

**ТУРЕЦКИЕ СЕРИАЛЫ.** Страсти  
за кадром. Сценаристы отдыхают

тв 27 марта – 2 апреля 20

2 в 1: журнал и телегиг

# анна

Гороскоп на всю неделю

**Вдова Алексея  
ПЕТРЕНКО:**

я посвятила Алеше  
пирог с яблоками,  
а он мне – квас  
с клубникой

**ТАЛИЯ К ЛЕТУ!**

Миссия выполнима

Уроки стиля

**Надежды БАБКИНОЙ:**

МАЛЕНЬКИЕ, ВЫСОКИЕ,  
ХУДЫЕ, ПОПОЛНЕЕ...

**ЖЕНЩИНЫ  
ХОРОШИ ВСЕ!**

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 48,00 РУБ.

ISSN 1990-6986



23012  
9 771990 698003

# Маленькая принцесса

На прошлой неделе звезда сериала «Воронины» **МАРИЯ ИЛЬЮХИНА** стала мамой.

**Т**олько с «Антенной» Мария и ее PR-менеджер и директор Наталья Ильяхина поделились подробностями радостного события.

– Я очень счастлива! А вдвойне потому, что у нас родилась доченька, – рассказала актриса. – Мы с супругом еще в самом начале моей беременности выбрали отличный клинический госпиталь на Севастопольском и заключили с ними контракт. Странно, наверное, прозвучит, но я получила огромное удовольствие, находясь в роддоме, и было совсем не страш-

но. Отдельную благодарность хочу выразить моему потрясающему акушеру-гинекологу Ширяеву Алексею Андреевичу. Это не только профессионал с большой буквы, но и заботливый, чуткий, добрый, понимающий врач, который всегда на связи 24/7. Также хочу отметить весь медицинский персонал, который трепетно относился ко мне с малышом.

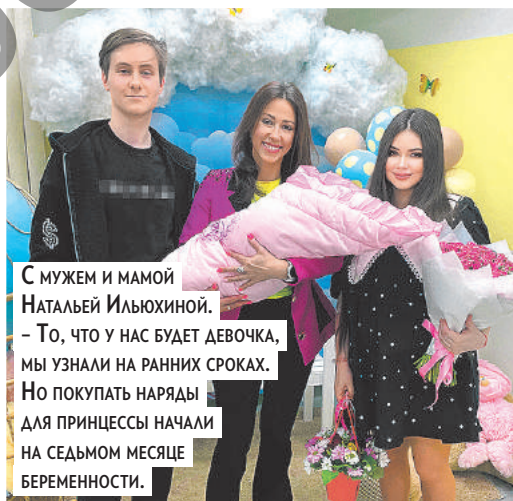
Все прошло как ожидалось. Схватки начались дома, я постоянно была на связи со своим врачом.



– Мы с супругом решили, что роды будут партнерские. Мне так спокойнее: рядом близкий, родной человек. У нас был двухкомнатный люкс, и Леша жил все эти дни в роддоме со мной. На родах держал за руку и даже перерезал пуповину. Ни разу не пожалели, что решили быть вместе в такой ответственный момент. Также много разговаривали на тему беременности и родов с мамой, мы с ней подруги. Она рассказывала, как родилась я, делилась ценными советами, настраивала на хорошее. Я чувствовала сильную поддержку.

Помню, что всю ночь не спали, настроение было хорошее, много смеялись, и я чувствовала, что скоро рожу. А рано утром попили чай и поехали в роддом.

Сейчас я наслаждаюсь заботой о малышке. Но планирую вернуться к музыке, скоро снова займусь вокалом. Уже есть предложения записать совместных песен, пока не буду раскрывать все карты, с кем, но это будет круто! Такие проекты очень мотивируют. Еще буду вести интересный мамский блог. Скоро начну потихоньку заниматься спортом. О нянях пока не думали, так как у нас есть с кем оставлять в будущем доченьку на время съемок. У малышки будет интересная жизнь! На данный момент мы с Лешей делаем все сами, я наслаждаюсь процессом материнства и горжусь, что я – молодая мама.



С мужем и мамой Натальей Ильяхиной. – То, что у нас будет девочка, мы узнали на ранних сроках. Но покупать наряды для принцессы начали на седьмом месяце беременности.



Фото на обложке: пресс-служба канала НТВ

**В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ (29 МАРТА): КРИСТИНА ОРБАКАЙТЕ • АЛЕКСАНДР ЗБРУЕВ • ТАТЬЯНА БУЛАНОВА**

# «Встретил ту, о которой даже не мечтал»

**Иосиф Пригожин** признался в любви **Валерии** в их 20-ю годовщину.

**П**ара встретилась в 2003 году, а год спустя сыграла свадьбу.

– Как же быстро летит время. Как будто это было вчера. Ровно 20 лет назад моя жизнь круто изменилась: я встретил ту самую, о которой даже, наверное, и не мечтал. Секрет долговременных отношений не только в любви заключается, но и в уважении к своему партнеру, в умении идти навстречу друг другу, уступать, прощать и понимать. Успех семейных отношений – двустороннее движение. Спасибо тебе, любимая, за твоё терпение и женскую мудрость.

Кстати, и у Валерии, и у Иосифа к моменту знакомства за плечами было по два брака и по трое детей от предыдущих союзов.



**Валерия и Иосиф** поженились в 2004 году.

**Мария Голубкина** откровенно пообещалась с **Валерией Гай Германикой**.

## А В ЭТО ВРЕМЯ...

**Мария Голубкина** рассказала, поддерживает ли отношения с бывшим супругом – актером и ведущим **Николаем Фоменко**. С ним она прожила 13 лет, родила сына Ивана и дочь Анастасию.

49-летняя актриса не афишировала причины развода, но в этот раз решила раскрыть тайну.

– Коля два года жил с женщиной до того, как мы с ним развелись, – призналась Голубкина **Валерии Гай Германике** в YouTube-шоу «Лера в большом городе». – Он мне не говорил. Все друзья знали, я – нет. Есть ли у меня обида на него? Конечно! У меня не то что обида, а вагон претензий... Я это говорю, потому что детям 24 и 20 лет. Они сами уже определяются. С ним договориться невозможно. Моя ситуация была такая, что я могу только уступить и, конечно, с ним не жить. Потому что жить с человеком, у которого есть только его мнение, а все остальные неправильные, невозможно. Не важно уже, изменяет или нет. Он самодур. Сегодня одно настроение, завтра – другое. Поздравляю ту женщину, на которой он женился. Горбатого только могила исправит.

Николай Фоменко женился четыре раза, Голубкина была его третьей женой. Сейчас 60-летний Фоменко в браке с **Наталией Кутобаевой**, в 2009 году актер стал отцом в пятый раз, супруга родила ему сына Василия.

*Вероника Селезнева*  
programs@tele7v.ru

**ГОЛУБКИНА** и **ФОМЕНКО** расстались 15 лет назад.



## коллекция

В шоу НАДЕЖДА ГЕОРГИЕВНА СНИМАЕТСЯ В СВОЕЙ ОДЕЖДЕ.  
– Один из основных трендов последних лет – сочетание классического направления со спортивным. Я эту тенденцию очень люблю и с удовольствием в одном образе соединяю классический жакет, брюки с лампасами, однотонную блузку, которую ношу навыпуск, и кеды из лаковой кожи. Брошь в виде якоря отсылает к морской тематике.

**Надежда Бабкина: сейчас в моде другая энергия, возможности, и тот, кто это не принимает, остается в хвосте**

Певица стала ведущей нового шоу «Модный vs Народный» на НТВ, в котором помогает участницам находить общий язык с гардеробом. «Давно ушло то время, когда кроссовки, кеды и джинсы считались атрибутами молодежи. Музей как явление – это хорошо, но ты сам не должен становиться музеем», – говорит артистка.

**– НАДЕЖДА ГЕОРГИЕВНА, ВСЕГДА ЛИ У ВАС БЫЛИ ПРОСТЫЕ ОТНОШЕНИЯ С МОДОЙ ИЛИ ВЫ ИЗ ТЕХ, КТО ДОЛГО ИСКАЛ СВОЙ СТИЛЬ?**

– Я была человеком провинциальным, деревенским, там понятия стиля нет. В деревне свои законы. А когда переехала в Москву, то как будто попала на другую планету. Всюду присматривалась, приглядывалась, на ус наматывала, старалась выглядеть не хуже местных. Что-то покупала по возможности, что-то сама шила, что-то привозила, в том числе из-за границы. Мой первый зарубежный визит был в Польшу, оттуда вернулась с чемоданом одежды, синтетической, конечно, но ярчайших расцветок. Помню какую-то желтую блузку, мини-юбку из лакированной кожи... Даже парик кучерявый блондинистый себе привезла! Напялив всю эту красоту, заявила на прием к ректору Института Гнесиных, где тогда училась, и произвела на него, мягко говоря, неизгладимое впечатление. То, что по одежке встречают и провожают тоже, я поздно поняла. Появился журнал Burda на русском языке с выкройками, это стало серьезным подспорьем в формировании стиля. Словом, и Москва не сразу строилась, и собственный стиль не сразу образовался.

**– ЕСЛИ ПОСМОТРЕТЬ НА ВАШ ГАРДЕРОБ СЕГОДНЯ, ТО ЧТО В НЕМ ПРЕОБЛАДАЕТ?**

– В нем нет места вещам в обильку. Между телом и одеждой обязательно должно быть пространство – независимо от того, какая у вас фигура. Я люблю жакеты, хорошие платья, обожаю модные сейчас →

открытая тема

# Восточные страсти

«Великолепный век» вернул моду на турецкие проекты. «Постучись в мою дверь» и «Ветренный» закрепили этот успех, тем временем и другие хиты на подходе.

При этом жизнь актеров, играющих главные роли, тоже похожа на сериал.

## «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ»

**В главных ролях:** ХАНДЕ ЭРЧЕЛ и КЕРЕМ БЮРСИН.

**Количество серий:** 161.

**О чем:** Красавица Эда мечтает о карьере ландшафтного дизайнера. Девушка надеется на стипендию, с помощью которой оплатит обучение в Италии, но не получает ее из-за решения руководителя крупной архитектурной компании Серкана Болата. Эда подкарауливает начальника, желая ему отомстить. Сраженный красотой и смелостью девушки, Серкан делает ей необычное предложение. Эда два месяца играет роль его невесты, а взамен получает стипендию.

Турецкий сериал по накалу страстей не уступает латиноамериканским мыльным операм. Тут есть и потеря памяти, и ложная беременность, и страшная семейная тайна, и разлука на долгие годы.

Для ХАНДЕ ЭРЧЕЛ и КЕРЕМА БЮРСИНА проект оказался прорывным. Керем мечтал покорить Голливуд, он долгое время жил в США. Учился у лучших преподавателей, ходил на кастинги. Но получал только эпизодические роли. Тогда Керем решил вернуться в Турцию и не прогадал. Удивительно, но при своем образе ловеласа Керем оказался очень избирательным в отношениях. Год он встречался с актрисой Ямур Танрисевсин, но не выдержал ее ревности. Актриса Сернай Сарыкая планировала свадьбу, но потребовала от Керема подписания брачного договора. Он отказался. Сейчас актер свободен. «Я предпочту пять лет быть один, чем ни с того ни с сего заводить роман с первой встречной женщиной», – признавался он в интервью.

ХАНДЕ – бывшая королева красоты, успешная модель, уже имела армию поклонников и была известна в стране. Однако успехи в карьере стоили Ханде личного счастья. Шумихи и внимания к невесте не выдержал ее жених, актер Экин Мерт Даймаз. Также она была помолвлена с певцом Муратом Далкылычем, но весной прошлого года они расстались. Поклонники были уверены, что Керем и Ханде не могут так достоверно играть страсть на экране, и надеялись, что и в реальности актеры влюблены друг в друга. И оказалось, не ошибались! Накануне премьеры второго сезона сериала оба признались, что они пара. Но как только сериал закончился, с грустью заявили о расставании. Обиженные фанаты обвинили актеров в пиаре.

ХАНДЕ И КЕРЕМ ИГРАЛИ ЛЮБОВЬ И НА ЭКРАНЕ, И В РЕАЛЬНОСТИ. НО КАК ТОЛЬКО СЕРИАЛ ЗАКОНЧИЛСЯ, РАЗОШЛИСЬ.



ПЕРВЫЙ КАНАЛ



РОССИЯ 1

РОССИЯ 1

НТВ



## ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ: ТЕЛЕКАНАЛЫ МОГУТ ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В СЕТКУ ВЕЩАНИЯ

05:00 «Доброе утро»  
 09:00 Новости  
 09:20 «Антифейк» (16+)  
 09:40 «Жить здорово!» (16+)  
 10:30 «БЕЛЫЙ СНЕГ» (0+)  
 12:00 Новости  
 12:10 «БЕЛЫЙ СНЕГ» (0+)  
 13:00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ» (12+)  
 15:50 «Мужское/Женское» (16+)  
 16:00 Новости  
 16:20 «Мужское/Женское» (16+)  
 17:45 «Информационный канал» (16+)  
 19:00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 19:15 «Информационный канал» (16+)  
 21:00 «Время»



21:45

«РАНЕВСКАЯ» (16+)  
 5-я серия. Биографический сериал. 1942 год. Фаина Раневская в эвакуации. Она выступает перед рабочими завода, снимается в небольшом эпизоде на Ташкентской киностудии. В ролях: Мариэтта Цигаль-Полищук, Семен Стругачев. Россия, 2022 г.

22:45 «Большая игра» (16+)  
 23:40 «На футболе» с Денисом Казанским» (18+)  
 00:10 «Подкаст.Лаб» (16+)  
 «Жизнь замечательных»  
 00:50 «Подкаст.Лаб» (16+)  
 «Обязательно к прочтению»  
 01:30 «Подкаст.Лаб» (16+)  
 «Собрались с мыслями»  
 02:10 «Подкаст.Лаб» (16+)  
 «Антропология»  
 02:50 «Подкаст.Лаб» (16+)  
 «Письма»  
 03:00 Новости  
 03:05 «Подкаст.Лаб» (16+)  
 «Письма» (продолжение)  
 03:30 «Подкаст.Лаб» (16+)  
 «Космические истории»  
 04:10 «Подкаст.Лаб» (16+)

05:00 «Утро России»  
 05:07, 05:35, 06:07, 06:35, 07:07, 07:35, 08:07, 08:35 «Местное время. Вести: Приморье»  
 08:41 «Утро России»  
 09:00 «Местное время. Вести: Приморье»  
 09:30 «Утро России» (12+)  
 09:55 «О самом главном» (12+)  
 11:00 «Вести» (12+)  
 11:30 «60 минут» (12+)  
 14:00 «Вести»  
 14:30 «Местное время. Вести: Приморье»  
 14:55 «Кто против?» (12+)  
 16:00 «Вести»



16:30

«МАЛАХОВ» (16+)  
 Тон-шоу. Чем живет страна, каких свершений добиваются люди, какие испытания приходится им преодолевать, какие духовные открытия происходят в их жизни – обо всем этом открыто и от души расскажут гости программы.

17:30 «60 минут» (12+)  
 20:00 «Вести»  
 21:05 «Местное время. Вести: Приморье»  
 21:20 «АКУШЕРКА. НОВЫЕ СЕРИИ» (16+)  
 Драматический сериал. У Татьяны день рождения. Коллеги в отделении собираются, чтобы ее поздравить. Но Татьяну срочно вызывают к роженице. Вызов заканчивается неожиданно. В ролях: Ирина Пегова, Ярослав Бойко. Россия, 2022 г.  
 23:25 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)  
 02:20 «ДУЭТ ПО ПРАВУ» (12+)  
 04:10 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА» (16+)

04:55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» (16+)  
 Детективный сериал. В ролях: Андрей Фролов, Владимир Жеребцов. Россия, 2011-2013 гг.  
 06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
 08:00 «Сегодня»  
 08:25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ» (16+)  
 10:00 «Сегодня»  
 10:35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ» (16+)  
 13:00 «Сегодня»  
 13:25 «Чрезвычайное происшествие»  
 14:00 «Место встречи»  
 16:00 «Сегодня» (16+)  
 16:45 «За гранью» (16+)  
 17:50 «ДНК» (16+)  
 19:00 «Сегодня» (16+)  
 20:00 «ХОЗЯИН» (16+)  
 Остросюжетный сериал. 1-я и 2-я серии. Бывший боксер Егор Таранцев приезжает в родной город на похороны матери. На ринге все складывалось удачно, пока однажды врачи его не предупредили: если он не остановится, то последствия могут быть непоправимыми... В ролях: Денис Никифоров, Дмитрий Лавров. Россия, 2021 г.  
 22:15 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» (16+)  
 Остросюжетный сериал. «Последний архитектор» Музыкант похищает сына Семенова и требует, чтобы тот убил Семенчука, иначе парень умрет. «Чувство юмора» Михайлов пытается выяснить у Семенова, как тому удалось спасти сына, но Паша уверяет, что они просто поссорились. В ролях: Антон Васильев, Андрей Гульнев. Россия, 2019 г.  
 23:35 «Сегодня»  
 00:00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» (16+)  
 00:45 «ИГРА. РЕВАНШ» (16+)

● СЕРИАЛ  
 ● ФИЛЬМ

Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи, или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет. (6+) – телепередачи для зрителей старше 6 лет; (12+) – для зрителей старше 12 лет; (16+) – для зрителей старше 16 лет; (18+) – для зрителей старше 18 лет.

худеем к лету



НАШ  
КОНСУЛЬТАНТ

К. М. Н.,  
гастроэнтеролог,  
врач УЗИ  
многопрофильного  
клинического  
центра

ОКСАНА ТЕПЛУХИНА

# 6 мифов о питании

Сокращая рацион, не всегда удастся похудеть. Причина – заблуждения, касающиеся диет. Вот самые распространенные из них.

## 1 ПРОДУКТЫ С ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ СУЩЕСТВУЮТ, ОНИ СЖИГАЮТ ЖИР.

**На самом деле:** не совсем так. Есть те, что сложнее усваиваются. На их переваривание организм тратит немало энергии, больше, чем содержит пища. Такая закономерность и дала почву для понятия «отрицательная калорийность». Продукты этой категории содержат много микроэлементов, лидером по концентрации полезных веществ является огурец. Хорош грейпфрут, он ускоряет обмен веществ и нормализует пищеварение. В той же группе папайя, черника, яблоки, лимоны, петрушка, шпинат. Но не стоит надеяться, что можно съесть калории, заедая торт грейпфрутом.

## 2 ОБЕЗЖИРЕННЫЕ КЕФИР И ТВОРОГ – ОСНОВА ДИЕТЫ.

**На самом деле:** такие продукты – вредная еда, об этом говорят диетологи и эндокринологи. Кефир, творог, йогурт ради обезжиривания подвергаются специальной обработке, разрушающей структуру продуктов, кальций из них усваивается плохо. Жирность 5% для творога полезнее нулевой. Это же относится к йогуртам, для них лучший показатель жирности – 1,5–2%.

## 3 РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ ИЗБАВЯТ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ.

**На самом деле:** если человек прошел полное обследование и у него нет

генетических рисков по желчекаменной болезни, проведено УЗИ брюшной полости, то один разгрузочный день в неделю приветствуется. Но актуален вопрос переносимости: при быстром обмене веществ, резко снижающем уровень сахара в крови, разгрузка окажется сложной в энергетическом плане; важные дела лучше на такой день не планировать. Причем речь идет не о голодании, а лишь об ограничениях рациона.

## Самые низкокалорийные продукты – сельдерей, огурец, патиссон, редис, спаржа, тыква, кабачок, баклажан.

Выбор продуктов зависит от кислотности. Если она пониженная, можно есть грейпфруты, яблоки, в том числе печеные. При нормальной кислотности рекомендуется употреблять на обед творог с жирностью 5% (до 100 г); если наблюдается выраженное чувство голода, то можно позволить себе такую же порцию на ужин. стакан кефира допустим в первой половине дня, вечером его пить нежелательно.

## 4 ВАЖЕН ЛИШЬ ОБЪЕМ ПОРЦИЙ.

**На самом деле:** не совсем так. Надо учитывать и способ приготовления пищи, от него зависит финальная калорийность продуктов. Например, энергетическая ценность тарелки отварного картофеля ниже, чем у меньшей по объему порции картофеля фри. Чтобы не ошибаться

ся в выводах, полезно вести дневник питания. Если сбросить вес не получается, можно проанализировать записи, а еще лучше – показать их диетологу. Он заметит неправильные приемы и скорректирует меню.

## 5 РАЦИОН С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА УМЕНЬШАЕТ ВЕС.

**На самом деле:** переходя на такую диету, человек сильно нагружает поджелудочную железу, она может быть генетически слабой, с рисками панкреатитов. Несбалансированное меню часто становится причиной боли в животе. Поэтому к выбору монодиеты необходимо подходить разумно, желательно посоветоваться со специалистом.

## 6 ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НАДО ТОЛЬКО МЕНЬШЕ ЕСТЬ.

**На самом деле:** строгие ограничения психологически сложно соблюдать, спустя какое-то время происходит срыв. В результате достижения сходят на нет. Есть и другой момент: сбросить вес удается, только если организм тратит больше калорий, чем получает с пищей. Поэтому важна физическая нагрузка. Не стоит делать ставку на силовые занятия в зале: часто люди, не обследовав позвоночник, начинают усиленно тренироваться, это вызывает боли. Подойдут ежедневная гимнастика, занятия йогой, бег, ходьба, плавание.

Ирина Ломанова, style@tele7lv.ru