. Лунатик. 806. Панство. 807. Хмырь. 808. Шантильи. 809. Хрислам. 810. Лунатик. 811. Панство. 812. Хмырь. 813. Шантильи. 814. Хрислам. 815. Лунатик. 816. Панство. 817. Хмырь. 818. Шантильи. 819. Хрислам. 820. Лунатик. 821. Панство. 822. Хмырь. 823. Шантильи. 824. Хрислам. 825. Лунатик. 826. Панство. 827. Хмырь. 828. Шантильи. 829. Хрислам. 830. Лунатик. 831. Панство. 832. Хмырь. 833. Шантильи. 834. Хрислам. 835. Лунатик. 836. Панство. 837. Хмырь. 838. Шантильи. 839. Хрислам. 840. Лунатик. 841. Панство. 842. Хмырь. 843. Шантильи. 844. Хрислам. 845. Лунатик. 846. Панство. 847. Хмырь. 848. Шантильи. 849. Хрислам. 850. Лунатик. 851. Панство. 852. Хмырь. 853. Шантильи. 854. Хрислам. 855. Лунатик. 856. Панство. 857. Хмырь. 858. Шантильи. 859. Хрислам. 860. Лунатик. 861. Панство. 862. Хмырь. 863. Шантильи. 864. Хрислам. 865. Лунатик. 866. Панство. 867. Хмырь. 868. Шантильи. 869. Хрислам. 870. Лунатик. 871. Панство. 872. Хмырь. 873. Шантильи. 874. Хрислам. 875. Лунатик. 876. Панство. 877. Хмырь. 878. Шантильи. 879. Хрислам. 880. Лунатик. 881. Панство. 882. Хмырь. 883. Шантильи. 884. Хрислам. 885. Лунатик. 886. Панство. 887. Хмырь. 888. Шантильи. 889. Хрислам. 890. Лунатик. 891. Панство. 892. Хмырь. 893. Шантильи. 894. Хрислам. 895. Лунатик. 896. Панство. 897. Хмырь. 898. Шантильи. 899. Хрислам. 900. Лунатик. 901. Панство. 902. Хмырь. 903. Шантильи. 904. Хрислам. 905. Лунатик. 906. Панство. 907. Хмырь. 908. Шантильи. 909. Хрислам. 910. Лунатик. 911. Панство. 912. Хмырь. 913. Шантильи. 914. Хрислам. 915. Лунатик. 916. Панство. 917. Хмырь. 918. Шантильи. 919. Хрислам. 920. Лунатик. 921. Панство. 922. Хмырь. 923. Шантильи. 924. Хрислам. 925. Лунатик. 926. Панство. 927. Хмырь. 928. Шантильи. 929. Хрислам. 930. Лунатик. 931. Панство. 932. Хмырь. 933. Шантильи. 934. Хрислам. 935. Лунатик. 936. Панство. 937. Хмырь. 938. Шантильи. 939. Хрислам. 940. Лунатик. 941. Панство. 942. Хмырь. 943. Шантильи. 944. Хрислам. 945. Лунатик. 946. Панство. 947. Хмырь. 948. Шантильи. 949. Хрислам. 950. Лунатик. 951. Панство. 952. Хмырь. 953. Шантильи. 954. Хрислам. 955. Лунатик. 956. Панство. 957. Хмырь. 958. Шантильи. 959. Хрислам. 960. Лунатик. 961. Панство. 962. Хмырь. 963. Шантильи. 964. Хрислам. 965. Лунатик. 966. Панство. 967. Хмырь. 968. Шантильи. 969. Хрислам. 970. Лунатик. 971. Панство. 972. Хмырь. 973. Шантильи. 974. Хрислам. 975. Лунатик. 976. Панство. 977. Хмырь. 978. Шантильи. 979. Хрислам. 980. Лунатик. 981. Панство. 982. Хмырь. 983. Шантильи. 984. Хрислам. 985. Лунатик. 986. Панство. 987. Хмырь. 988. Шантильи. 989. Хрислам. 990. Лунатик. 991. Панство. 992. Хмырь. 993. Шантильи. 994. Хрислам. 995. Лунатик. 996. Панство. 997. Хмырь. 998. Шантильи. 999. Хрислам. 1000. Лунатик.

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
Шеф-редактор А. ГАНЕЛИН.
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: О. НОСОВА (первый зам. главного редактора).

Е. ДУДА (зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора), Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора), П. САДКОВ (зам. главного редактора), Е. САЗОНОВ (зам. главного редактора), А. СЕМЕНЦОВ (зам. главного редактора), А. СЕДОВ.

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Старый Петровский-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, 6-й этаж, Москва, 127287. Ценные почтовые отправления не доставляются. ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22; e-mail: kp@kp.ru; Web-сервер: www.kp.ru; отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82; e-mail: advert@kp.ru; служба распространения - (495) 777-02-82

Индексы 50057, 31470, 32353 Тип. № 1640.
Время подписания московского выпуска по графику - 20.30, фактически - 20.30
Отпечатано в ООО «Типография КомПресс-Москва». Адрес: Нагорное шоссе, д. 2, Московская обл., г. Химки, 141407.
ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2019», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

© АО ИД «Комсомольская правда», 2019. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

Тираж этого номера: 81 813 экз.

Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита - ABC www.press-abc.ru

Архангельск	(8182)	21-10-74	Владимир	(4922)	44-13-43	Казань	(843)	516-86-80
Алма-Ата	(727)	277-48-42	Волгоград	(8442)	31-03-40	Калининград	(4012)	31-90-54
Барнаул	(3852)	72-20-05	Вологда	(8172)	54-61-38	Калуга	(4842)	71-03-40
Белгород	(4722)	20-18-06	Воронеж	(8172)	72-79-27	Кемерово	(3842)	38-08-11
Бишкек	(10996)	312-88-31-31	Екатеринбург	(4732)	34-31-31	Киров	(1308044)	20-03-01
Благовещенск	(4162)	20-19-73	Иваново	(4932)	30-44-11	Кишинев	(8332)	75-48-73
Брянск	(4832)	74-23-28	Ижевск	(3412)	94-50-90	Кишинев	(1037322)	22-45-12
Владивосток	(423)	230-22-56	Йошкар-Ола	(3952)	20-80-08	Краснодар	(861)	99-79-92

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

12+

0:00

**Личное дело
Дятлова**«Трагедия
на перевале».
Новая серия
нашего докумен-
тального проекта

Телефон прямого эфира 8 800 200-97-02

СЕГОДНЯ В ЭФИРЕ

- 12:00** «Темы дня»
Новости, о которых говорит вся страна,
в режиме реального времени
- 17:00** «Экономика
с Михаилом Делягиным»
Как держаться, когда нет денег
- 18:00** «Гражданская оборона»
Кто уже угодил под закон
об оскорблении власти

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

**Екатерина
НЕНАШЕВА,
18 лет, Москва:**
- Занимаюсь
фехтованием
и плаванием.
Люблю кататься
на сноуборде
и мечтаю
повидать
весь мир.

Комментирует
стилист-
имиджмейкер
Вика МАЙОРОВА:
- Изящная фигура
девушки выглядит
просто замечательно
в платье-футляре,
не хватает лишь
изящных черных туфель
на высоких тонких
шпильках, босоножки
слишком массивны
для такого образа.



Модные идеи
и советы:
@vikamajorova

Письма с фото
присылайте
по адресу:
«Комсомольская
правда», Старый
Петровско-Разумовский
проезд, д. 1/23, стр. 1,
Москва, 127287.
На конверте напишите:
«Мисс Стиль «КП»».
Или на e-mail: miss@kp.ru
Голосуйте за понравившуюся вам
участницу на нашем сайте **kp.ru**
в разделе «Мисс Стиль «КП»»!



4 607071 480111

АНЕКДОТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Мам, хочу татуировку!
- Неси ремень, сейчас отец
набьет...

- Иногда я просто хочу,
чтобы меня кто-нибудь об-
нял и сказал: «Я знаю, тебе
трудно. Но все будет хоро-
шо! Вот тебе шоколадка и
шесть миллионов долла-
ров».

- Если тебя оскорбляют, уни-
жают, бей обидчика лопатой
по морде!

- Ну, папа! Я же девочка!
- Можешь взять розовую!

- Сережа, сколько будет
2+2?

- 9!
- Та-а-ак... А папа у тебя
где работает?

- В Росстате.
- Тогда правильно. Са-
дись, 7!

Вчера на строительстве
синагоги из-за нехватки це-
мента разгорелся прорабо-
израильский конфликт.

- Бармен, «Гиннеса»
мне!
- Пива?
- Нет, блин, Книгу рекор-
дов!

Мат - это слово, которым
можно быстро и доходчиво
пояснить основы бытия.

- Доктор, умоляю, при-
езжайте немедленно. У
жены сильный приступ
аппендицита!

- Не волнуйтесь. Два го-
да назад я сделал вашей
жене операцию и удалил
слепой отросток. У чело-
века не может появиться
второй аппендикс!

- Правильно, доктор.
Но у человека может по-
явиться вторая жена.

Жена омовца плачется в
бронежилетку.

Молодой отец в панике
звонит педиатру:

- Доктор, что делать?
Трехлетняя дочка напи-
лась зеленки!

- Так, а как ребенок сей-
час выглядит, что делает?

- Что делает... Улыбает-
ся зелеными губами, вы-
совывает зеленый язык

сквозь зеленые зубы...
Доктор, что мне делать?!

В трубке смех врача:
- Фотографируйте!

Весь архив анекдотов от «КП» - на **kp.ru**

Оставьте свой анекдот на сайте **kp.ru** в рубрике «Анекдоты»!

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:

- тема для публикации,
- отклики на статью,
- жалобы на доставку

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

**ЧИТАЙТЕ ЗАВТРА:**

**Как 7 министерств и ведомств
в один небоскреб переехали**

**Мошенники находят новые
способы воровать наши
персональные данные**



Худеем к лету



РЕКЛАМА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК
13.05.2019

НЕ ЕСТЬ НА НОЧЬ ТЕПЕРЬ ЛЕГКО!

Топ-5 самых
популярных мировых диет:



KR

SLIMTABS®

КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА

Средиземноморье по-прежнему рулит!

Опубликованы результаты большого исследования американских врачей, протестировавших самые востребованные системы питания.

Медики изучили 41 диету, большая часть которых известна не только в Штатах, но и по всему миру. Смотрели, насколько безопасна диета, реально ли на ней сбросить вес, помогает ли она оздоровлению организма, просто ли ее соблюдать и можно ли придерживаться долго (то есть насколько полноценный состав она предлагает).

Рассказываем о самых лучших «участниках» рейтинга.

САМАЯ-САМАЯ

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

Эта диета лидирует в топе лучших диет уже не первый год. Еще бы: ее состав сбалансирован, разнообразен. По сути, это не диета, а образ жизни. И население Средиземноморья придерживается такого типа питания с молодых ногтей до самой глубокой старости. Доказано, что такая диета снижает риски сердечно-сосудистых заболеваний и позволяет долго-долго быть активными и деятельными.

Основа меню - 1200 г зелени (включая всякие брокколи, огурцы и кабачки) в сутки. Из жиров используется оливковое масло. В качестве источника белка: рыба, морепродукты, орехи и бобовые. Мясо, в особенности красное, не чаще 1 раза в неделю, а то и реже.

Эта диета не требует от вас досконального подсчета калорий. Но, прожевав кило две-три граммов зелени в день, много калорий и не нажухешь.

Скорость снижения веса при этой диете - умеренная, но результат долгосрочный. И показатели здоровья также изменяются в лучшую сторону.

Минусы: в наших широтах сложно набрать нужный объем свежей зелени, да и качественную морскую рыбу тоже непросто найти в магазинах.

САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

WEIGHT WATCHERS - НАБЛЮДАТЕЛИ ЗА ВЕСОМ

Эта диета известна еще с середины прошлого века, но постоянно адаптируется и



подстраивается под реалии. На ней приводили себя в форму многие американские звезды, например, Опра Уинфри и Кейт Хадсон.

Все продукты оценены в баллах в зависимости от КБЖУ. Зелень, огурцы, помидоры, кабачки, сельдерей и пр., а также куриная грудка без кожи - 0 баллов. Другое мясо, крахмалистые овощи, яйца, обезжиренная кисломолочка - от 1 до 5 баллов. Крупы, выпечка, масло, сыр - от 5 до 10 баллов. Фастфуд, сладости - свыше 10 баллов.

Также в баллах были оценены люди в зависимости от пола и веса. Женщине 71 - 80 кг в сутки полагается потратить на еду 28 баллов. Отслеживать количество баллов можно по таблицам, в том числе и из приложений в смартфоне.

Есть можно любые продукты, главное - не выходить за «бюджет» и не переедать на ночь. Но, разумеется, если один кекс оценивается в 6,5 балла, то есть четверть дневной нормы, воле-неволей выбираешь здоровое питание.

Минусы: диета коммерческая, то есть подробности питания лично для вас уточняются за определенную плату. Есть бесплатные, так сказать, демоверсии. Но в интернете их извращают кто как может. А если система питания не оригинальная, то за результат никто не ручается.

СНИЖАЮЩАЯ ДАВЛЕНИЕ

DASH-ДИЕТА

Самый главный постулат - отказ от соли.

Поэтому нужно исключить:

- консервы,
- переработанное мясо: колбасу, копчености, сосиски, сардельки,
- соленые сыры,
- различные фабричные соусы, куда соль добавлена как усилитель вкуса. Майонез и соевый соус в том числе!

В день нужно набирать определенное количество продуктов:

- + зерно и крупы - 6 порций (по 30 г сухого вещества в порции),
- + овощи - 3 - 4 порции (примерно по 120 г порция),
- + фрукты - 4 порции (порция - ок. 120 г или 1 некрупный плод),
- + молочные продукты, обезжиренные или с низким содержанием жира - 2 - 3 порции (порция - 120 г),
- + мясо, птица и рыба - 3 - 6 порций (порция - 100 г),
- + орехи, семена, сушеные бобы - 3 порции по 45 г в неделю,
- + жиры и масла - 2 порции (1 порция = чайной ложке).

Эта диета не ставила перед собой цели заставить пациентов сбрасывать вес. Но он поневоле уйдет на таком рационе, особенно если вы подключите занятия спортом. А давление снизится уже через месяц на 10 - 20 мм рт. ст.

Минусы: потребуется время на адаптацию к несоленой пище. Плюс при возвращении в рацион соли гипертония вернется тоже.

САМАЯ БЫСТРАЯ ДИЕТА

HEALTH MANAGEMENT RESOURCES - РЕСУРСЫ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ

Система питания, основанная на фруктах и овощах. А обычную еду разработчики диеты предлагают заменять низкокалорийными коктейлями, питательными батончиками и зерновыми хлопьями. Сочетая фрукты, овощи, разнообразные батончики и т. п., человек может набрать достаточное количество питательных веществ. А если подключить к



этому физическую активность, сброс веса будет идти достаточно быстро.

Минусы: худеющий привязан к определенному поставщику коктейлей и батончиков.

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ДЛЯ СЕРДЦА

ДИЕТА ДОКТОРА ДИНА ОРНИША

Эта диета ограничивает рафинированные жиры и такие же углеводы.

Запрещено:

- красное и переработанное мясо: колбасы, копчености, говядина, свинина и т. п., обжаривать и жарить продукты, в том числе мясо (даже если это курица),
- жиры животного происхождения, в том числе масло из коровьего молока и сливки,
- рафинированные углеводы - сахар, макароны и т. д.

Несмотря на список запретов, голодать на этой диете не будешь. Более того, самой плотной трапезой последователи доктора Орниша делают ужин (что, конечно же, не означает переедать на ночь).

Вот примерное меню на день по этой системе питания:

Завтрак (300 ккал): овсянка, стакан фруктового сока.

Перекус (150 ккал): 2 маленьких или 1 большой банан.

Обед (400 ккал): отварная картошка с 1 куском запеченного мяса, салат из зелени.

Полдник (150 ккал) - 2 средних яблока.

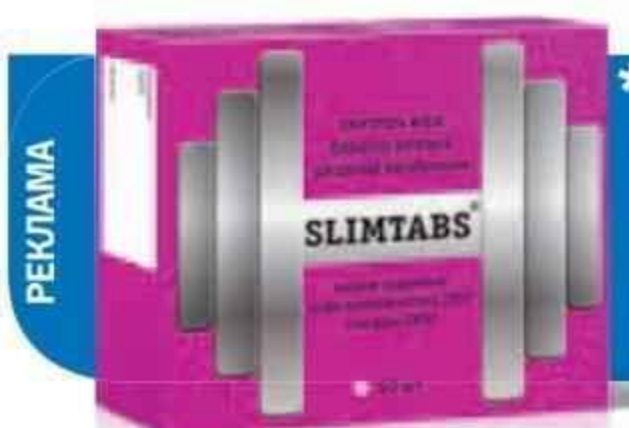
Ужин (500 ккал): рыба, вареная фасоль, зелень.

При таком питании уже через месяц анализы покажут улучшение у вас показателей уровня холестерина. А через полгода-год сосуды очистятся от атеросклеротических бляшек. При этом диета Орниша - вовсе не голодная, поддерживать ее легко.

Минусы: вес уходит в среднем темпе, а при отказе от этой системы питания уровень холестерина в крови опять взлетит на прежний уровень.

Подготовила Алина МАКЕЕВА.

*НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Теперь легко
со Слимтабс!



КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

Витамины, минералы
и другие вещества,
которые помогают
нам сбрасывать вес



- **ПИТАНИЕ** - это наука, и существуют нерушимые законы диетологии, - говорит член Национального общества диетологов (НОД), Национальной ассоциации клинического питания (НАКП) и Европейской Ассоциации по изучению ожирения (European Association for Study of Obesity - EASO), врач-диетолог Людмила Денисенко. - А их нарушение карается потерей здоровья. По сути, законов диетологии всего два: закон энергетического и химического баланса. Первый: чтобы быть стройными, надо уменьшить энергопотребление с пищей и увеличить энергозатраты (физическую нагрузку). Хотя в последнее время этот закон все больше подвергается сомнениям: оказывается, не все так просто с этой самой энергией и ее «приходом-расходом» в нашем организме.

По второму закону - закону химического баланса - нам нужна не только энергия, но еще несколько десятков пищевых веществ. И половина из них - незаменимые. Если они есть в еде и нормально нами усваиваются, мы здоровы и хорошо себя чувствуем.

Сегодня мы поговорим о витаминах, минералах, клетчатке и еще нескольких видах незаменимых веществ: где их искать, с чем есть и зачем они нужны в целом. И действительно ли от них зависит, как мы худеем.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ УСКОРИТ НУЖНЫЙ ВИТАМИН

Известно около 30 витаминов и витаминоподобных веществ, 20 из которых поступают в организм с растительной и животной пищей. Из-за нехватки витаминов снижается или, наоборот, растет масса тела, уменьшается работоспособность, а

Химия стройности

также устойчивость организма к инфекциям, возникают обострения хронических заболеваний.

Для тех, кто сидит на диетах, очень важны следующие витамины:

- **Группы В**, особенно В₁, В₂, В₆: улучшают метаболизм (обмен веществ) и углеводный обмен.

Содержатся: цельнозерновой хлеб, печень, яичный желток, бобовые, любое мясо.

- **Витамин С**: укрепляет стенки сосудов, улучшает обмен веществ.

Содержится: сладкий перец, киви, черная смородина, клубника.

- **Витамин D**: укрепляет нервную систему, обеспечивает хороший сон, что способствует сбросу веса.

Содержится: жирная рыба, печень, сливочное масло.

- **Альфа-липоевая кислота (витамин N)**: мощный природный антиоксидант, улучшает и активизирует обменные процессы, запуская жиросжигание. Воздействует на участки мозга, ответственные за аппетит, уменьшает голод, стимулирует расход энергии.

КЛЕТЧАТКА ДЛЯ СЫТОСТИ

Клетчатка - пищевые волокна - не переваривается в пищеварительном тракте, достигает толстой кишки в неизменном виде, где частично расщепляется микробиотой кишечника. Она стимулирует кишечную перистальтику и быстрее продвигает «пищевые отходы» по толстому кишечнику, что защищает желудочно-кишечный тракт от болезней. Придает объем, что вызывает ощущение сытости. Способствует снижению уровня холестерина, уменьшает всасывание жира и замедляет усвоение сахара после приема пищи.

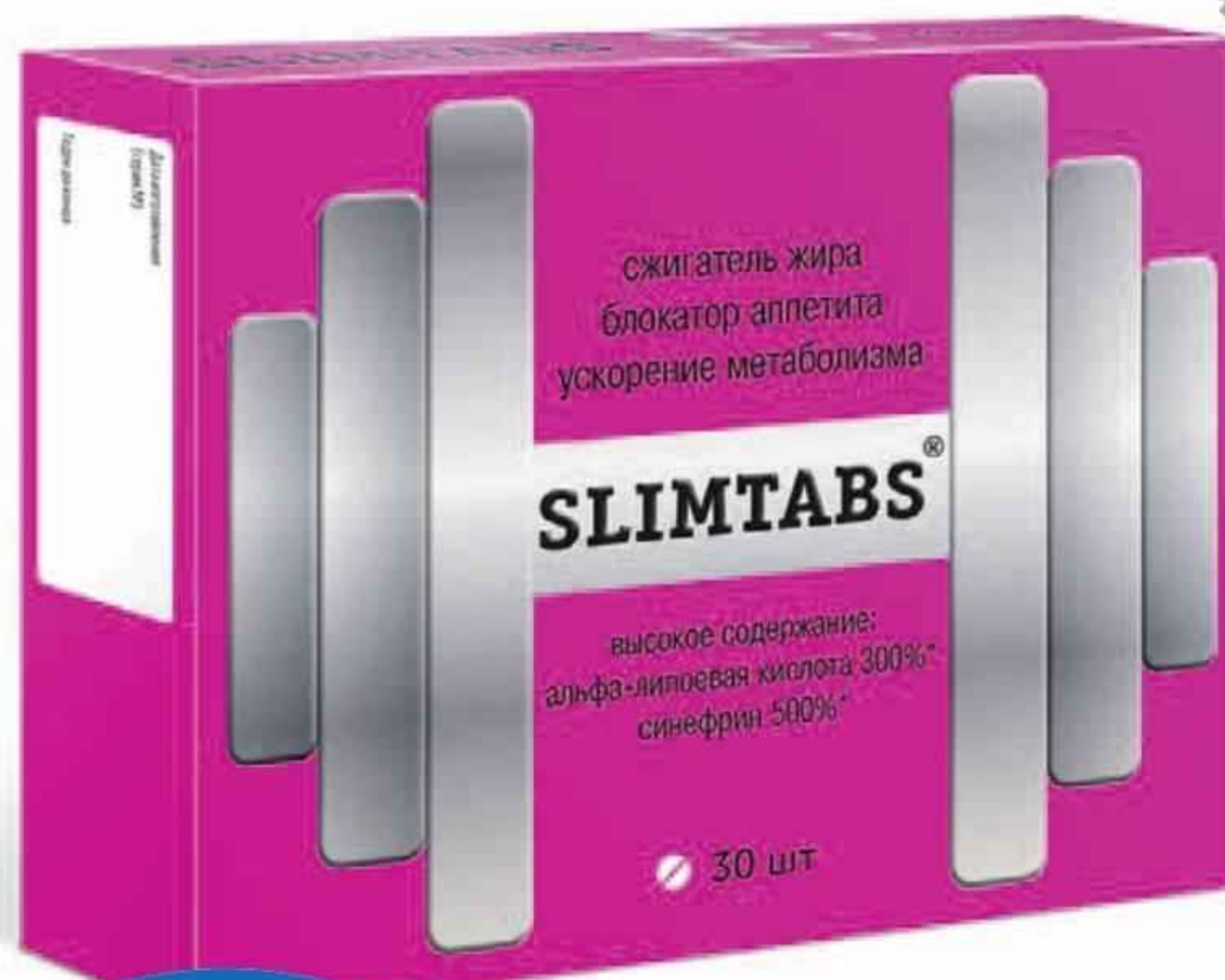
Что есть:

- овощи и фрукты преимущественно в сыром виде. При продолжительной варке овощи теряют половину содержащейся в них клетчатки. Их лучше тушить либо слегка обжаривать;

- цельнозерновые каши. Начинайте день с порции каши, добавляйте в нее свежие фрукты.

ЭКЗОТИКА: ЭНЗИМЫ И ФЕРМЕНТЫ

Слово «энзимы» происходит от греческого en (в, внутри) и zyme (закваска). По сути - это ферменты, действующие вне клеток живых организмов. Все известные энзимы очень избирательны по своему действию: каждому из них удастся повлиять только на одну-две химические связи в каком-нибудь соединении, например - построить или разрушить, разединить или склеить. И все они содержатся в экзотических фруктах.



Для нормального функционирования организму необходимы семь основных элементов питания:

- вода
- белки
- жиры
- углеводы
- витамины
- минералы
- клетчатка

Наиболее популярны и известны для худеющих следующие энзимы и ферменты:

- **Бромелайн** (бромелин) - добывается из сока зеленых плодов ананаса, расщепляет белки, заживляет раны.

- **Папаин**, или растительный пепсин, - фермент, расщепляющий белки. Содержится в ананасах, бананах, соке дынного дерева, плодах киви, манго, папайи.

- **Синефрин** - содержится в плодах цитрусовых померанцев. Насыщает кровь глюкозой, что повышает выносливость и активность, нейтрализует чувство голода и позволяет сжигать больше калорий, чем обычно. Причем синефрин стимулирует специфические рецепторы, которые для производства энергии начинают освобождать из жировых депо отложенный там жир. А новый, поступающий с пищей жир сразу же сжигается, не успевая отложиться.

Подготовила Анна КУКАРЦЕВА.

Железо для тонкой талии

Минеральные вещества
важны для химических
и физиологических
процессов, построения
тканей.

Железо - принимает участие в функционировании гемоглобина, помогает разносить кислород к клеткам, способствуя нормальному дыханию всего организма. Если кислорода не хватает, то начинается гипоксия. При ней растет жировая «прослойка».

Основные источники хорошо усвояемого «гемового» железа - красное мясо, печень.

Магний - стимулирует перистальтику кишечника и пищеварение.

Основные источники: миндаль, грецкие орехи, капуста, крупы.

Иод - регулирует клеточный обмен.

Основные источники: водоросли, морепродукты.

Селен - иммуностимулятор, защищает клетки и их мембраны.

Основные источники: почти все злаковые.

Кальций - помогает обмену веществ и усвоению полезных веществ из пищи, укрепляет защитные силы организма, повышает его устойчивость к инфекциям.

Основные источники: творог, сыр, йогурт.

Фосфор - участвует во всех видах обмена веществ, необходим для нормального функционирования нервной системы.

Основные источники: фасоль, горох, овсяная и гречневая крупа, грибы, яичный желток, соя, рис, говядина, почки.

Марганец - участвует в белковом и энергетическом обмене веществ, активизирует некоторые ферменты, влияет на усвоение кальция и фосфора, способствует получению энергии из пищи.

Основные источники: овес, фасоль, горох, печень.

Натрий - влияет на внутриклеточный и межклеточный обмен веществ, помогает в регуляции кислотно-щелочного обмена.

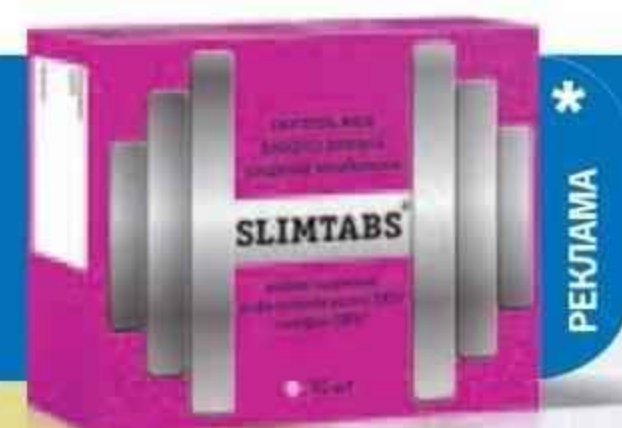
Основные источники: фруктовые, ягодные и овощные соки, свекла, сельдерей, репа, морковь. Чеснок, огурцы, грибы, свинина, баранина, говядина, баклажаны.

Кремний - играет существенную роль в обменных процессах, особенно в обмене жиров.

Основные источники: яблоки, неочищенные злаки и корнеплоды.



*НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



7 способов побороть голод по вечерам

Как только на часах 21 час, то на вас как будто насылаются злые чары - просто магнитом тянет к холодильнику. Распахивается дверца - и воля исчезает... Зато появляется чувство - если сейчас не поем, умру! Знакомо? Тогда давайте попытаемся с этим бороться

ПРИУЧИТЕ СЕБЯ ЕСТЬ ДНЕМ

Но максимум три раза - последние установки диетологов призывают отказаться от перекусов, чтобы не провоцировать инсулинорезистентность. Пусть один раз это будет что-то вредное. Главное, это вредное съесть в первой половине дня.

- Решите для себя, что «запрещенных» продуктов нет, - рекомендует диетолог Людмила Денисенко. - Пусть они будут в вашей жизни, но все же не больше 10 процентов от общего объема пищи. То есть тот же кусочек тортика, но не два или три, а один.

ВЫПЕЙТЕ ВОДЫ

Если очень хочется есть, для начала выпейте стакан обычной негазированной и не холодной воды. Медленно, неторопливыми глотками. Часто мы хотим не есть, а пить, но не осознаем этого. А сосущим чувством голода организм сигнализирует нам о жажде.

«ЕШЬТЕ» НОСОМ

Существует масса ароматов, способствующих снижению аппетита. Это зеленое яблоко, лаванда, любые хвойные и цитрусовые. А также пряные ароматы: анис, базилик, гвоздика, имбирь, лавр, корица, кориандр, майоран, мускатный орех, розмарин, тимьян. Купите в аптеке флакончик с любыми из этих аромасел и вдыхайте, когда очень захочется поесть.

КСТАТИ

А ЧЕМ ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ЗАКУСИТЬ

Если не помог ни один из перечисленных нами пунктов, то что же... Пора есть!

Только ешьте не колбасу, закусывая соленым огурчиком, а намажьте, например, творог на кусочек черного хлеба. Или сделайте тост с нежирным мясом. Или положите на хрустящие хлебцы кусочек сыра. Обычно такого бутерброда вполне хватает, чтобы утолить голод.

Если и бутерброд не помог, и вы вновь у холодильника - смиритесь. Возьмите большую тарелку и положите по кусочку (ложке) всего, что есть в холодильнике. Разнообразие отлично компенсирует малое количество еды, так что и волки будут сыты, и талия цела.

Ночной дождор

ЗАЙМИТЕ РУКИ

Если вечером у вас нет особых планов, кроме просмотра ТВ, шансы перекусить чем-то вредным после 22.00 сильно возрастают. Именно бездействие перед телевизором в вечернее время заставляет что-нибудь бесцельно хватать и тянуть в рот. Избавьтесь от привычки засыпать под телевизор и старайтесь оставить вечер для чего-то полезного. Вязание, вышивание крестиком, разгадывание кроссвордов, головоломки типа кубика Рубика... В общем, подберите себе занятие по душе.

НЕ НЕРВИРУЙТЕ СЕБЯ ПЕРЕД СНОМ

Не надо серфить по новостным сайтам, читать соцсети, смотреть новости по телевизору. Вечером - исключительно расслабляющая ванна, ароматический массаж, стакан ромашкового или мятного чая, возня с кошкой, романтическая комедия и ранний сон. Очень важен режим, особенно сна. Обязательно настройте себя на то, что в 23 часа вы уже спите. Если от сна вас не отвлекают жизненно важные дела, старайтесь

ложиться не слишком поздно и в одно и то же время. Во время сна снижается выработка гормона грелина, который ответствен за чувство голода.

ПОЧИСТИТЕ ЗУБЫ

Тщательно почистите, минути три, а потом еще пройдитесь зубной нитью. Тогда затраченные усилия не захочется убивать вредной едой. А если еще и паста будет очень резкой, сильно мятной, это отобьет желание перекусить надолго.

Подготовила Анна КУКАРЦЕВА.



ОБРАТИ ВНИМАНИЕ

5 ПРИЧИН ВЕЧЕРНЕГО ГОЛОДА

1. Болезни желудочно-кишечного тракта, например, язва желудка. Часто именно из-за нее появляется сосущее чувство под ложечкой, которое называется «голодные боли». Это повод посетить гастроэнтеролога.
2. Радикальные диеты. Ограничения в еде заставляют наш организм настойчиво требовать восполнения энергии, особенно к вечеру. А проще всего ее получить именно из еды.
3. Нехватка времени днем на полноценный обед. Вечером, когда появляется время просто отдохнуть, приходит истинный голод. А телевизор настойчиво подкидывает красивую рекламу вкусовых.
4. Одиночество. Эта проблема, в отличие от первых трех, уже чисто психологическая. Голод тут - «эмоциональный».
5. Привычка много есть все время. Если вы днем метете все подряд, то организм, привыкнув к режиму нон-стоп, будет требовать своего и вечерами.

ВАЖНО

Острое желание съесть вечером все из холодильника победить непросто. А между тем «ночной дождор» сильнее всего бьет по фигуре, ведь во время сна мы просто не успеваем израсходовать полученную энергию. Особенно обидно, если весь день накануне придерживался правильного питания и даже провел интенсивную тренировку.

На помощь приходят компоненты в составе SLIMTABS®. Синефрин подавляет аппетит и заставляет организм расходовать жир из своих запасов. Кроме того, этот фермент повышает выносливость и дает прилив сил для новых тренировок.

Альфа-липоевая кислота помогает превращению жира в энергию, разгоняет обмен веществ. Она повышает эффективность диет, а это придает сил двигаться дальше.

Витамины группы В стабилизируют состояние нервной системы.

Когда чувство голода не сводит с ума, контролировать свое питание и следить за фигурой становится гораздо проще!

Подробнее на SLIMTABS.RU*

РЕКЛАМА



СТАНКА МОЛОКА С КОРИЦЕЙ

Если любите кефир или ряженку, они тоже помогут облегчить муки голода. А в теплое молоко можно добавить специй - куркумы, корицы, молотого имбиря. Особенно важна корица. Она, по уверению ученых, способна вполне эффективно регулировать приступы голода. А половина чайной ложечки меда с молоком дадут необходимую глюкозу.

*НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Рецепты от известных интернет-блогеров, которые доказывают, что ЗОЖ - это вовсе не скучно, а продлить молодость помогут очень вкусные и отнюдь не аскетичные блюда

Молодеем со вкусом!

В Издательском доме «Комсомольская правда» выходит в печать книга от известных интернет-блогеров Сергея и Милены Ильиных «Тарелка молодости». Авторы рассказывают своим многочисленным подписчикам в соцсетях, как питаться правильно и при этом вкусно.

Сергей Ильин:

- У нашей книги есть особенность. Она про ЗОЖ, но там не будет призывов к насилию над собой, примеров железного характера и воли. Она об истории двух немолодых уже людей, которые в своем нежелании стареть занимались экспериментами над собой и изучали опыт многих других людей.

Все рецепты в книге вписываются в правило «делаем на раз-два-три». И да, это сладости без сахара, без глютена, без дрожжей и животных жиров.

Авторы выделили принципы, как правильно готовить, чтобы затормозить в своем организме процессы старения.

- Корнеплоды, мясо и рыбу готовьте на пару, при низкой температуре.

- Картофель и рис лучше подавать охлажденными. Крахмал тогда становится прекрасной подпиткой микрофлоры кишечника, по сути - пребиотиком.

- Старайтесь не разогревать повторно уже приготовленные блюда. При этом в них образуются вредные соединения.

- Отучайте себя от промышленных полуфабрикатов и блюд быстрого приготовления. Чаще и со вкусом готовьте дома!



Авторы книги «Тарелка молодости»
Милена и Сергей Ильиные.

10 ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

Авторы книги приводят данные ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), которая назвала 10 популярных, но вредных при частом употреблении продуктов:

1. Чипсы и картофель фри
2. Бургеры и хот-доги
3. Колбасы и консервы
4. Лапша и пюре быстрого приготовления
5. Майонез и кетчуп
6. Шоколадные батончики, леденцы, жевательные конфеты
7. Сладкие газировки
8. Попкорн
9. Алкоголь
10. Низкокалорийные («лайт») продукты, в которых животные жиры могли быть заменены модифицированным крахмалом.

Книга-новинка

Есть, жить, любить и оставаться молодыми

Советы и рецепты, которые повернут время вспять

В 40 лет здоровая жизнь только начинается.
Доказано авторами!



Реклама 16+, АО «ИД «Комсомольская правда», Москва ОГРН 1027739295781

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

ОФОРМЛЯЙТЕ ПРЕДЗАКАЗ
НА **SNOPK.RU**

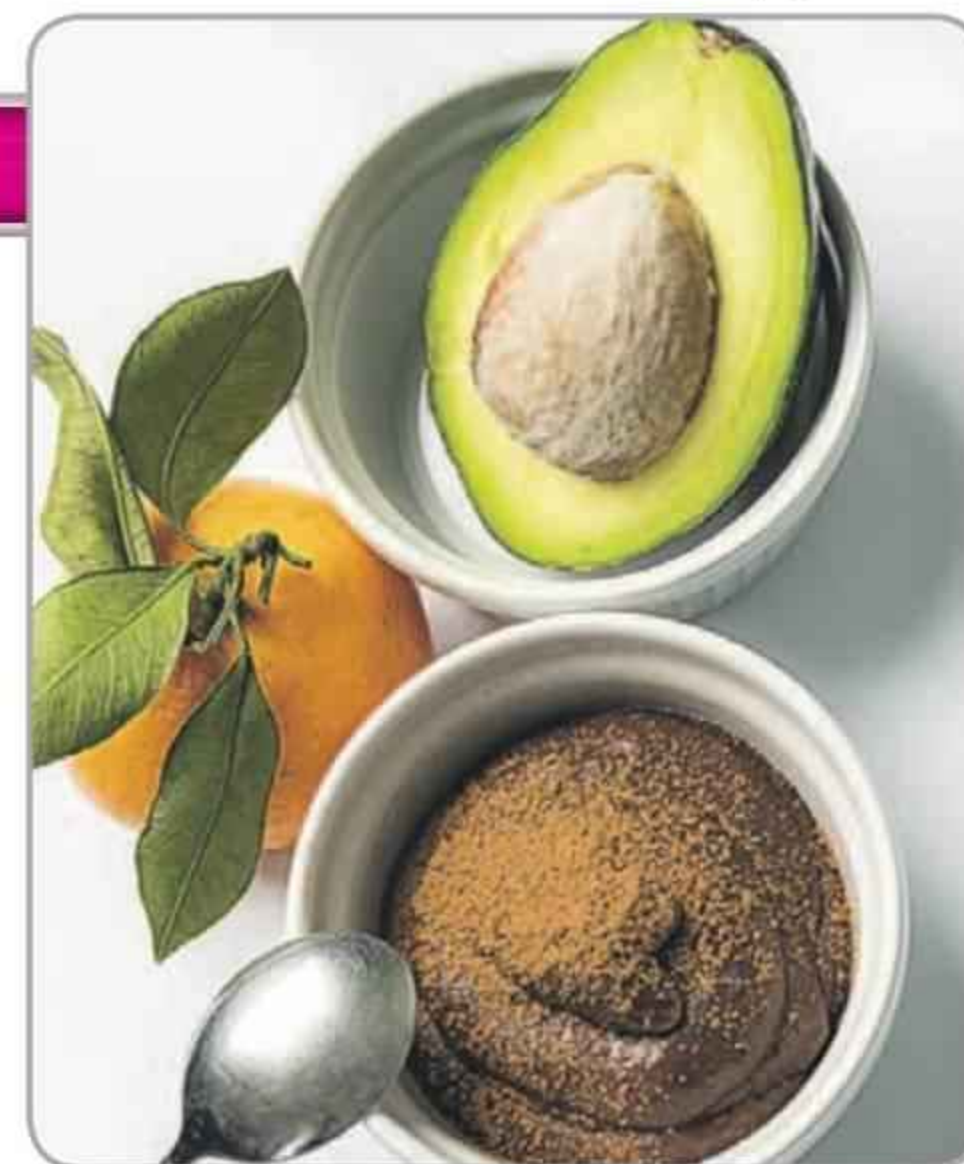
ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С АВОКАДО

Не удивляйтесь, глядя на состав, - в этом рецепте всё к месту. Авокадо и банан дадут кремовую вязкость, а какао уравнивает их по вкусу. Вот увидите, мусс вас не разочарует!

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию):

- 1/2 спелого авокадо
- 1 спелый банан
- 2 ст. л. какао-порошка
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- щепотка соли
- 2 - 3 финика (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ - все взбить и съесть!



ЯБЛОЧНЫЕ КОНФЕТЫ

Рецепт совсем простых конфет должен быть обязательно у нас под рукой. Простых - не значит неинтересных.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 8 порций):

- 2 стакана сушеных яблок
- 1/2 стакана фиников
- 1/2 стакана грецких орехов
- 2 ч. л. порошка корицы
- щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Из фиников удаляем косточки. Яблоки и финики рубим и смешиваем в измельчителе или блендере, затем добавляем орехи, корицу, соль и еще раз все перемалываем. Получившуюся массу формируем в шарики - и можно приступать. Хранить в холодильнике можно сколько угодно долго (лучше в закрытом контейнере).



СМУЗИ С ГОЛУБИКОЙ

Есть в природе такая ягода, настоящая «царица полей и садов» - голубика. Ну всем хороша! Летом, в сезон, хочется есть ее свежей и преимущественно горстями, а то, что не успели съесть, можно заморозить на зиму и таким образом продлить себе удовольствие на целый год. В любом случае в этот рецепт подойдет как свежая, так и замороженная ягода. Комбинация голубики, банана и растительного молока - это беспроигрышный вариант.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции):

- 1 стакан голубики
- 1 стакан растительного молока
- 1 спелый банан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все смешать в чаше блендера. Можно подавать как охлажденным, так и комнатной температуры, кому как нравится.



ЗВЕЗДЫ

Еще один вариант популярных ЗОЖ-конфет. Сегодня мы отойдем от традиционных шариков и займемся творчеством. «Все люди как люди, а я суперзвезда!».

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 8 - 10 порций):

- 1 стакан грецких орехов или семян подсолнечника или их смесь 50/50
- 10 - 12 фиников без косточки
- 1 - 2 ст. л. какао-порошка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мелем в блендере орехи, добавляем финики и какао-порошок и все смешиваем. Получившуюся массу скалкой раскатываем в пласт толщиной 0,5 см и с помощью формочек выдавливаем звезды. Храним в холодильнике.



Фото из личных архивов и Globallookpress



СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК
13.05.2019

НЕ ЕСТЬ НА НОЧЬ ТЕПЕРЬ ЛЕГКО!

Топ-5 самых
популярных мировых диет:

KP RU SLIMTABS® КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

Средиземноморье по-прежнему рулит!

Опубликованы результаты большого исследования американских врачей, протестировавших самые востребованные системы питания.

Медики изучили 41 диету, большая часть которых известна не только в Штатах, но и по всему миру. Смотрели, насколько безопасна диета, реально ли на ней сбросить вес, помогает ли она оздоровлению организма, просто ли ее соблюдать и можно ли придерживаться долго (то есть насколько полноценный состав она предлагает).

Рассказываем о самых лучших «участниках» рейтинга.

САМАЯ-САМАЯ

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

Эта диета лидирует в топе лучших диет уже не первый год. Еще бы: ее состав сбалансирован, разнообразен. По сути, это не диета, а образ жизни. И население Средиземноморья придерживается такого типа питания с молодых ногтей до самой глубокой старости. Доказано, что такая диета снижает риски сердечно-сосудистых заболеваний и позволяет долго-долго быть активными и деятельными.

Основа меню - 1200 г зелени (включая всякие брокколи, огурцы и кабачки) в сутки. Из жиров используется оливковое масло. В качестве источника белка: рыба, морепродукты, орехи и бобовые. Мясо, в особенности красное, не чаще 1 раза в неделю, а то и реже.

Эта диета не требует от вас досконального подсчета калорий. Но, прожевав кило двести граммов зелени в день, много калорий и не накушаешь.

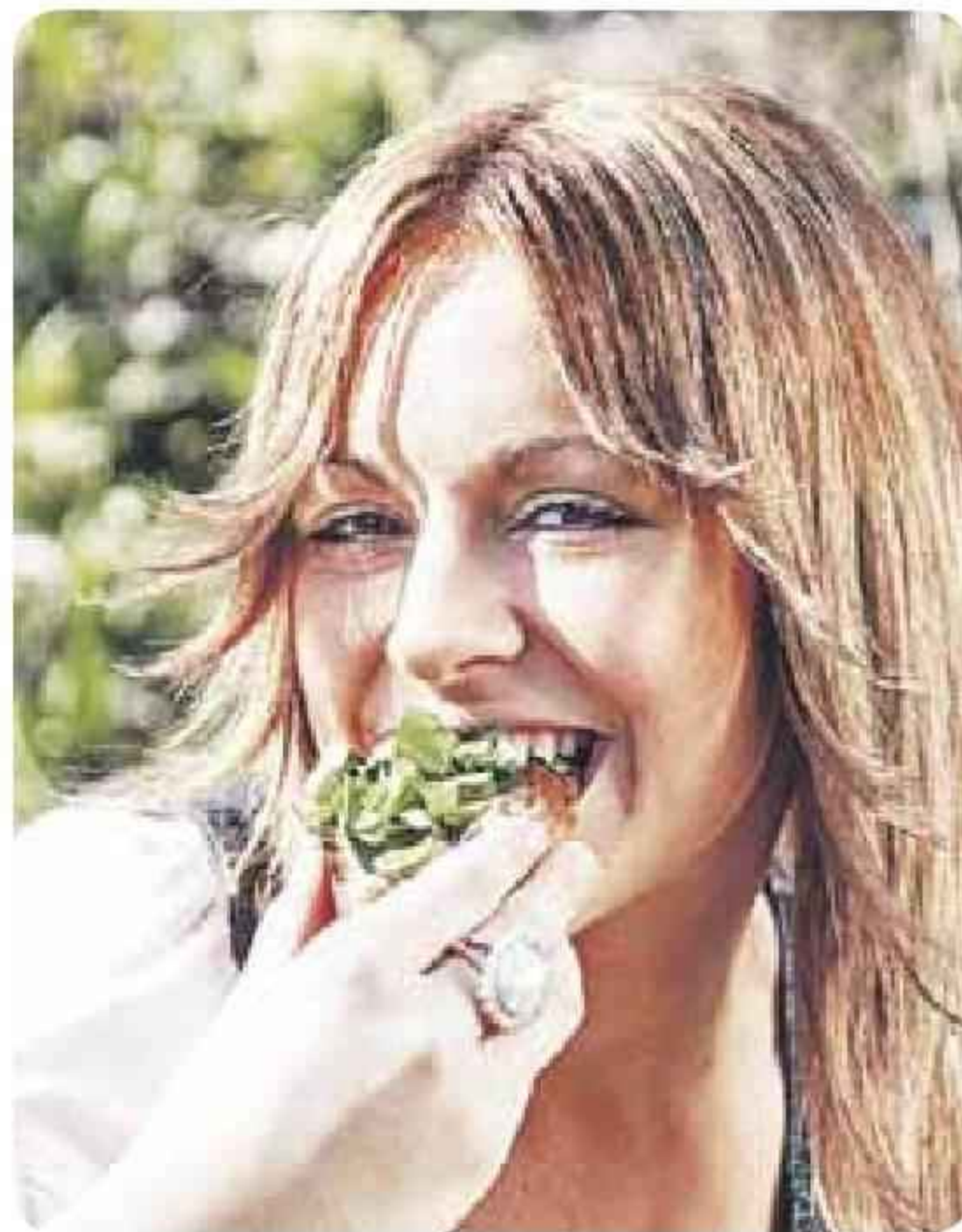
Скорость снижения веса при этой диете - умеренная, но результат долгосрочный. И показатели здоровья также изменяются в лучшую сторону.

Минусы: в наших широтах сложно набрать нужный объем свежей зелени, да и качественную морскую рыбу тоже непросто найти в магазинах.

САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

WEIGHT WATCHERS - НАБЛЮДАТЕЛИ ЗА ВЕСОМ

Эта диета известна еще с середины прошлого века, но постоянно адаптируется и



подстраивается под реалии. На ней приводили себя в форму многие американские звезды, например, Опра Уинфри и Кейт Хадсон.

Все продукты оценены в баллах в зависимости от КБЖУ. Зелень, огурцы, помидоры, кабачки, сельдерей и пр., а также куриная грудка без кожи - 0 баллов. Другое мясо, крахмалистые овощи, яйца, обезжиренная кисломолочка - от 1 до 5 баллов. Крупы, выпечка, масло, сыр - от 5 до 10 баллов. Фастфуд, сладости - свыше 10 баллов.

Также в баллах были оценены люди в зависимости от пола и веса. Женщине 71 - 80 кг в сутки полагается потратить на еду 28 баллов. Отслеживать количество баллов можно по таблицам, в том числе и из приложений в смартфоне.

Есть можно любые продукты, главное - не выходить за «бюджет» и не переедать на ночь. Но, разумеется, если один кекс оценивается в 6,5 балла, то есть четверть дневной нормы, воле-неволей выбираешь здоровое питание.

Минусы: диета коммерческая, то есть подробности питания лично для вас уточняются за определенную плату. Есть бесплатные, так сказать, демоверсии. Но в интернете их извращают кто как может. А если система питания не оригинальная, то за результат никто не ручается.

СНИЖАЮЩАЯ ДАВЛЕНИЕ

DASH-ДИЕТА

Самый главный постулат - отказ от соли.

Поэтому нужно исключить:

- консервы,
- переработанное мясо: колбасу, копчености, сосиски, сардельки,
- соленые сыры,
- различные фабричные соусы, куда соль добавлена как усилитель вкуса. Майонез и соевый соус в том числе!

В день нужно набирать определенное количество продуктов:

- + зерно и крупы - 6 порций (по 30 г сухого вещества в порции),
- + овощи - 3 - 4 порции (примерно по 120 г порция),
- + фрукты - 4 порции (порция - ок. 120 г или 1 некрупный плод),
- + молочные продукты, обезжиренные или с низким содержанием жира - 2 - 3 порции (порция - 120 г),
- + мясо, птица и рыба - 3 - 6 порций (порция - 100 г),
- + орехи, семена, сушеные бобы - 3 порции по 45 г в неделю,
- + жиры и масла - 2 порции (1 порция = чайной ложке).

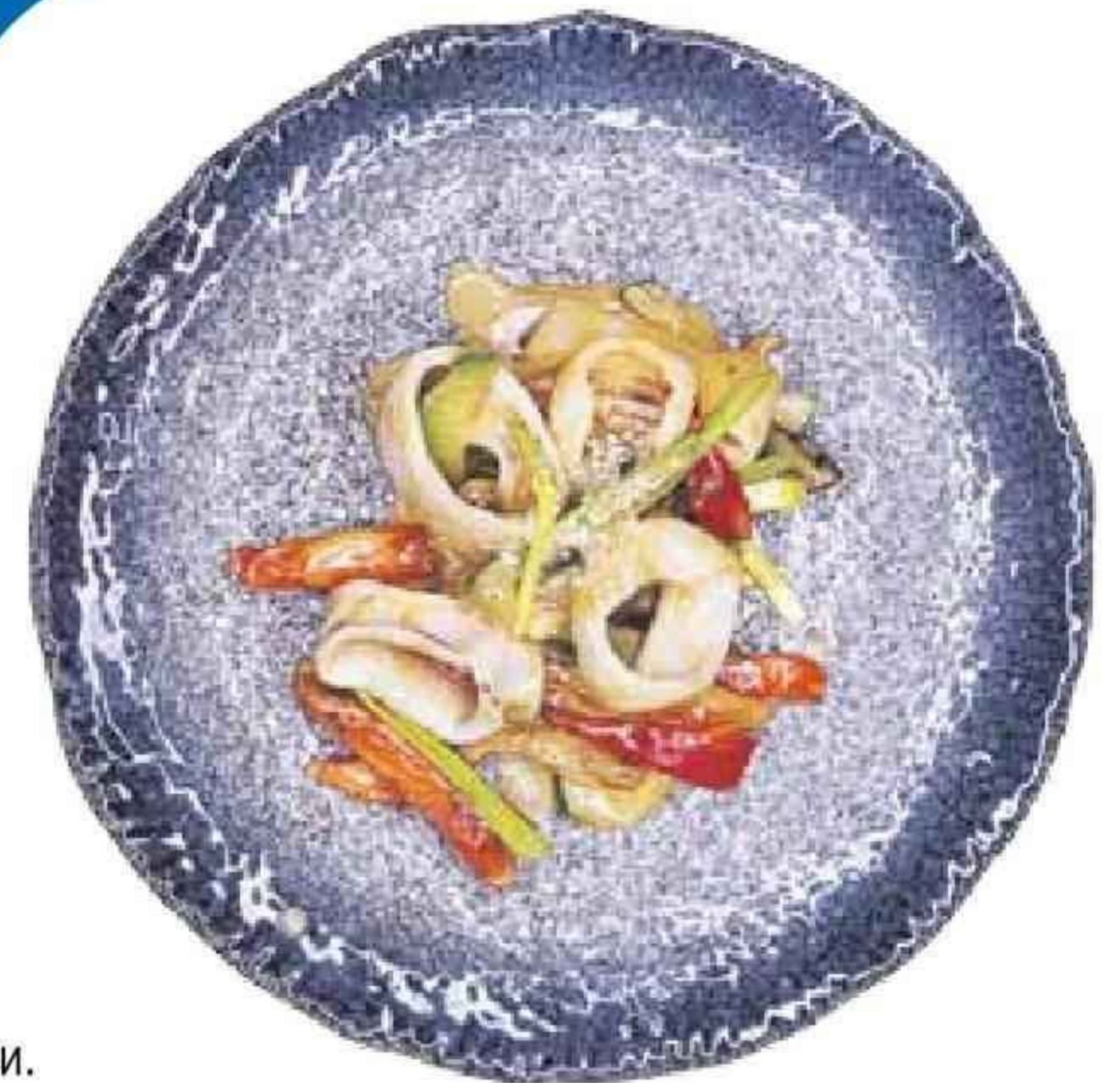
Эта диета не ставила перед собой цели заставить пациентов сбрасывать вес. Но он поневоле уйдет на таком рационе, особенно если вы подключите занятия спортом. А давление снизится уже через месяц на 10 - 20 мм рт. ст.

Минусы: потребуется время на адаптацию к несоленой пище. Плюс при возвращении в рацион соли гипертония вернется тоже.

САМАЯ БЫСТРАЯ ДИЕТА

HEALTH MANAGEMENT RESOURCES - РЕСУРСЫ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ

Система питания, основанная на фруктах и овощах. А обычную еду разработчики диеты предлагают заменять низкокалорийными коктейлями, питательными батончиками и зерновыми хлопьями. Сочетая фрукты, овощи, разнообразные батончики и т. п., человек может набрать достаточное количество питательных веществ. А если подключить к



этому физическую активность, сброс веса будет идти достаточно быстро.

Минусы: худеющий привязан к определенному поставщику коктейлей и батончиков.

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ДЛЯ СЕРДЦА

ДИЕТА ДОКТОРА ДИНА ОРНИША

Эта диета ограничивает рафинированные жиры и такие же углеводы.

Запрещено:

- красное и переработанное мясо: колбасы, копчености, говядина, свинина и т. п., обжаривать и жарить продукты, в том числе мясо (даже если это курица),
- жиры животного происхождения, в том числе масло из коровьего молока и сливки,
- рафинированные углеводы - сахар, макароны и т. д.

Несмотря на список запретов, голодать на этой диете не будешь. Более того, самой плотной трапезой последователи доктора Орниша делают ужин (что, конечно же, не означает переедать на ночь).

Вот примерное меню на день по этой системе питания:

Завтрак (300 ккал): овсянка, стакан фруктового сока.

Перекус (150 ккал): 2 маленьких или 1 большой банан.

Обед (400 ккал): отварная картошка с 1 куском запеченного мяса, салат из зелени.

Полдник (150 ккал) - 2 средних яблока.

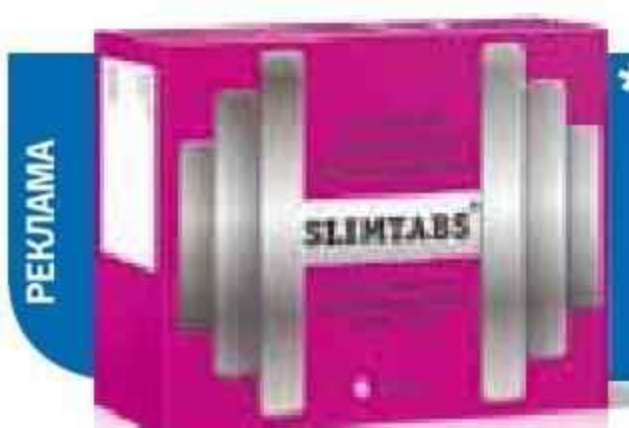
Ужин (500 ккал): рыба, вареная фасоль, зелень.

При таком питании уже через месяц анализы покажут улучшение у вас показателей уровня холестерина. А через полгода-год сосуды очистятся от атеросклеротических бляшек. При этом диета Орниша - вовсе не голодная, поддерживать ее легко.

Минусы: вес уходит в среднем темпе, а при отказе от этой системы питания уровень холестерина в крови опять взлетит на прежний уровень.

Подготовила Алина МАКЕЕВА.

*НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Теперь легко
со Слимтабс!



КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА

Витамины, минералы
и другие вещества,
которые помогают
нам сбрасывать вес



- **ПИТАНИЕ** - это наука, и существуют нерушимые законы диетологии, - говорит член Национального общества диетологов (НОД), Национальной ассоциации клинического питания (НАКП) и Европейской Ассоциации по изучению ожирения (European Association for Study of Obesity - EASO), врач-диетолог Людмила Денисенко. - А их нарушение карается потерей здоровья. По сути, законов диетологии всего два: закон энергетического и химического баланса. Первый: чтобы быть стройными, надо уменьшить энергопотребление с пищей и увеличить энергозатраты (физическую нагрузку). Хотя в последнее время этот закон все больше подвергается сомнениям: оказывается, не все так просто с этой самой энергией и ее «приходом-расходом» в нашем организме.

По второму закону - закону химического баланса - нам нужна не только энергия, но еще несколько десятков пищевых веществ. И половина из них - незаменимые. Если они есть в еде и нормально нами усваиваются, мы здоровы и хорошо себя чувствуем.

Сегодня мы поговорим о витаминах, минералах, клетчатке и еще нескольких видах незаменимых веществ: где их искать, с чем есть и зачем они нужны в целом. И действительно ли от них зависит, как мы худеем.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ УСКОРИТ НУЖНЫЙ ВИТАМИН

Известно около 30 витаминов и витаминоподобных веществ, 20 из которых поступают в организм с растительной и животной пищей. Из-за нехватки витаминов снижается или, наоборот, растет масса тела, уменьшается работоспособность, а

Химия стройности

также устойчивость организма к инфекциям, возникают обострения хронических заболеваний.

Для тех, кто сидит на диетах, очень важны следующие витамины:

- **Группы В**, особенно В₁, В₂, В₆: улучшают метаболизм (обмен веществ) и углеводный обмен.

Содержатся: цельнозерновой хлеб, печень, яичный желток, бобовые, любое мясо.

- **Витамин С**: укрепляет стенки сосудов, улучшает обмен веществ.

Содержится: сладкий перец, киви, черная смородина, клубника.

- **Витамин D**: укрепляет нервную систему, обеспечивает хороший сон, что способствует сбросу веса.

Содержится: жирная рыба, печень, сливочное масло.

- **Альфа-липоевая кислота (витамин N)**: мощный природный антиоксидант, улучшает и активизирует обменные процессы, запуская жиросжигание. Воздействует на участки мозга, ответственные за аппетит, уменьшает голод, стимулирует расход энергии.

КЛЕТЧАТКА ДЛЯ СЫТОСТИ

Клетчатка - пищевые волокна - не переваривается в пищеварительном тракте, достигает толстой кишки в неизмененном виде, где частично расщепляется микроработой кишечника. Она стимулирует кишечную перистальтику и быстрее продвигает «пищевые отходы» по толстому кишечнику, что защищает желудочно-кишечный тракт от болезней. Придает объем, что вызывает ощущение сытости. Способствует снижению уровня холестерина, уменьшает всасывание жира и замедляет усвоение сахара после приема пищи.

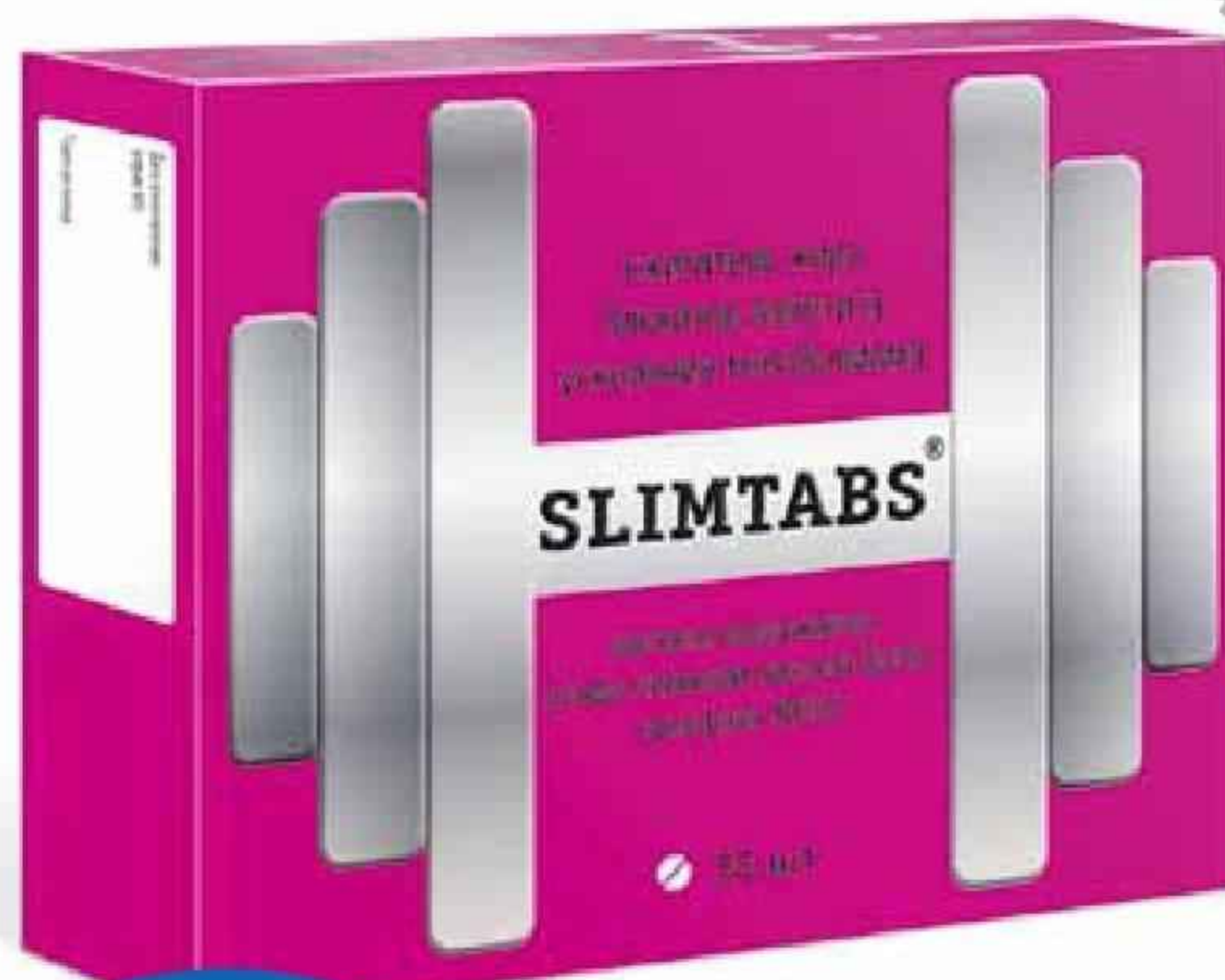
Что есть:

- овощи и фрукты преимущественно в сыром виде. При продолжительной варке овощи теряют половину содержащейся в них клетчатки. Их лучше тушить либо слегка обжаривать;

- цельнозерновые каши. Начиная день с порции каши, добавляйте в нее свежие фрукты.

ЭКЗОТИКА: ЭНЗИМЫ И ФЕРМЕНТЫ

Слово «энзимы» происходит от греческого en (в, внутри) и zyme (закваска). По сути - это ферменты, действующие вне клеток живых организмов. Все известные энзимы очень избирательны по своему действию: каждому из них удастся повлиять только на одну-две химические связи в каком-нибудь соединении, например - построить или разрушить, разединить или склеить. И все они содержатся в экзотических фруктах.



Наиболее популярны и известны для худеющих следующие энзимы и ферменты:

- **Бромелайн** (бромелин) - добывается из сока зеленых плодов ананаса, расщепляет белки, заживляет раны.

- **Папаин**, или растительный пепсин, - фермент, расщепляющий белки. Содержится в ананасах, бананах, соке дынного дерева, плодах киви, манго, папайи.

- **Синефрин** - содержится в плодах цитрусовых померанцев. Насыщает кровь глюкозой, что повышает выносливость и активность, нейтрализует чувство голода и позволяет сжигать больше калорий, чем обычно. Причем синефрин стимулирует специфические рецепторы, которые для производства энергии начинают освобождать из жировых депо отложенный там жир. А новый, поступающий с пищей жир сразу же сжигается, не успевая отложиться.

Подготовила Анна КУКАРЦЕВА.

Железо для тонкой талии

Минеральные вещества
важны для химических
и физиологических
процессов, построения
тканей.

Железо - принимает участие в функционировании гемоглобина, помогает разносить кислород к клеткам, способствуя нормальному дыханию всего организма. Если кислорода не хватает, то начинается гипоксия. При ней растет жировая «прослойка».

Основные источники хорошо усвояемого «гемового» железа - красное мясо, печень.

Магний - стимулирует перистальтику кишечника и пищеварение.

Основные источники: миндаль, грецкие орехи, капуста, крупы.

Иод - регулирует клеточный обмен.

Основные источники: водоросли, морепродукты.

Селен - иммуностимулятор, защищает клетки и их мембраны.

Основные источники: почти все злаковые.

Кальций - помогает обмену веществ и усвоению полезных веществ из пищи, укрепляет защитные силы организма, повышает его устойчивость к инфекциям.

Основные источники: творог, сыр, йогурт.

Фосфор - участвует во всех видах обмена веществ, необходим для нормального функционирования нервной системы.

Основные источники: фасоль, горох, овсяная и гречневая крупа, грибы, яичный желток, соя, рис, говядина, почки.

Марганец - участвует в белковом и энергетическом обмене веществ, активизирует некоторые ферменты, влияет на усвоение кальция и фосфора, способствует получению энергии из пищи.

Основные источники: овес, фасоль, горох, печень.

Натрий - влияет на внутриклеточный и межклеточный обмен веществ, помогает в регуляции кислотно-щелочного обмена.

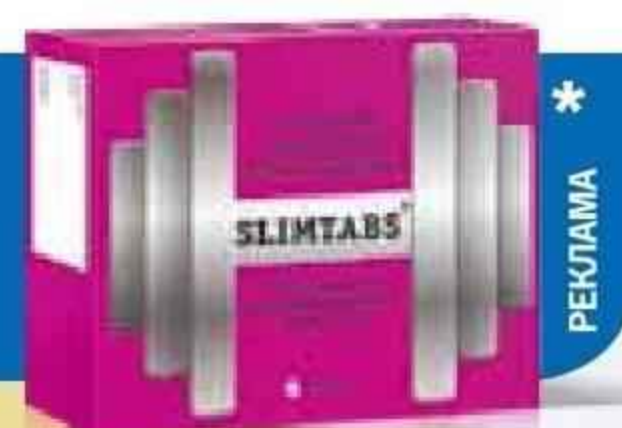
Основные источники: фруктовые, ягодные и овощные соки, свекла, сельдерей, репа, морковь. Чеснок, огурцы, грибы, свинина, баранина, говядина, баклажаны.

Кремний - играет существенную роль в обменных процессах, особенно в обмене жиров.

Основные источники: яблоки, неочищенные злаки и корнеплоды.



*НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



7 способов побороть голод по вечерам

Как только на часах 21 час, то на вас как будто насылаются злые чары - просто магнитом тянет к холодильнику. Распахивается дверца - и воля исчезает... Зато появляется чувство - если сейчас не поем, умру! Знакомо? Тогда давайте попытаемся с этим бороться

ПРИУЧИТЕ СЕБЯ ЕСТЬ ДНЕМ

Но максимум три раза - последние установки диетологов призывают отказаться от перекусов, чтобы не провоцировать инсулинорезистентность. Пусть один раз это будет что-то вредное. Главное, это вредное съесть в первой половине дня.

- Решите для себя, что «запрещенных» продуктов нет, - рекомендует диетолог Людмила Денисенко. - Пусть они будут в вашей жизни, но все же не больше 10 процентов от общего объема пищи. То есть тот же кусочек тортика, но не два или три, а один.

ВЫПЕЙТЕ ВОДЫ

Если очень хочется есть, для начала выпейте стакан обычной негазированной и не холодной воды. Медленно, неторопливыми глотками. Часто мы хотим не есть, а пить, но не осознаем этого. А сосущим чувством голода организм сигнализирует нам о жажде.

«ЕШЬТЕ» НОСОМ

Существует масса ароматов, способствующих снижению аппетита. Это зеленое яблоко, лаванда, любые хвойные и цитрусовые. А также пряные ароматы: анис, базилик, гвоздика, имбирь, лавр, корица, кориандр, майоран, мускатный орех, розмарин, тимьян. Купите в аптеке флакончик с любым из этих аромасел и вдыхайте, когда очень захочется поесть.

КСТАТИ

А ЧЕМ ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ЗАКУСИТЬ

Если не помог ни один из перечисленных нами пунктов, то что же... Пора есть!

Только ешьте не колбасу, закусывая соленым огурчиком, а намажьте, например, творог на кусочек черного хлеба. Или сделайте тост с нежирным мясом. Или положите на хрустящие хлебцы кусочек сыра. Обычно такого бутерброда вполне хватает, чтобы утолить голод.

Если и бутерброд не помог, и вы вновь у холодильника - смиритесь. Возьмите большую тарелку и положите по кусочку (ложке) всего, что есть в холодильнике. Разнообразие отлично компенсирует малое количество еды, так что и волки будут сыты, и талия цела.

Ночной дождор

ЗАЙМИТЕ РУКИ

Если вечером у вас нет особых планов, кроме просмотра ТВ, шансы перекусить чем-то вредным после 22.00 сильно возрастают. Именно бездействие перед телевизором в вечернее время заставляет что-нибудь бесцельно хватать и тянуть в рот. Избавьтесь от привычки засыпать под телевизор и старайтесь оставить вечер для чего-то полезного. Вязание, вышивание крестиком, разгадывание кроссвордов, головоломки типа кубика Рубика... В общем, подберите себе занятие по душе.

НЕ НЕРВИРУЙТЕ СЕБЯ ПЕРЕД СНОМ

Не надо серфить по новостным сайтам, читать соцсети, смотреть новости по телевизору. Вечером - исключительно расслабляющая ванна, ароматический массаж, стакан ромашкового или мятного чая, возня с кошкой, романтическая комедия и ранний сон. Очень важен режим, особенно сна. Обязательно настройте себя на то, что в 23 часа вы уже спите. Если от сна вас не отвлекают жизненно важные дела, старайтесь

ложиться не слишком поздно и в одно и то же время. Во время сна снижается выработка гормона грелина, который отвечает за чувство голода.

ПОЧИСТИТЕ ЗУБЫ

Тщательно почистите, минути три, а потом еще пройдитесь зубной нитью. Тогда затраченные усилия не захочется убивать вредной едой. А если еще и паста будет очень резкой, сильно мятной, это отобьет желание перекусить надолго.

Подготовила Анна КУКАРЦЕВА.



ОБРАТИ ВНИМАНИЕ

5 ПРИЧИН ВЕЧЕРНЕГО ГОЛОДА

1. Болезни желудочно-кишечного тракта, например, язва желудка. Часто именно из-за нее появляется сосущее чувство под ложечкой, которое называется «голодные боли». Это повод посетить гастроэнтеролога.
2. Радикальные диеты. Ограничения в еде заставляют наш организм настойчиво требовать восполнения энергии, особенно к вечеру. А проще всего ее получить именно из еды.
3. Нехватка времени днем на полноценный обед. Вечером, когда появляется время просто отдохнуть, приходит истинный голод. А телевизор настойчиво подкидывает красивую рекламу вкусовых.
4. Одиночество. Эта проблема, в отличие от первых трех, уже чисто психологическая. Голод тут - «эмоциональный».
5. Привычка много есть все время. Если вы днем метете все подряд, то организм, привыкнув к режиму нон-стоп, будет требовать своего и вечерами.

ВАЖНО

Острое желание съесть вечером все из холодильника победить непросто. А между тем «ночной дождор» сильнее всего бьет по фигуре, ведь во время сна мы просто не успеваем израсходовать полученную энергию. Особенно обидно, если весь день накануне придерживался правильного питания и даже провел интенсивную тренировку.

На помощь приходят компоненты в составе SLIMTABS®. Синефрин подавляет аппетит и заставляет организм расходовать жир из своих запасов. Кроме того, этот фермент повышает выносливость и дает прилив сил для новых тренировок.

Альфа-липоевая кислота помогает превращению жира в энергию, разгоняет обмен веществ. Она повышает эффективность диет, а это придает сил двигаться дальше.

Витамины группы В стабилизируют состояние нервной системы.

Когда чувство голода не сводит с ума, контролировать свое питание и следить за фигурой становится гораздо проще!

Подробнее на SLIMTABS.RU*

РЕКЛАМА

*НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Рецепты от известных интернет-блогеров, которые доказывают, что ЗОЖ - это вовсе не скучно, а продлить молодость помогут очень вкусные и отнюдь не аскетичные блюда

Молодеем со вкусом!

В Издательском доме «Комсомольская правда» выходит в печать книга от известных интернет-блогеров Сергея и Милены Ильиных «Тарелка молодости». Авторы рассказывают своим многочисленным подписчикам в соц-сетях, как питаться правильно и при этом вкусно.

Сергей Ильин:

- У нашей книги есть особенность. Она про ЗОЖ, но там не будет призывов к насилию над собой, примеров железного характера и воли. Она об истории двух немолодых уже людей, которые в своем нежелании стареть занимались экспериментами над собой и изучали опыт многих других людей.

Все рецепты в книге вписываются в правило «делаем на раз-два-три». И да, это сладости без сахара, без глютена, без дрожжей и животных жиров.

Авторы выделили принципы, как правильно готовить, чтобы затормозить в своем организме процессы старения.

- Корнеплоды, мясо и рыбу готовьте на пару, при низкой температуре.

- Картофель и рис лучше подавать охлажденными. Крахмал тогда становится прекрасной подпиткой микрофлоры кишечника, по сути - пребиотиком.

- Старайтесь не разогревать повторно уже приготовленные блюда. При этом в них образуются вредные соединения.

- Отучайте себя от промышленных полуфабрикатов и блюд быстрого приготовления. Чаше и со вкусом готовьте дома!



Все они (за исключением алкоголя) - результат труда современной пищевой индустрии:

1. Чипсы и картофель фри
2. Бургеры и хот-доги
3. Колбасы и консервы
4. Лапша и пюре быстрого приготовления
5. Майонез и кетчуп
6. Шоколадные батончики, леденцы, жевательные конфеты
7. Сладкие газировки и соки
8. Попкорн
9. Алкоголь
10. Низкокалорийные («лайт») продукты, в которых животные жиры чаще всего заменены модифицированным крахмалом.



Реклама 16+, АО «ИД «Комсомольская правда», Москва ОГРН 1027739295781

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

ОФОРМЛЯЙТЕ ПРЕДЗАКАЗ
НА **SNORK.RU**

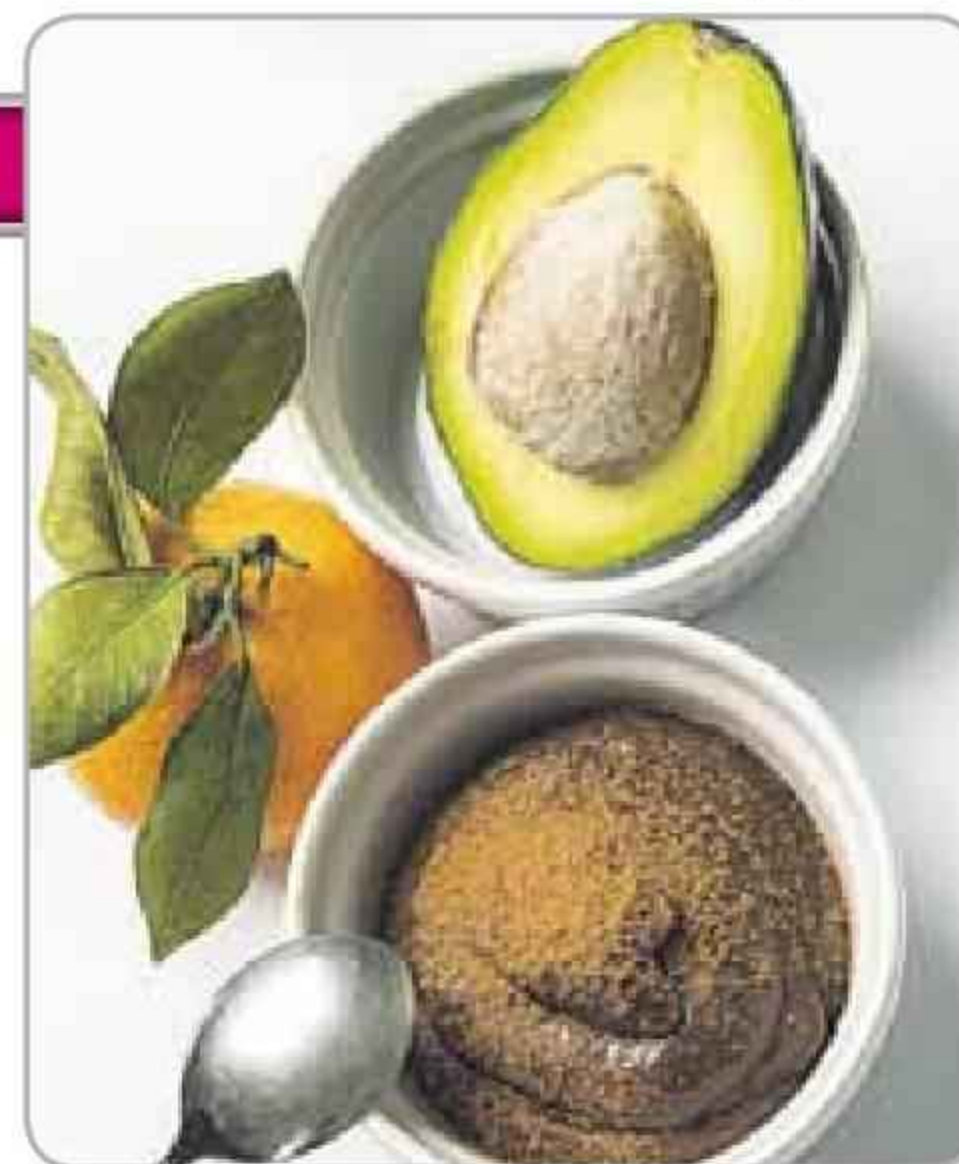
ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С АВОКАДО

Не удивляйтесь, глядя на состав, - в этом рецепте всё к месту. Авокадо и банан дадут кремовую вязкость, а какао уравнивает их по вкусу. Вот увидите, мусс вас не разочарует!

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию):

- 1/2 спелого авокадо
- 1 спелый банан
- 2 ст. л. какао-порошка
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- щепотка соли
- 2 - 3 финика (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ - все взбить и съесть!



ЯБЛОЧНЫЕ КОНФЕТЫ

Рецепт совсем простых конфет должен быть обязательно у нас под рукой. Простых - не значит неинтересных.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 8 порций):

- 2 стакана сушеных яблок
- 1/2 стакана фиников
- 1/2 стакана грецких орехов
- 2 ч. л. порошка корицы
- щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Из фиников удаляем косточки. Яблоки и финики рубим и смешиваем в измельчителе или блендере, затем добавляем орехи, корицу, соль и еще раз все перемалываем. Получившуюся массу формируем в шарики - и можно приступать. Хранить в холодильнике можно сколько угодно долго (лучше в закрытом контейнере).



СМУЗИ С ГОЛУБИКОЙ

Есть в природе такая ягода, настоящая «царица полей и садов» - голубика. Ну всем хороша! Летом, в сезон, хочется есть ее свежей и преимущественно горстями, а то, что не успели съесть, можно заморозить на зиму и таким образом продлить себе удовольствие на целый год. В любом случае в этот рецепт подойдет как свежая, так и замороженная ягода. Комбинация голубики, банана и растительного молока - это беспроигрышный вариант.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции):

- 1 стакан голубики
- 1 стакан растительного молока
- 1 спелый банан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все смешать в чаше блендера. Можно подавать как охлажденным, так и комнатной температуры, кому как нравится.



ЗВЕЗДЫ

Еще один вариант популярных ЗОЖ-конфет. Сегодня мы отойдем от традиционных шариков и займемся творчеством. «Все люди как люди, а я суперзвезда!».

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 8 - 10 порций):

- 1 стакан грецких орехов или семян подсолнечника или их смесь 50/50
- 10 - 12 фиников без косточки
- 1 - 2 ст. л. какао-порошка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мелем в блендере орехи, добавляем финики и какао-порошок и все смешиваем. Получившуюся массу скалкой раскатываем в пласт толщиной 0,5 см и с помощью формочек выдавливаем звезды. Храним в холодильнике.



Фото из личных архивов и Globallookpress