

Сергей Малоземов: В Москве уже есть общество анонимных едоголиков

Уже несколько лет на телеканале НТВ выходят передачи «Чудо техники» и «Еда живая и мертвая». Их автор и ведущий Сергей Малоземов, медик по образованию, держит нас в курсе последних тенденций в науке и кулинарии, ищет ответы на интереснейшие вопросы: существует ли ген пьянства, есть ли вакцина от ожирения, какова она – технология бессмертия... А недавно у Сергея вышла книга про пять принципов здорового питания.

АЛЕКСАНДР СЛАВУЦКИЙ

Сергей, для тех, кто еще не успел прочесть книгу, – каковы вкратце эти самые пять принципов? – Все очень просто: меньше калорий, меньше мяса, больше фруктов и овощей, меньше соли и сахара, больше разнообразия. В книге я постарался ответить на волнующие всех вопросы, в числе которых и этот, главный: что надо есть, чтобы не болеть, не толстеть и жить дольше.

– Но в наших магазинах овощи и фрукты напичканы химикатами, а прочие продукты – усилителями вкуса и консервантами. Получается, вся еда, которую мы покупаем, уже мертвая. Поможешь ли тут советами, даже мудрыми?

– Нет, это миф, который тиражируют производители дорогих, так называемых фермерских продуктов. В нашей программе мы постоянно сдаем на исследования ту или иную еду с рынков и из магазинов, и, поверьте, продукты из обычных магазинов есть можно. А все эти пресловутые консерванты и добавки, которыми нас пугают, являются неоднократно проверенными веществами, не несущими опасности организму, они даже встречаются в живой природе. Возьмем, к примеру, глутамат натрия, применяемый для усиления вкуса. Этой добавкой нас давно пугают, но напрасно. В Азии ее используют куда активнее, чем у нас. Я видел, как во Вьетнаме ее ложками добавляли в еду... Что касается меня, то я покупаю

продукты в самых обычных магазинах. Важно только правильно их употреблять.

– Изменились ли ваши вкусовые пристрастия за время ведения программы?

– Конечно. Скажем, раньше я не знал, насколько питательны могут быть овощи. Как и большинство, считал, что если обед без мяса, то выйдешь из-за стола голодным. А это не так. Не предполагал, как вкусна капуста: цветная, брокколи, кольраби... Даже те, кто занимается тяжелым физическим трудом или спортом, могут питаться преимущественно овощами и фруктами. Необходимо только добавлять в рацион бобовые, содержащие белок, повышать долю овощей и фруктов, из которых организм может взять



ТИПИЧНАЯ СИТУАЦИЯ –
это когда люди заедают стресс. Не получая удовольствия от жизни, они компенсируют это едой... Пищевая зависимость лечится по тем же законам, что алкогольная, только наркотическая, только избавиться от нее сложнее

аминокислоты. Я знаю, например, олимпийского чемпиона, биатлониста Алексея Воеводу, который лет семь назад перешел на стопроцентное вегетарианство. Сам я, правда, вегетарианцем не стал – это очень хлопотное дело. Нужно тщательно составлять рацион, чтобы не было дефицита тех или иных веществ. И все равно придется принимать витамин В12 в таблетках, поскольку в растениях его нет.

– А насколько вегетарианство рационально с медицинской точки зрения?

– В нем нет необходимости, важно просто не передать мяса. Один из ведущих исследователей физиологии питания Вальтер Лонго установил, что человек должен съедать не больше 250 граммов мяса в день и не более 500 в неделю. Те, кто изучает опыт долгожителей из разных стран, подтвердят: все они едят очень мало мяса. Так складывалась исторически: многие из них живут в бедных регионах, где мясо подается только по праздникам. Если у вас нет проблем с лишним весом и вы рассматриваете питание с точки зрения долгосрочного здоровья, то лучше питаться, как Вальтер Лонго. Три раза в день он ест небольшие порции малокалорийной пищи, совсем немного мяса, больше овощей и фруктов.

ПО СЛЕДАМ СКАНДАЛА

Инновации с мордобоем

Скандал в Кировском Лицее инновационного образования (ЛИО) не утихает уже больше недели. История с избиванием учителя русского языка и ее адвоката обростае все новыми подробностями.

МАНСИМ БАШНЕЕВ

Все началось 6 декабря, когда в кабинет директора ЛИО вызвали маму одной из учениц Елену Ичитовкину и преподавателя русского языка Ольгу Сергееву. Повод вполне обыденный: девочка стала жаловаться, что педагог занижает ей оценки, якобы намекая на необходимость дополнительных, платных занятий. Учительница же объясняла: неважные отметки – проблема школьницы, пропускавшей уроки.

Трудно сказать, что же заставило перевести конфликт в острую фазу. Может, то обстоятельство, что мама пришла в кабинет директора в форме подполковника полиции? Или присутствие в том же самом кабинете адвоката учительницы Антона Долгих, пользующегося в Кирове



известностью с изрядным налетом скандальности? Ранее Долгих организовывал пикеты и шествия, безуспешно выдвигался в гордуму и митинг на пост местного омбудсмана...

В общем, увидев адвоката, подполковник Ичитовкина позвала в кабинет своего мужа Михаила. А тот после короткой словесной перепалки нанес Антону Долгих то ли один, то ли два удара, что Ольга Сергеева засняла на камеру мобильного телефона. На место происшествия вызвали наряд полиции. Долгих в травмпункте зафиксировали побои, а видео были выложены в интернет. Где и поднялся невероятный шум.

На следующий день педагог ушла на больничный, что не помешало ей раздавать интервью в СМИ. Не теряя времени и адвокат, выложив в интернете ссылку на профиль той самой ученицы, после чего на девочку обрушилась лавина упреков, угроз и матерщины...

Администрация ЛИО отказывается от комментариев. Единственное, что смогла сообщить директор Екатерина Печенкина, так это что случай уникальный. Зато в деканате Вятского госуниверситета, струк-

турным подразделением которого является лицей, сдерживать себя не стали. Из комментария следует, что по поводу драки начата служебная проверка, что факт избивания учительницы не нашел подтверждения, а вот от родителей учеников Сергеевой и раньше поступали жалобы на предвзятое отношение...

Возможно, здесь и кроется объяснение тому факту, что на тот самый разговор в лицее учительница пришла с адвокатом? Тем более на разговор с женщиной в погонах подполковника.

Как бы то ни было все произошедшее стало предметом сразу четырех проверок: двух внутренних – по факту хулиганства в стенах лицея и по жалобам родителей на Ольгу Сергееву, одной ведомственной – по заявлению в полицию юриста и его доверительницы и еще одной, которую начал Следственный комитет по Кировской области. Чем они закончатся, пока неизвестно. Ясно только одно: взрослым, солидным людям приголовеи статусе не пристало вести себя по-детски и по-хамски. А еще «инновационное образование» называется...

ОЩУЩЕНИЕ

Юрий СОВЦОВ,
журналист
с 1990 года



Вы поедете на бал?

Помните, в далеком детстве была такая смешная игра: «Губки бантиком не делать, да и нет не говорить, черно с белым не носить. Вы поедете на бал?» Эти наивные строчки приходят мне на ум всякий раз, когда, случайно включив телевизор, я наткнулся на очередную шумную разборку политиков и политологов, которые, не слушая друг друга, делают губки бантиком и стараются прокричать свое мнение по тому или иному поводу. Обычно разговор идет о международной обстановке, внутренние трудности они всегда обходят стороной, вроде бы стесняются... Можно позабавиться этим ребятам: они ведь не задают вопросов, а всегда начинают с ответов, придерживаясь при этом детского правила да и нет не говорить...

А вопросы тем временем остаются висеть в воздухе. Скажем, вот такой, висевший в воздухе все последние дни: «Вы поедете на бал?» Извините, в Пхенчхане, Республика Корея, где менее чем через два месяца начнутся очередные зимние Олимпийские игры. Ответ, принято считать, зависит от двух условий: либо вы яроный патриот, либо так называемый либерал – третьего не дано. Позицию патриотов сформулировал вице-спикер Думы Петр Толстой: ехать нельзя ни в коем случае! Хитрые либералы отвечать впрямую не стали, но завели разговор о жуткой коррупции, поразившей российскую спорт, о сговоре чиновников, нагневших руки на запрещенных препаратах, о хитрой системе доставки мочи через дыру в стене, мол, только поддельная моча и позволила российским атлетам выиграть Игры в Сочи...

Вот и выбирай – да или нет, черное или белое. Пометавшись между этими вариантами, я попытался найти свой собственный. И, забравшись ненадолго в интернет, нашел-таки третий ответ. Его сформулировал в газете Guardian известный британский журналист Саймон Дженкинс. Его статья опубликована под длинным, но внятными заголовком «Конечно же, российский спорт коррумпирован. Но не больше, чем сами Олимпийские игры». Позиция британца такова: международные спортивные чиновники, занятые поиском больших денег, коррумпируют большой спорт, и это будет продолжаться до тех пор, пока эти чиновники будут оставаться неподконтрольными.

«На месте Путина я бы спросил Баха: как это три года назад я был чист, а теперь вдруг по уши в грязи? – пишет Дженкинс. – А как другие страны, о применении допинга которыми МОК прекрасно осведомлены? Если ответ состоит в том, что в России применение допинга было санкционировано государством, я сказал бы: ага, рассказывайте... Правда состоит в том, что на этой неделе МОК подвергнется разоблачению в не меньшей степени, чем Россия».

А дальше Дженкинс делает ряд, прямо скажем, радикальных предложений. Олимпийские игры должны перестать быть туристическим клубом богатеев и всегда проводиться в одном и том же месте. Возможно, в Греции, где они зародились. «В Рио Олимпийский стадион гниет и разграбляется, – напоминает автор, – в Афинах его захватили бездомные. В Лондоне стадион в Стратфорде даже после обешедшейся в 323 млн фунтов перестройки стоит городу 20 млн ежегодно...»

Между прочим, вопрос, ехать или не ехать на Олимпиаду, в ряду нынешних горячих проблем вовсе не самый трудный. Предлагаю для разминки самостоятельно, без помощи телепродюсеров, задуматься, скажем, над той же закрученной в тугую узел проблемой Крыма. И поискать для начала ответы на два простых вопроса: через сколько часов после ухода российских военных американские эсминцы зашли бы в Севастополь? И почему беспощадное к России мировое общественное мнение даже не думает с таким же гневом обрушиваться на Турцию, отхватившую большую кусок Кипра?

Или еще одна подходящая тема для раздумий: российское вмешательство в американские (британские и далее по списку) выборы. Ну в самом деле, насколько это похоже на правду? Я, конечно, горжусь западными оценками нашего кибернетического могущества, но, по правде говоря, слабо верю в саму возможность через компьютерные сети хоть в малейшей степени повлиять на мнения миллионов американцев или англичан...

И таких актуальных сегодня вопросов наберется не меньше десятка. Мой вам совет: не поддавайтесь на вопли телегуру – ищите ответы самостоятельно. Ломайте голову, анализируйте информацию, сравнивайте мнения специалистов. И правильный ответ найдете. И это будет ваш ответ – ничей больше!



Сергей Малоземов:

В Москве уже есть общество анонимных едоголиков

«И очень важно есть вкусно! Когда люди слышат словосочетание «здоровое питание», сразу себе представляют нечто безвкусное и скучное. Неправильно! Еда должна быть не только, но она должна быть вкусно и даже изысканно приготовлена.

— А что вы советуете тем, кто ведет неравную борьбу с лишним весом?

— Тут проблемы бывают двух видов. Первый — медицинский, когда возникают сложности с гормонами, допустим, у женщин в период менопаузы или с инсулином при развитии диабета. Надо советоваться с врачами соответствующих направлений. Знаю случаи, когда участие гинекологов или эндокринологов помогало. Вторая типичная ситуация — это когда люди заедают стресс. Не получая удовольствия от жизни, они компенсируют это едой. Бывает, люди едят без остановки. Им требуется помощь психолога или психотерапевта. Кстати, в Москве уже есть общество анонимных едоголиков, которые встречаются, поддерживают друг друга в борьбе. Пищевая зависимость лечится по тем же законам, что алкогольная и наркотическая, только избавиться от нее сложнее. Если у вас нет ни одной из этих патологий — физической и психологической, питаться следует по тем принципам, о которых я уже говорил, и тогда вес будет постепенно приходить в норму. Конечно, при постоянной физической и умственной активности.

— Как вы сами следите за весом?

— Стараюсь как можно больше двигаться. Каждый день я должен сделать не меньше 10 тысяч шагов (в мой смартфон встроен шагомер). В будние дни не езжу на машине — пользуюсь общественным транспортом. Несколько раз в неделю плаваю в бассейне. Ем умеренно, избегаю от привычки брать хлеб за обедом.

— По-вашему, есть хлеб — вредная привычка?

— Я не о хлебе вообще, а о традиции брать два-три ломтя к обеду. Без этого вполне можно обойтись. Мы при-



ФОТО ИЗОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



выкли есть все с хлебом, чтобы повысить сытность обеда, это наследие голодных времен. Оттуда же и привычка кормить детей манной кашей, очень калорийной, а детское ожирение на сегодня — реальная проблема. А хлеб использую как украшение. Также из-

бавился от привычки брать обед из трех-четырех блюд — легко можно обойтись одним.

— Кухня какой страны вам нравится больше?

— Восхищаюсь культурой питания японцев. Обычно у них на столе несколько маленьких тарелочек. В одной — чуть-чуть рыбки, в другой — соевого сыра, дальше — корень лотоса, побег бамбука... Всего по чуть-чуть, калорийность низкая, но наелся! Французы тоже едят понемногу несколько очень вкусно приготовленных блюд. Мне такой подход к еде близок.

— Вы дважды побеждали в «Кулинарном поединке». Каково ваше коронное блюдо?

— Это очень быстрый, но вкусный рецепт из нашего семейного арсенала. Кусочки семги кладутся в формочки, заливаются сливками, добавляется перец, и все это ставится в духовку на 20 минут. Параллельно варится паста, на нее выкладываются кусочки запеченной семги, сверху — чуть красной икры...

— Ну, это изыски. А в повседневной жизни?

— На обед овощной суп — облегченная версия борща, без зажарки. Обязательно овощные салаты или просто нарезанные свежие овощи. Гречка во всех видах. Или, если приходишь домой и ничего готового нет, в холодильнике всегда наготове кочан цветной капусты. Несколько ми-

нут ее держишь в кипятке, потом — на сковородку, заливаешь яйцом — и готово вкуснейшее блюдо.

— А ваши сын и дочь привыкли к здоровому питанию?

— Тянутся. Мы стараемся сделать так, чтобы дома их окружала правильная еда. Они приучены, что сладкое должно быть десертом, а не заменять еду, и не стоит есть его до обеда.

— Если бы вас попросили составить рейтинг продуктов, какие из них оказались бы в пятёрке лучших?

— На первое место я бы поставил чернику и голубику. Потом — капуста брокколи. Под номером три — наша гречка. Шпинат, который необыкновенно богат витаминами. А завершают топ-5 орехи, особенно грецкие. Они полезны для сердца. Горсть орехов в день имеет смысл съедать всем.

— В новом сезоне вы планируете заняться и темой траволечения — выясните, насколько наука подтверждает его эффективность. Почему вас потянуло в эту дискуссионную сферу?

— Многое из того, что нас окружает и что мы считаем привычным и верным, при внимательном изучении оказывается не имеющим под собой научной основы. Во многом это относится и к траволечению. Для нашей страны это особенно болезненная тема, поскольку состояние отечественной медицины не внушает нашим согражданам особого оптимизма, вот они и налегают на травы. Не отрицаю лечебное действие растений вообще, но черт, как это часто бывает, кроется в деталях. Зачастую травы собираются не в то время или не в тех условиях, когда нужно, и потому не содержат нужного целебного компонента. А если содержат, то в недостаточном количестве. Кроме того, в отличие от лекарств, которые всегда дозированы, в случае с травами ты никак не можешь контролировать дозу лечебного вещества. Идем дальше. Если какое-то растение содержит мощный лечебный компонент, то, как правило, тот же самый компонент вы можете найти в очищенном и таблетированном или каком-то ином фармацевтическом виде.

Поймите, я не против трав. Я за здравый смысл и научный подход ко всему. Тогда твоя картина мира становится более стройной, действия приобретают больше смысла. Именно этому в конце концов и посвящены все наши программы.

ЕДА

Покупателям будет сигналить продуктовый светофор

Глава Роспотребнадзора Анна Попова заявила, что из-за неправильного питания уже четверть взрослого населения нашей страны страдает от ожирения. Поэтому ведомство внесло в правительство предложение маркировать продукты так, чтобы любой покупатель без труда отличал полезные от вредных. Пока же это по силам только тем, кто предварительно вооружился лупой и специальными знаниями.

Для маркировки предлагается использовать так называемый светофор. Красную метку на этикетках получают продукты с избыточным содержанием жира, соли и сахара. Менее вредные и более полезные, соответственно, отмечают желтым и зеленым цветами. Предполагается, что это позволит потребителям с первого взгляда оценивать товары на полках супермаркетов.

В Америке и Евросоюзе деление продуктов питания по цветам в зависимости от их состава считается нормой. Роспотребнадзор пытается перенести на российскую землю западный опыт. Единых стандартов не существует, но в целом «светофоры» похожи друг на друга. Отличие только в том, что в некоторых странах еще учитывают калорийность продуктов.

Какая будет выбрана цветовая индикация в нашей стране, пока неизвестно. В ведомстве Анны Поповой не исключают, что к красному, желтому и зеленому может добавиться и радикальный черный цвет. Так станут помечать продукты, употребление в пищу которых крайне нежелательно ввиду их однозначно неблагоприятного влияния на организм — например, из-за присутствия в составе большого количества канцерогенов. В западных супермаркетах таких не бывает, но у нас после отмены ГОСТов подобное «лакомство» встречается.

Красный и желтый свет, очевидно, загнут перед фастфудом, хлебобулочными изделиями, колбасами, сладкими йогуртами, консервами, майонезом, кетчупом, чипсами. А вот в зеленую группу, скорее всего, попадут овощи, фрукты, крупы, морепродукты и свежее мясо. При этом было бы совсем не лишним помимо соли, сахара и жиров проверять те же овощи и фрукты на пестициды, а мясо и морепродукты — на антибиотики и гормоны роста.



ФОТО ИЗОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Напомним, что по действующему российскому законодательству этикетки продуктов питания и без «светофоров» должны содержать исчерпывающую информацию о составе, дате изготовления, условиях и сроках хранения, а также о пищевой ценности той же колбасы или творога. Да, эта информация зачастую напечатана таким мелким шрифтом, что без лупы ее просто не прочитать. Но даже в случае броской маркировки еще не факт, что покупатели дружно перейдут на здоровую пищу. Хотя бы потому, что «зеленые» продукты не по карману подавляющему большинству населения страны. Чтобы в этом убедиться, достаточно заглянуть в «Азбуку вкуса», где отовариваются только очень обеспеченные москвичи.

Можно сколь угодно долго пропагандировать здоровое питание и призывать питаться исключительно свежими фруктами, овощами, морепродуктами и диетическим мясом кролика или индейки, но если денег в оздоровлении остается только мечтать.

ВЛАДИСЛАВ РЖЕВСКИЙ
КАЛИНИНГРАД

МАКСИМ БАШКЕЕВ

ИЗ ЖИЗНИ ПАМЯТНИКОВ

Кант с приключениями

Эта нелепая история началась год назад, когда членом Совета по культуре при губернаторе было предложено оценить инициативу местного депутата Александра Мусевича. Известно, что в Калининградской области все больше жителей называют себя земляками кенигсбергского философа Иммануила Канта. Кантовский образ уже конкурирует с янтарем — главным местным брендом. Вот Александр Мусевич и захотел, как говорится, попасть в тренд. Идея у него такая: установить в знаковых местах изваяния Канта в натуральную величину (напомним: в жизни великий мыслитель ростом был невелик) и с «доброжелательным лицом». «Доброта — это то, чего в нашей жизни очень не хватает», — пояснил свою нехитрую мысль депутат, которого, к слову, калининградцы знают прежде всего как бизнесмена-мебельщика.

К заседанию Совета по культуре был изготовлен опытный образец «Доброго Канта» (автор — местный художник Владимир Чиликин). А установить первую скульптуру Мусевич предложил в самом сердце Калининграда, у бывшего кафедрального собора Кенигсберга (ныне — концертно-музейный комплекс). Здесь, рядом с собором, располагается усыпальница великого философа. Но...

Совет по культуре не поддержал мецената, заявив, что концепция памятника спорная, она принижает образ. Сама же фигура из пластика вообще ни в какие ворота не лезет. Один из членов совета назвал ее чем-то средним между садовым гномом и экспонатом Музея мадам Тюссо. Подводя итоги заседания, губернатор Антон Алиханов отметил: «Не прозвучало ни одного доброго слова в защиту скульптуры и самой идеи вообще...»



ФОТО ИЗОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Конечно, инициатор был раздосадован таким поворотом. Говорят, в сердцах даже хотел уничтожить изваяние. Однако потом «Доброго Канта» поставили у входа в торговый центр «Европа». Видимо, в качестве компромиссного варианта. Тут он и стоял, радуя любителей селфи. А 16 ноября, во Всемирный день философии, скульптуру вдруг перенесли к кафедральному собору, на то самое «козырное»

место. Наверну пересмотрели отношение к изваянию? Ничего подобного: уже через четыре дня Кант и отсюда исчез — несмотря на доброе выражение лица...

По объяснению директора кафедрального собора Веры Таривердиевой, после обращения господина Мусевича она лично согласилась взять скульптуру под свое крыло. А о решении Совета по культуре она ничего не знала. Но когда узнала, пришлось скульптуру убирать на склад...

Думаете, все, история закончена? Ничего подобного! Нашлись неравнодушные граждане, подобрали. И теперь «Добрый Кант» стоит на другом конце области, в расположенном на берегу моря поселке Янтарный. Станет ли он последней гаванью скульптуры-путешественницы или приключения Канта продолжатся?

Эвалар Лечим суставы, не повреждая желудок!

Болезни суставов — бич современного общества. Они становятся все более актуальными и «молодеют» с каждым годом. Лидером в борьбе с заболеваниями суставов и позвоночника по праву считаются нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП).

Однако, все больше людей, вынужденных отказаться от их приема или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных эффектов: проблемы со стороны желудоч-

но-кишечного тракта (язва желудка, гастрит), сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия), почек (лекарственная нефропатия). И это далеко не весь список.

Всем, кому требуется лечение суставов и позвоночника, следует обратить внимание на натуральное! лекарственное средство «Настойку Сабельника» Эвалар, которая, как и НПВП оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении

артритов и артрозов, но, при этом, не повреждает слизистую желудка.

Хорошей новостью является то, что если вы уже принимаете НПВП, то совместный прием с «Настойкой Сабельника» Эвалар, позволит усилить их эффект и снизить дозу!

И что самое важное, что «Настойка Сабельника» — это натуральное! лекарство и его можно принимать длительно.



«Сабельник» Эвалар «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок!

Спрашивайте во всех аптеках города! www.avalor.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

По активному действующему компоненту. Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. В рамках рекомендаций по применению. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НАШ
ТРУД -
ВАШ УСПЕХ!

Об условиях размещения рекламы
в «Труде» вы можете узнать
по телефону

(495) 221 58 18



Мария Шукшина в роли Татьяны Архиповой – жены генерала МВД. Исторические события: смерть Брежнева, начало шумных дел в МВД стали испытанием для семьи. Об этом – сериал «Серебряный бор»
Пн – Чт, 21.35, «Первый»

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Александр Волков
★★★★★
«Новчег Марка», Ср, 17.55, «ТВ-Центр»

Эштон Катчер
★★★★★
«Эффект бабочки», Пн, 00.30, РЕН ТВ

Дэми Мур
★★★★★
«Привидение», Пн, 03.25, СТС

Елена Яковлева
★★★★★
«Страна чудес», Вс, 00.10, «Первый»

ДО И ПОСЛЕ ЭФИРА

Недвижимость Штирлица

В Гороховце Владимирской области появится музей Штирлица. Место выбрано неслучайно. Детство Максима Исаева, героя романа Юлиана Семенова и, соответственно, «Семнадцати мгновений весны», прошло именно здесь. Городские власти уже связались с дочерью писателя, проживающей в Париже, чтобы решить правовые вопросы. Экспозиция музея будет посвящена не столько вымышленному литературному персонажу и всенародно любимому фильму, сколько подвигам вполне реальных советских разведчиков. Имя же Штирлица в названии учреждения, которое откроется в будущем году, когда будет отмечаться 850-летие Гороховца, должно служить приманкой для туристов.



ВМЕСТЕ У ЭКРАНА

Еще злее! Еще пошлее!

Подводя телевизионные итоги года, нельзя не констатировать: больше всего страстей, разговоров, пересудов было вокруг ток-шоу. Каналы выдавали на-гора свежие сериалы, хорошие и плохие, но независимо от качества и те и другие быстро забывались. Конкретные выпуски ток-шоу стирались из памяти тоже, но именно этот жанр своей назойливостью и упорным однообразием формирует эмоциональное состояние аудитории. Если изо дня в день тебе говорят про врагов, которые повсюду, ты начинаешь верить в их существование. Когда раз за разом из тебя делают соучастника копания в чужом грязном белье, привыкаешь к этому как к вполне естественному человеческому любопытству.



ФОТО ИЗОБРАЖЕНИЯ ИСТОЧНИКОВ

Панин и бомжи

В последние годы Алексей Панин крайне мало снимается в кино и сериалах. Режиссеров отпугивает его скандальная репутация и непредсказуемое поведение. Однако актер нашел место для творческой реализации – российский YouTube. По словам Панина, он запустил там первое в стране гонзо-шоу, которое будет выходить на канале «Погружение». В пилотном выпуске Алексей отправился на московские вонзалы, где плотно пообщался с лицами без определенного места жительства. И те откровенно и в подроб-

ностях рассказали, что довело их до такого состояния, и как они умудряются выживать. Оказывается, в сообществе бомжей существуют свои правила и понятия, нарушение которых жестоко наказываются. Актер делает вывод, что часть из этих людей выбрали такой способ существования осознанно, они умудряются неплохо зарабатывать. Другие же просто смирились с ситуацией как с неизбежностью. Всего же, по мнению Панина, армия бомжей в Москве составляет около 15 тысяч человек.



нормальный лыжник и бобслеист, если он, конечно, патриот, на такое не согласится. А кто поедет – тот тварь законченная и предатель. Но потом президент сказал, что право выбора остается за самими атлетами и препятствий никому чинить не будут. И тут же другие важные люди: нет-нет, пусть едут, раз хотят! Пусть на все прокси Запада ответят своим золотом. Пафос участников ток-шоу изменился в считанные часы.

Конечно, главной телевизионной интригой стала осенняя рокировка ведущих. Кто заменит Малахова? Куда денется Корчевников? Что станет с их программой «Трудно говорить» и «Прямой эфир»? А Кизьяков? А Олешко? А Меньшова? Помнитесь, «Труд» сделал тогда предположение, что все окажется пристроенными, а в эфире ни малейших изменений не произойдет. В первой части прогноза он угадал, а вот во второй промазал. Перечисленные и разные другие корифеи получили новую престижную работу. А вот метаморфозы в указанных еще бессоставных, пошлей и беспарти бурлили! Без флага?! Да ни один

зад представить, что на протяжении нескольких месяцев чуть ли не ежедневно и «Первый», и «Россия 1» будут пичкать их одними и теми же семейными сагами? Да так, что будет просто тошнить от одного лишь упоминания имен некогда любимых и уважаемых артистов?

Раньше казалось, что только политические темы вроде событий на Украине и взаимоотношений с Америкой можно бесконечно мусолить. Там интересы страны, геополитика и все такое. Но развод пожилого человека с молодой женой? Даже при всех сопутствующих обстоятельствах – недвижимость, исчезнувшие деньги, деградирующий театр – поводов для обсуждения тут выпусков от силы на пять. Но не на двадцать же пять?

На самом деле эти ток-шоу с определенного момента если чем и интересны, так это реакциями некоторых постоянных гостей. Например, смешно было наблюдать за той лютый ненавистью, которую выказывали по отношению к бывшей жене Джигарханяна несколько известных актрис, чей звездный час миновал

где-то во времена перестройки. Подсознательно они примеряли ситуацию на себя. У них ведь тоже есть музыка, немолодые. А что если на ровном горизонте их семейной жизни тоже замаячит какая-нибудь молоденькая блондинка, да еще и хохлушка-пианистка?

Но в целом смотреть это крайне неприятно. К тому же возникает ряд вопросов. И в «Луть говорят», и в «Прямом эфире» в ситуации с Арменом Борисовичем постоянно фигурируют его верные приятели, грудо готовые встать на его защиту. Почему же они не объяснили другу, что тот выглядит довольно глупо, когда соглашается на съемки для передач, где на полном серьезе и во всех подробностях обсуждается интимная жизнь его, 82-летнего старца, с женщиной почти на 40 лет моложе?

И еще один аспект. Шоу очень нравится брать на себя роль следователя. Как же-с, получается не просто развлекаловка, а целый детектив! Нечто подобное, скажем, происходит сейчас в связи со смертью Дмитрия Марьянова и некоей загадочной реабилитационной клиникой. Зрителя постепенно подводят к мысли, что это учреждение занималось противоправной деятельностью. Разумеется, жанр журналистского расследования никто не отменял. Но в печатных СМИ авторы, работающие в данном жанре, как правило, выдают готовый материал о преступлениях с четкими заключениями и именами в руках документов, подтверждающие факты. Такие публикации – готовый материал для СК. А в ток-шоу? «В следующем выпуске вы узнаете, чем на самом деле занимались так называемые врачи». И если означенные медики действительно преступили закон, получается, телевизионщики своими зажигательными анонсами дают им возможность либо замести следы, либо смяться за границу.

18 ДЕКАБРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 03.00 Новости
09.15 Контрольная закупка
09.50 «Жить здорово!». 12+
10.55, 03.25 Модный приговор
12.00, 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15, 17.00, 02.15, 03.05 «Время покажет». 16+
15.15 «Давай познакомимся!». 16+
16.00, 01.15 «Мужское / Женское». 16+
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.45 «На самом деле». 16+
19.50 «Пусть говорят». 16+
21.00 «Время»
21.30 **ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР»**. 16+
23.30 «Вечерний Ургант». 16+
01.00 «Познер». 16+
01.00 Ночные новости
04.25 Контрольная закупка

РОССИЯ 1

05.00, 09.15 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
09.55 «О самом главном». 12+
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 Вести. Местное время
12.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». 12+
13.00, 19.00 «БО Минут». 12+
15.00 **СЕРИАЛ «МОРОЗОВА»**. 12+
18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир». 16+
21.00 **СЕРИАЛ «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-17»**. 12+
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым». 12+
01.50 **СЕРИАЛ «ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ»**. 12+

МАТЧ ТВ

06.30 «Лучшее в спорте». Док. цикл. 12+
07.00, 07.25, 08.55, 09.40, 11.05, 12.05, 14.40, 16.00, 21.25 Новости
07.05 «Бешеная Оушка». Дневник. 12+
07.30, 12.10, 16.05, 00.55 Все на Матч!
09.00 Дзюдо. Турнир серии «Мастерс». 16+
09.45 «Биватлон». 12+
10.05, 01.35 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины. О+
11.10, 02.35 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины. О+
12.40 Смешанные единоборства. Bellator. Майкл МакДональд против Питера Лигьера. 16+
14.45, 05.05 Профессиональный бокс. Всемирная Суперсерия. 1/4 финала. Александр Усик против Марко Хула. 16+
16.35 Профессиональный бокс. Александр Поветнин против Кристиана Хаммера. Бой за титул чемпиона WBO International в супертяжелом весе. 16+
18.25 Нонтиентальный вечер
18.55 Хоккей. НХЛ. «Ан Барс» – «Салават Юлаев». Прямая трансляция
21.30 Тотальный футбол
22.30 Английская Премьер-лига. Тележурнал. 12+
22.55 Футбол. Чемпионат Англии. «Эвертон» – «Суонси». Прямая трансляция
03.30 «Большие амбиции». Док. фильм. 16+
06.15 «Вся правда про...». Док. цикл. 12+

НТВ

05.00 **СЕРИАЛ «ХВОСТЬ»**. 16+
06.00 Сегодня
06.05 **СЕРИАЛ «ХВОСТЬ»**. 16+
07.00 «Деловое утро НТВ». 12+
09.00 **СЕРИАЛ «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА»**. 16+
10.00 Сегодня
10.25 **СЕРИАЛ «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА»**. 16+
11.20 **СЕРИАЛ «ПОДОЗРЕВАЮТСЯ ВСЕ»**. 16+
12.00 **СЕРИАЛ «СВИДЕТЕЛИ»**. 16+
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 «Место встречи»
16.00 Сегодня
16.30 «Место встречи»
17.00 **СЕРИАЛ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ»**. 16+
19.00 Сегодня
19.40 **СЕРИАЛ «ЛЕНИНГРАД 46»**. 16+
23.45 «Итоги дня»
00.15 «Поздничок». 16+
00.25 **ПРЕМЬЕРА «Нивая Россия»**. 12+
01.25 «Муслим Магомедов. Возвращение». 16+
02.25 **СЕРИАЛ «ХОЖДЕНИЕ ПО МУНАМ»**. О+
04.00 **СЕРИАЛ «БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ»**. 16+

5-Й КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Известия»
05.10 **СЕРИАЛ «ОСВОБОЖДЕНИЕ»**. 1–3-я серии. 12+
09.25 **СЕРИАЛ «СОЛДАТЫ-12»**. 5–8-я серии. 16+
13.25 «СТРАХ В ТВОЕМ ДОМЕ». Документальная драма (Украина). 16+
16.05 **СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВЫ»**. 16+
18.00 **СЕРИАЛ «СЛЕД»**. 16+
23.15 **СЕРИАЛ «АКАТОРИЯ»**. 16+
00.05 «Известия. Итоговый выпуск»
00.35 «МУНИЦИ...». Мелодрама. 12+
02.25 **СЕРИАЛ «СОЛДАТЫ-12»**. 5–7-я серии. 16+

РОССИЯ К

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 00.00 Новости культуры
06.35 «Легенды мирового кино»
07.05 «Пешком...»
07.35, 21.10 «Правила жизни»
08.05, 22.50 **СЕРИАЛ «АБАТСТВО ДАВНТОН»**
09.15 «Хатынь». Театр времен Олег Сфедимов
09.45 «Образы воды». Док. фильм
10.15, 18.05 «Наблюдатель»
11.10, 00.40 XX век. «Творческий вечер поэта Михаила Матусовского в Колонном зале Дома союзов». 13/75
12.20 «Мы – граммотей!»
13.00 «Белая студия»
13.40 «Фильм». Док. фильм. 3-я серия
14.20, 02.45 Цвет времени
14.30 «На этой неделе... 100 лет назад. Нефронтовые заметки»
15.10 Юбилей Моссовета международного дома музыки. Фестиваль «Москва встречает друзей»
16.30 «Литое измерение»
17.00 «Агора»
19.00 Х. Л. Борхес. «Тайное чудо». Читает Игорь Сяглар
19.45 Главная роль
20.05 Ступени цивилизации
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
21.40 «Сети. Неслучайная классика...»
22.20 «Дворцы взорвать и уходить...». Док. сериал
00.15 «Мастерская архитектуры с Андреем Чернышовым»
01.40 Денис Нонучин, Василий Петренко и Государственный академический симфонический оркестр России имени Е. Ф. Светланова. Произведения П. Бернштейна, Ф. Листа, П. Чайковского

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
06.00 «СПУЧАЙ В ТАЙГЕ». Киноповесть. 12+
09.45 «ТЕНЬ У ПИРСА». Шлионский детектив
11.30, 14.30, 19.40, 22.00 События
11.50 «Постскриптум» с Алексеем Гушковым. 16+
12.55 «В центре событий» с Анной Прохоровой. 16+
13.55 «Городское собрание». 12+
14.50 «Город новостей»
15.05 «ЖЕНСКАЯ ЛОГИНА – 2». Детектив. 12+
17.05 «Естественный отбор». 12+
17.55 «ЗАЛОЖНИЦА». Детектив. 1–2-я серии. 12+
20.00 «Петровка, 38». 16+
20.20 «Право голоса». 16+
22.30 «Герои нашего времени». Специальный репортаж. 16+
23.05 Без обмана. «Черный-черный хлеб». 16+
00.00 События. 25-й час
00.35 «Право знать». 16+
02.05 «НАЗАК». Детектив. 16+
03.55 **СЕРИАЛ «ИНСПЕКТОР ЛЬЮИС»**. 12+

МОСКВА 24

06.00 Утреннее вещание
10.00, 11.00, 13.30, 14.00, 15.00, 15.30, 16.00, 17.00, 17.30, 18.00, 19.15, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости
10.15, 21.30, 22.30, 02.30, 05.30 Специальный репортаж. 12+
10.30, 14.30, 18.35, 00.30 Топ. Сеть. 12+
13.15, 15.45, 17.45, 23.45, 03.15 Сеть. 12+
13.45, 22.45, 01.15, 04.15 Простые решения. 12+
15.15, 02.15 Торги Москвы. 12+
16.35 Даниamani. 12+
19.00, 20.15 Москва сегодня
19.45 Спорная территория. 12+
20.25, 01.30, 04.30 В теме. 16+
21.15, 23.30, 05.15 Московский патруль. 16+
03.35 И о погоде. 12+

РЕН ТВ

05.00, 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. 16+
06.00, 11.00 «Документальный проект». 16+
07.00 «С добрым утром!» 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости». 16+
12.00, 16.00, 18.00 «Информационная программа 112». 16+
13.00, 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». 16+
14.00 «Засеоченные списки. Секретное оружие сильнейших армий мира». Документальный спецпроект. 16+
17.00 «Тайны Чапмана». 16+
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». 16+
20.00 «СНОВЫЕ РАЕНАНИЯ». Боевик (США – Австралия). 16+
22.00 «Водить по-русски». 16+
00.30 «ЭФФЕКТ БАБОЧКИ». Фантастический триллер (США). 16+
02.30 «НОКДАУН». Драма (США). 16+

СТС

06.00 «Смешарины»
06.35 «Триключения Нота в сапогах». Мультсериал. 6+
07.25 «Лови волну!». Мультсериал. 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости». 16+
09.00, 22.45 «Шоу «Уральских пельменей»»
09.45 «ЛЫСЫЙ НЬЯННА. СПЕЦЗАДАНИЕ». Комедийный боевик (США – Канада). О+
11.35 «Успех». 16+
13.30 **СЕРИАЛ «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ»**. 16+
15.00 **СЕРИАЛ «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН»**. 16+
20.00 **СЕРИАЛ «ПСИХОЛОГИИ»**. 16+
21.00 «ЭКИНОК». Фантастический боевик (США). 16+
23.30 «Ничо в деталях – 2018». 18+
00.30 «Это любовь». 16+
01.30 «АРТУР И МИНИПУТЬ». Фантази (Франция). О+
03.25 «ПРИВИДЕНИЕ». Мистическая мелодрама (США). 16+
05.50 «Музына на СТС». 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 «Дневник: обед за 30 минут». 16+
07.30 «6 кадров». 16+
08.00 «По делам несовершеннолетних». 16+
11.00 «Давай разведемся!». 16+
14.00 «Тест на отцовство». 16+
16.00 «Понять. Простить». 16+
17.05 **СЕРИАЛ «САМАРА»**. 16+
18.00 «6 кадров». 16+
18.05 **СЕРИАЛ «САМАРА»**. 16+
19.00 **СЕРИАЛ «ПЯСТОЧНИНО ГНЕЗДО»**. 16+
20.50 **СЕРИАЛ «САМАРА»**. 16+
22.40 «Свадебный размер». 16+
23.40 «6 кадров». 16+
00.30 **СЕРИАЛ «ПОЗДНЕЕ РАСКЛАНЬЕ»**. 16+
04.10 «Свадебный размер». 16+
05.10 «6 кадров». 16+
05.30 «Днейми»: обед за 30 минут». 16+

ТВ-3

06.00 Мультфильмы. О+
09.30, 17.35 **СЕРИАЛ «СЛЕПАЯ»**. 12+
10.30, 16.00 «Гадалька». 12+
11.30 «Не ври мне». 12+
13.30 «Юлтинки за привидениями. Битва за Москву». 16+
14.00 «Сверхъестественный отбор». 16+
15.00 «Мистические истории». 16+
18.40 **СЕРИАЛ «НАСЛ»**. 12+
21.15 **СЕРИАЛ «НОСТИ»**. 12+
23.00 «ХРАБРОЕ СЕРДЦЕ». Худ. фильм (США). 16+
02.30 **СЕРИАЛ «ОСТАТЬСЯ В НИ-ВЫХ»**. 16+

ЗВЕЗДА

06.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром»
08.00, 09.15, 10.05 **СЕРИАЛ «КАМЕНСКАЯ»**. Фильмы 1–2-й. 16+
09.00, 13.00, 18.00, 23.00 Новости дня
10.00, 14.00 Военные новости
13.15, 14.05 **СЕРИАЛ «КАМЕНСКАЯ»**. Фильмы 3–4-й. 16+
17.35 «Москва восток». Док. сериал. 12+
18.40 **ПРЕМЬЕРА «Легенды госбезопасности»**. Док. сериал. 16+
19.35 «Теория заговора». 12+
20.20 «Специальный репортаж». 12+
20.45 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Ульяновы. Засеоченная семья». Док. сериал. 12+
21.35 «Особая статья». 12+
23.15 Звезда на «Звезде» с Александром Стриненовым. 6+
00.00 «НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ». Военный фильм. 12+
01.50 «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ». Героико-приключенческий фильм. 12+
03.25 «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ». Детектив. 12+
05.20 «Освобождение». Док. сериал. 12+

ТНТ

07.00 «ТНТ. Best». 16+
09.00 «Дом-2. Лига». 16+
11.00 «Дом-2. Остров любви». 16+
12.00 «Танцы». 16+
14.00 **СЕРИАЛ «НИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА»**. 16+
19.00 **СЕРИАЛ «УЛИЦА»**. 16+
20.00 «Пыла». 16+
21.00 «Где логина?». 16+
22.00 **СЕРИАЛ «АДАПТАЦИЯ»**. 16+
23.00 «Дом-2. Остров любви». 16+
00.00 «Дом-2. После заката». 16+
01.00 «Танцы». 16+
01.30 «МГНОВЕНИЯ НЬЮ-ЙОРКА». Мелодийная мелодрама (США). 12+
03.20 «ОБЕЩАТЬ – НЕ ЗНАЧИТ ЖЕНИТЬСЯ». Мелодийная мелодрама (Германия – Нидерланды – США). 16+
06.00 «ТНТ. Best». 16+

19 ДЕНАБРЯ ВТОРНИК

Grid of TV channels and programs for Tuesday, December 19. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Programs listed include news, sports, and entertainment.

Grid of TV channels and programs for Tuesday, December 19. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Programs listed include news, sports, and entertainment.



Загадка ЛК – 1
Документальный фильм
В 1957 году наш соотечественник Леонид Нуприянович получил авторское свидетельство на «Радиофон» – автоматический радиотелефон с прямым набором.



Естественный отбор
Торт «Птичье молоко»
В эпоху тотального дефицита за тортом «Птичье молоко» выстраивались многочасовые очереди.

20 ДЕНАБРЯ СРЕДА

Grid of TV channels and programs for Wednesday, December 20. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Programs listed include news, sports, and entertainment.

Grid of TV channels and programs for Wednesday, December 20. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Programs listed include news, sports, and entertainment.



21 ДЕКАБРЯ ЧЕТВЕРГ

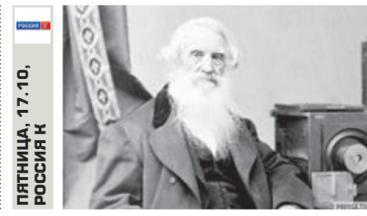
Grid of TV channels and their programs for Thursday, December 21. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР.

Grid of TV channels and their programs for Thursday, December 21. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ.



Легенды кино

Роберт Рождественский – великодушный поэт. Песни, написанные на его стихи, звучали в известнейших советских кинокартинах: «Погоня» и «Бьют свинцовые ливни» в «Неуловимых мстителях», «За того парня» в «Минуте молчания», «Где-то далеко» и «Мгновения» в «Семнадцати мгновениях весны»... Как он жил, что интересного с ним происходило?



Гении и злодеи

Сэмюэл Морзе Сигнал бедствия SOS. Три точки – три тире – три точки. Три буквы азбуки Морзе. Их знает весь мир. С ними связано немало историй спасения. Да и сам создатель азбуки – американский изобретатель и художник Сэмюэл Морзе – за свою долгую жизнь не раз готов был кричать от отчаяния. Если бы только знал, что его услышат.

22 ДЕКАБРЯ ПЯТНИЦА

Grid of TV channels and their programs for Friday, December 22. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР.

Grid of TV channels and their programs for Friday, December 22. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ.



23 ДЕКАБРЯ СУББОТА

Grid of TV channels and their programs for Saturday, December 23. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР.

Grid of TV channels and their programs for Saturday, December 23. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ.



Сergey Bodrov. «В чем сила, брат?»

Документальный фильм. Он был самоучкой, играл так, как чувствовал. Ему подражали: носили такие же растянутые свитера, говорили цитатами из фильма «Брат».



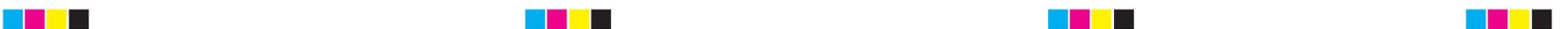
Дальневосточная экспедиция. Там, где Север встречается с Югом

Документальный фильм. Дальний Восток – одно из самых красивых мест на планете. Здесь, создалась уникальная и до конца еще не изученная экосистема.

24 ДЕКАБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

Grid of TV channels and their programs for Sunday, December 24. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР.

Grid of TV channels and their programs for Sunday, December 24. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ.



Самое выгодное вложение – в здоровье

8-800-200-52-52 WWW.EVALAR.RU WWW.APTEKA.RU

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

Фармацевтическая компания «Эвалар» – производитель натуральных лекарств и лидер производства биологически активных добавок¹.

Здоровье и хорошее самочувствие – это богатство, требующее постоянных инвестиций. Поддерживать здоровье – означает не только не болеть, но и укреплять наш организм изо дня в день. И если процессы старения – это естественное явление, то болезни таковыми не являются. Сохранять здоровье можно в любом возрасте, если правильно заботиться о своем теле, гармонично проживая все этапы жизненного пути.



Лариса Александровна Прокопьева

Поэтому сегодня во всем мире растет интерес к здоровому образу жизни и профилактике заболеваний с помощью натуральных лекарств и продуктов для здоровья. Многие понимают, что профилактика обходится в разы дешевле, чем лечение. Люди ищут наиболее эффективные и доступные натуральные средства для улучшения качества жизни. Поэтому сегодня в номере – «прямая линия» с руководителем компании «Эвалар» Ларисой Александровной Прокопьевой, в которой читатели от первого лица узнали о новых препаратах и получили ответы на интересующие их вопросы.

Лечение кашля

Подскажите современное, но недорогое лекарство для лечения кашля.

Елена Сидорич, г. Москва

Компания «Эвалар» активно работает над импортозамещением. Мы изготавливаем наши лекарственные средства в соответствии со стандартами качества GMP, выпускаем препараты, аналогичные импортным по составу, но дешевле по цене.

Большим спросом пользуется наш натуральный лекарственный сироп от кашля «Бронхоплант»², который на 60% выгоднее по цене по сравнению с импортным аналогом, лидирующим на рынке³. «Бронхоплант» на основе тимьяна – лекарство для взрослых и детей. Оказывает отхаркивающее и противомикробное действие, разжижает мокроту. Применяется в комплексной терапии таких заболеваний как бронхит, трахеит, коклюш.

Лекарство «ОРВИС Бронхо»⁴ (амброксол) производства «Эвалар» в 3 раза выгоднее по цене по сравнению с импортным препаратом аналогичного состава – лидером рынка⁵. «ОРВИС Бронхо» – лекарство в форме раствора для приема внутрь для взрослых и детей. Он облегчает кашель, улучшает отхождение и выведение мокроты. Также его можно использовать для ингаляций.

Лечение симптомов гриппа и ОРВИ

Все горячие напитки от симптомов гриппа и ОРВИ, которые я принимала, помогали хорошо, но поднимали давление. Подскажите, есть ли что-нибудь другое для замены?

Ольга Н., г. Москва

Обычно повышение давления происходит за счет того, что в составе таких порошков для приготовления горячих напитков содержится фенилэфрина гидрохлорид, который обладает сосудосуживающим свойством, что может спровоцировать повышение давления.

Поэтому обратите внимание на «ОРВИС ФЛЮ»⁶ от компании «Эвалар», ко-

торый также является порошком для приготовления раствора для лечения симптомов гриппа и ОРВИ на основе парацетамола, но он не содержит фенилэфрина гидрохлорид, что позволяет применять его людям с повышенным давлением.

«ОРВИС ФЛЮ» имеет лучшую цену среди горячих напитков для лечения симптомов ОРВИ и гриппа: он в 2,5 раза выгоднее по сравнению с полным аналогом⁷.

Лекарство с «энергичным характером»

После работы не остается сил на домашние дела, не говоря уже о спорте. Как пополнить энергию?

Татьяна С., г. Волгоград

Для вас и всех, кому необходим источник энергии, чтобы больше двигаться, будет интересен наш новый безрецептурный лекарственный препарат «Левокарнил»⁸ для повышения работоспособности.

«Левокарнил» будет актуален, если вы следите за фигурой, контролируете вес и занимаетесь фитнесом. Он снижает избыточную массу тела и уменьшает содержание жира в мышцах. Повышает выносливость, обеспечивая приток энергии, необходимой для активной жизни.

При этом «Левокарнил» на 20% выгоднее по цене по сравнению с аналогом⁹.

«Левокарнил» подходит для всех возрастов: как для пожилых людей, так и для детей с первых дней жизни¹⁰.

Таурин – секрет здорового сердца

Расскажите про аминокислоту таурин, в каких случаях его принимать?

Иван Алексеевич Шмыга, г. Курск

Исследование американских ученых доказало ключевую роль таурина в лечении и профилактике целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний: он стабилизирует сердечный ритм, предотвращает прилипания холестерина к стенкам артерий, способствует удалению из организма вредных жиров крови и помогает сердцу экономнее расходовать энергетические запасы.

Таурин содержится в безрецептурном лекарственном препарате «КардиоАктив Таурин»¹¹ производства «Эвалар» и применяется в комплексной терапии: сердечно-сосудистых заболеваний (помогает снизить высокий холестерин, умеренно снижает артериальное давление), при сахарном диабете 1 и 2 типа (снижает уровень сахара в крови, улучшает микроциркуляцию

Более 300 препаратов в ассортименте «Эвалар»

в сосудах глаз). А также повышает работоспособность при тяжелых физических нагрузках.

«КардиоАктив Таурин» производства «Эвалар» выгоднее по цене на 50%¹².

Качество жизни мужчин

Больше доверяю лекарствам, но плохо переношу синтетические. Есть ли натуральные лекарства при эректильной дисфункции?

С.И., г. Москва

«Эффекс Трибулус»¹³ – новое 100% натуральное¹⁴ лекарственное средство для мужчин, выпускаемое «Эвалар». Оно применяется в комплексной терапии при эректильной дисфункции. Как лекарственное средство растительного происхождения «Эффекс Трибулус» имеет более высокий профиль безопасности.

Хорошей новостью является то, что «Эффекс Трибулус» к тому же используется и в лечении бесплодия у мужчин за счет улучшения сперматогенеза. Также он оказывает общетонизирующее действие, способствует повышению иммунитета и снижению уровня холестерина, что особенно актуально с



В основе натуральных препаратов «Эвалар» – 100% натуральные экстракты растений, а также витамины, минералы, аминокислоты и другие родственные организму вещества.

возрастом. В целом все это способствует повышению качества жизни мужчин.

«Эффекс Трибулус» на 20% выгоднее по цене¹⁵.

Замедлить старение

Можно ли замедлить старение и продлить активное долголетие?

Ольга А., г. Москва

Если вы заботитесь о продлении молодости, обратите внимание на дипептид L-карнозин. На сегодняшний день это, пожалуй, одно из самых эффективных средств омоложения в сфере Anti-Age¹⁶ технологий в мире. L-карнозин – это природное вещество, родственное организму, состоящее из аминокислот. Открытие его свойств стало настоящей сенсацией. Исследования показали, что L-карнозин является геро-протектором («защищающим от старости»), который переключает клетки на омоложение и способствует замедлению старения, здоровому и активному долголетию. Сегодня L-карнозин можно купить в аптеках, он содержится в капсулах для приема внутрь с одноименным названием «Карнозин»¹⁷ от компании «Эвалар». «Карнозин» Эвалар способствует омоложению изнутри, повышению работоспособности и физической активности. Как мощный антиоксидант, карнозин способствует быстрому восстановлению после физических нагрузок (в том числе у спортсменов), предотвращает разрушение клеток свободными радикалами, тем самым замедляя старение¹⁸.

Куркумин – специя для здоровья

Много читаю о куркуме. Действительно ли эта специя так полезна?

Татьяна Власова, г. Белгород

В последнее время диетологи рекомендуют включать пряность куркуму наряду с другими продуктами в рацион питания для снижения риска возникновения онкологических заболеваний¹⁹.

Установлено, что основным веществом, определяющим полезные свойства куркумы, является куркумин. Многочисленные исследования куркумина подтвердили, что он оказывает эффективное положительное влияние на поддержание здоровья.

Однако куркумин из специи усваивается не полностью, а лишь на 5–10%, поэтому в оздоровительных комплексах его переводят в мицеллярную форму для 100% усвоения.

Мицеллярную форму куркумина содержат капсулы «Куркумин»²⁰ Эвалар. Это первый²¹ в России легко усваиваемый «Куркумин».

«Куркумин» Эвалар – это общеукрепляющее средство, которое способствует: укреплению иммунитета, защите организма от вирусов, бакте-

рий, грибков; защите печени и мягкого желчеоттоку²².

Максимальная¹⁴ Омега-3

Подскажите, какое средство имеет максимальное содержание омега-3?

Юлия М., г. Казань

«Тройная Омега-3»²³ от компании «Эвалар» имеет максимальную¹⁴ дозировку полезных полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 – 950 мг

Более 25 лет фармацевтическая компания «Эвалар» помогает быть здоровыми миллионам россиян

в одной капсуле – это втрое больше, чем в обычной Омега-3²⁴. Кроме того, «Тройная Омега-3»¹⁵ Эвалар отличается не только максимальной дозировкой, но и максимально высоким качеством: для ее производства использован рыбий жир высокой очистки от компании BASF (Германия). Она рекомендована к применению даже беременным и кормящим женщинам. «Тройная Омега-3» Эвалар способствует: поддержанию в норме уровня холестерина, сердечно-сосудистой системы, суставов; сохранению красоты кожи, волос и ногтей, а также Anti-Age²⁵ эффекту.

В день достаточно принимать по 1 капсуле. Цена «Тройной Омега-3» производства «Эвалар» выгоднее аналога почти в 2 раза¹⁶.

Если стресс играет с давлением¹⁷

Что предпринять, чтобы при стрессе не поднималось давление?

Светлана Ч., г. Москва

Используйте новинку «Теанин»²⁶ Эвалар – это «антистрессовое» сред-

ство, в основе которого – аминокислота L-теанин, выделенная из листьев зеленого чая. Сравнительно недавно японскими учеными были обнаружены ее уникальные свойства. При стрессе L-теанин позволяет расслабиться, успокоиться и одновременно нормализовать давление, подынявшееся из-за стресса даже у здоровых людей¹⁷, сохраняя при этом концентрацию внимания и умственную активность. Для этого оптимальная доза L-теанина должна быть не менее 500 мг, в то время как в обычной чашке зеленого чая – всего 10–20 мг, который к тому же зачастую вызывает, наоборот, повышение давления из-за присутствия в нем кофеина.

Здоровые суставы

Использую только нестероидные средства для поддержки суставов и позвоночника в хорошем состоянии. Что посоветуете из ассортимента Эвалар?

Александр Н., г. Москва

Обратите внимание на средства серии «Хонда» Эвалар. Для усиленного питания суставов рекомендуем напиток «Хонда Drink» («Хонда Дринк»). Достоинства «Хонда Дринк» Эвалар в том, что в одной порции этого напитка содержится максимальные дозировки сразу пяти самых важных для суставов компонентов от ведущих мировых производителей:

1). Коллаген – 8000 мг (Франция), который благодаря особой форме (пептидной гидролизата) глубоко проникает в хрящевую ткань и придает суставам упругость, прочность и стойкость к нагрузкам;

2). Хондроитин – 800 мг и 3). Глюкозамин – 1350 мг (Испания), которые способствуют обновлению хрящевой ткани и обеспечивают ей защиту от возрастных изменений;

4). Гиалуроновая кислота – 50 мг (Швейцария), которая является главным компонентом суставной жидкости;

5). MSM (органическая сера) – 600 мг (Германия), которая направлена на уменьшение отечности суставов.

Благодаря действию всех этих компонентов, напиток «Хонда Дринк» спо-

собствует улучшению подвижности и гибкости суставов.

Другое растительное средство – «АртроМаксимум»²⁷ Эвалар – направлено на уменьшение воспалительных процессов и снижение боли в суставах¹⁹. Оба этих средства можно принимать одновременно, так как они разного действия.

Защита печени от ожирения

Как защитить печень от ожирения?

Ирина Владимировна М., г. Иркутск

Защитником печени в этом случае можно назвать аминокислоту метионин. Это незаменимая аминокислота, жизненно необходимая для здоровья человека. Метионин не синтезируется в организме, и поэтому единственный путь пополнения его запасов – это продукты питания (бразильский орех, филе лосося, куриные яйца, молоко), а также специализированные добавки к пище.

Особая роль метионина связана с его способностью захватывать и выводить избыточный жир (липотропный эффект), в первую очередь – из клеток печени.

Метионин входит в состав таблеток «Липотропный фактор»²⁸ производства «Эвалар». Три липотропных компонента в его составе способствуют предотвращению накопления жиров в организме, ускорению жирового обмена, удалению жиров из печени (защита печени от ожирения), ускорению процесса сжигания жиров (что важно для похудения и снижения уровня холестерина), выведению токсинов, образующихся при сжигании жиров²⁰.

Где купить?

Продукцию «Эвалар» можно найти в аптеках вашего города. Наиболее полный ассортимент – в наших фирменных аптеках «Эвалар». Также все препараты, в том числе представленные здесь новинки, вы можете заказать на сайте www.apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку по всей России.

Все справки по телефону 8-800-200-52-52 и на сайте www.evalar.ru.

КАЧЕСТВО ЭВАЛАР

Сегодня Эвалар – одна из немногих в стране компаний, выпускающая и БАД, и лекарственные средства по стандарту GMP. Это подтверждено сертификатом GMP международной контролирующей компании NSF International (США)¹, австралийским сертификатом GMP администрации по лекарственным средствам Министерства здравоохранения и геронтологии Австралии², а также сертификатом GMP Минпромторга Российской Федерации³.

¹Сертификат GMP №C0170889 – 03 (США). ²Сертификат GMP №MI-2015-CE-04180-1 (Австралия). ³Заключение № GMP 0099-000141/16 (РФ).

¹В рейтинге производителей БАД (аптечные продажи в РФ) по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 10 месяцев 2017 г. ²Аналогом для сравнения выбран лидер рынка с аналогичным составом. Сравнение цен приведено по данным сервиса apteka.ru на 06.12.2017 г. Цены в конкретных аптеках могут отличаться. ³По данным сервиса «Альбус» на ноябрь 2017 г. ⁴Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и дозировке. По данным сервиса apteka.ru на 26.09.17 (регион: Московская область). Цены в конкретных аптеках могут отличаться. ⁵По показаниям согласно инструкции по медицинскому применению препарата «Левокарнил». ⁶По данным розничного аудита фармрынка РФ, проведенного ООО «ПРОКСИМА РИСЕРЧ», на 11.09.2017 г. Аналог для сравнения выбран по действующему веществу. Цены в конкретных аптеках могут отличаться. ⁷По действующим веществам. ⁸Аналог для сравнения выбран по действующему веществу, цена – по данным сервиса «Альбус» на октябрь 2017 г. ⁹Anti-Age – антивозрастной. ¹⁰Подтверждено CoГР №КЗ.16.01.98.003.Е.000131.03.17 от 07 марта 2017 г. ¹¹Давид Серван-Шрейбер «Антирак. Новый образ жизни». – М.: 2013 г. – 496 с. ¹²Подтверждено данными реестра БАД (<http://fr.rsc.ru>) в перечне зарегистрированных на рынке БАД «Куркумин» российских производителей для продажи в аптеках. ¹³Подтверждено CoГР №КЗ.16.01.98.003.Е.000908.09.16 от 15 сентября 2016 г. ¹⁴В ассортименте «Эвалар». ¹⁵Полное название: «Тройная Омега-3 950 мг». ¹⁶Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и дозировке, в пересчете по стоимости одной капсулы. По данным сервиса apteka.ru на 06.12.17 г. Цены в конкретных аптеках могут отличаться. ¹⁷Если повышенное давление не является следствием заболеваний. ¹⁸Подтверждено данными реестра БАД (<http://fr.rsc.ru>) в перечне зарегистрированных на рынке БАД «Теанин» российских производителей на 20.02.2017 г. ¹⁹Подтверждено CoГР №КЗ.16.01.97.003.Е.000181.01.16 от 25 января 2016 г. ²⁰Подтверждено CoГР №КЗ.16.01.98.003.Е.000914.09.16 от 15 сентября 2016 г.

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

