

Юрий Башмет: Перстень – это для веса!

Все знают, что Юрий Башмет играет на альте. Многие читали знаменитый в 1980-х роман Владимира Орлова «Альтист Данилов». Но не очень многие помнят, как писатель Орлов пришел на телепрограмму Башмета «Вокзал мечты» и принес в студию свой роман, изданный на японском языке. И на обложке этого издания, представьте, был портрет... Башмета. Потому что в представлении миллионов людей по всему миру два этих понятия – альт и Башмет – стали неразрывно связанными.

СЕРГЕЙ БИРЮКОВ

Впрочем, в привычных рамках Юрию Абрамовичу давно тесно, сейчас он возглавляет несколько оркестров, в том числе и созданный им Всероссийский юношеский. Возникло уже и такое явление, как театр Юрия Башмета. Очередная премьера – на Зимнем фестивале искусств, который тоже придумал Башмет. Сегодня этот смотр откроется в Сочи уже в 11-й раз...

– Юрий Абрамович, такое ощущение, что вам постоянно хочется расширить рамки музыкальных программ, в вашем кругу то и дело возникают совсем, казалось бы, неожиданные люди. Например, Константин Хабенский...

– Как возник союз с Костей, сейчас уже трудно вспомнить. По-моему, это была импровизационная идея – читать текст «Калигулы» Камю, наложенный на музыку Шуберта «Девушка и смерть». А самая знаменитая из наших совместных работ – спектакль «Не покидай свою планету» по «Маленькому принцу» Сент-Экзюпери. Это с успехом показывалось в разных городах и даже шло два года в репертуаре театра «Современник». Сейчас повторим это в Сочи. А нашу «Фантастическую Кармен» вы видели?

– Даже дважды.

– Этот спектакль по опере, балету и драме, впервые представленный три года назад, сейчас еще вырос. Вообще считаю, мы открыли новый жанр – не знаю, как его назвать, но эти постановки на основе великих оперных шедевров, по-моему, отвечают на важный запрос времени. Сегодняшний мир – мир

скоростей. Знаю примеры, когда люди, не слишком искусные в оперном искусстве, тратили огромные деньги на билет, допустим, в театр «Ла Скала» – летели в Милан сломя голову и, понав на Вагнера, потом с тоской следили за ползущими на часах стрелками. А на наши постановки – например, «Фортунатиссимо, или Безнадёжно счастливый человек» (это фантазия на тему музыки и жизни Россини) – приходят семьями, стар и млад.

В Сочи мы собираемся представить премьеру нашей версии «Пиковой дамы». Подробности пока не выдам, но скажу, что меня там хотят задействовать помимо дирижерской и в драматической роли... Вообще же, думаю, пора искать свою постоянную площадку. Почему не быть на свете Театру Юрия Башмета?

– Про ваш Юношеский симфонический оркестр говорят: Россия ищет национальную идею – так вот же она!

– Да, это сказал Никита Михалков. А его папа говорил так: сегодня дети – завтра народ... Меня беспокоило, что наши великие традиции стали размываться. Помню консерваторию моей юности, где Ойстрах и Коган передавали свои заветы новым поколениям. Но пришла перестройка – и те, кто принял эти заветы, стали разъезжаться. Это неплохо, в мире еще лучше узнали и оценили русскую школу. Сегодня молодые ребята востребованы, вижу это по программам международных фестивалей: Юрий Ревич, Марк Бушков... О Максиме Венгерове уже не говорю. Но школа должна воспроизводиться! Одаренные российские мальчишки и девочки должны знать, что их талант будет востребован в собственной стране. Так возникла идея юношеского оркестра.

СТР. 6

ФОТО ЮРИЯ МАЦИНОВА/ТАСС

ОДАРЕННЫЕ
российские мальчишки и девочки должны знать, что их талант будет востребован в собственной стране. Так возникла идея юношеского оркестра. А параллельно – системы образовательных центров: сейчас их шесть, скоро будет 12

ОЩУЩЕНИЕ

Юрий СОВЦОВ,
журналист
«Труда»
с 1990 года



Бьет – значит ненавидит

«Домашнее насилие» – звучит как-то совсем по-русски, но явление это в нашей российской жизни стародавнее и омерзительное. Говорят, предками завещано: жена да убьется мужа своего. Еще любят ссылаться при этом на «Домострой», Русскую Правду, «Уложение о наказаниях 1845 года» и даже на Уголовный кодекс РСФСР от 1926 года в подтверждение нехитрой мысли: всегда, во все эпохи муж жену держал в кулаке. Дескать, не нами завещано – не нам и отменять.

Еще идиотскую поговорку приплетают: «Бьет – значит любит!» Глупости! Ни в одном из упомянутых документов вы не встретите оправдания жестокому отношению сильного пола к слабому. Как и к малому ребенку или престарелым родителям. Но тогда чем объяснить, что в нашей стране это самое домашнее насилие – обычное дело?

По оценкам МВД, 600 тысяч женщин в российских городах и селах ежегодно страдают от мужского насилия. А 40% всех насильственных правонарушений или убийств в России совершаются дома. Наконец, совсем жуткая цифра: насилие в той или иной форме фиксируется почти в каждой четвертой российской семье. По данным того же МВД, в 2016-м после семейных конфликтов пострадали около 10 тысяч женщин и почти 5 тысяч детей... Да вы только представьте: по сведениям ООН, больше людей погибают дома в результате бытовых ссор, чем на поле битвы.

Так что же это за напасть такая? Попробуем разобраться. Для начала процитирую научную статью: «Домашнее (супружеское) насилие возникает в ситуации, когда один из супругов старается доминировать над другим и контролировать его. Насилие может быть как психологическим, так и физическим. Оба этих вида насилия служат одной единственной цели: достижению и поддержанию тотального контроля над другим человеком. Насильник использует страх жертвы, ее чувство стыда и унижения, мнимой вины, для того чтобы держать партнера в кулаке. Он может или просто угрожать, или же причинять реальную боль, а то и увечье...»

Так и хочется повторить за булгаковским персонажем: тоже мне бином Ньютон! Никаких тебе математических формул и погружений в подсознание, все и так ясно. Кроме одного. Ну представим себе ситуацию: муж угрожает супруге, а потом вслед за словами пускает в ход кулаки. Кто мещает жертву обратиться в полицию, чтобы у мужика раз и навсегда отпала охота к кулачному праву? Во многих странах отпугивает именно страх перед законом, там рукоприкладство – удовольствие не из дешевых. А у нас? Завоздка в том, что в России только 4% женщин после побоев обращаются за медицинской помощью и лишь половина из этой малости готовы обратиться в полицию. Не понимаю! Не крепостное же право на дворе, не в гареме же их держат, а вот не хотят наши женщины справедливости добиваться, и все тут.

И тут надо бы вспомнить про общественное мнение, бытующее на российских просторах. Слишком много тех, кто в любом конфликте считает виноватой женщину. Логику тут искать бесполезно. Вот вам классическое откровение из Сети. «Когда рассказала родителям о том, что у нас в семье дело уже дошло до рукоприкладства, они даже не поняли, в чем проблема. Сказали: главное – что он у тебя не пьет. А бьет – значит любит!», – делится 32-летняя женщина.

Во времена недавних новогодних праздников в Подмосковье ревнивый муж нанес жене сполсоти ударов ножом, женщина скончалась. Накануне трагедии она жаловалась на озверелого супруга в полицию, где ее сначала уговаривали не давать делу ход, а потом ограничились воспитательной телефонной беседой с теряющим человеческий облик мужем. И это, поверьте, абсолютно типичная реакция полиции. Дескать, вы уж сами разбирайтесь, дело семейное. А муж тем временем нож точит.

А тут еще депутаты Госдумы не так давно приняли закон, который, по сути, снижает ответственность за семейные побои. Известная поборница нравственности и семейных ценностей Елена Мизулина выступила за перевод ответственности за насилие в отношении супруги или ребенка из уголовной в административную. И теперь руки развязаны в буквальном смысле.

Слава богу, есть еще люди и организации, готовые помочь жертвам семейного насилия, оказать им психологическую и правовую помощь. Их адреса и телефоны нетрудно найти в интернете. Только тянуть не надо, не ждите, пока угрозы обернутся увечьями. И забудьте вы наконец дурацкую поговорку! На самом деле она должна звучать так: «Бьет – значит ненавидит!» Остальное – от лукавого.

ОПЫТЫ НА ЖИВЫХ

Не секрет, что друзья не растут в огороде

Российский рынок труда не стал по-настоящему конкурентным. Наши граждане, как и два десятка лет назад, предпочитают трудоустроиться в первую очередь через знакомых. А специализированные порталы и кадровые агентства мало востребованы. Не потому ли, что эти агентства в первую очередь пытаются сами зарабатывать на клиентах, причем не всегда честно?

МАНСИМ БАШКЕЕВ

Самым популярным способом трудоустройства для подавляющего большинства россиян остается доинтернетовское сарафанное радио. Как следует из опроса аналитического центра НАФИ, 58% респондентов ищут работу с помощью родных и знакомых. А в возрастной группе от 35 до 44 лет, где вроде бы собрались уже состоявшиеся и востребованные специалисты, таких еще больше – 62%.

На втором месте по популярности оказались онлайн-ресурсы. В целом по стране ими пользуется каждый третий соискатель, а среди молодежи – каждый вто-



ИЛЛЮСТРАЦИЯ НИКОЛАЯ ВОРОБЬЕВА/САТОООНБАИ/РИ

рой. Причем среди всех интернет-площадок граждане отдают предпочтение порталам бесплатных объявлений, для которых бизнес по трудоустройству пользователей отнюдь не профильный. Чтобы отыскать подходящую вакансию, прежде надо листать страницы рекламы всевозможных товаров и услуг.

На биржи труда при поиске работы обращают внимание в лучшем случае только 10% соискателей. Специализированные печатные издания и кадровые агентства у россиян также не пользуются большой популярностью – ими интересуются 12% и 5% респондентов соответственно.

Откуда такое недоверие? Рынок труда переполнен заманчивыми и... обманчивыми предложениями, вводящими соискателей в заблуждение. Это научило граждан подвергать сомнению любую информацию, размещенную работодателем.

А трудоустройство через знакомых имеет свои преимущества. Во-первых, можно из первоисточника узнать о положении в компании, зарплате, условиях труда и личных качествах руководителя. Во-вторых, легче проходит адаптация в новом коллективе.

Среди интернет-ресурсов, помогающих найти работу, на первом месте – общедоступные площадки бесплатных объявлений. Так, один из порталов за минувший год в разделе «Работа» разместил около 700 тысяч вакансий. Зато профильные сайты далеко позади. Соискатели им не верят. Да и мороки больше. У нас до сих пор не сложилась практика написания грамотных и объективных резюме, а тут еще сайты перегибают палку, устраивая собачьи бега анкет соискателей.

Хочешь приподнять свое резюме в рейтинге предложений? Запла-

ти! Хочешь выделиться из общей массы ярким цветом? Еще доплати! Хочешь, чтобы твое резюме попало на глаза кому-нибудь «топу»? Цена размещения удваивается. И при этом никаких гарантий успеха.

Бросается в глаза и пропасть между количеством резюме и вакансий. Хороших предложений по трудоустройству слишком мало. Чтобы попытаться занять первостепенную должность, приходится участвовать в бесконечных собеседованиях, в многоступенчатом отборе.

Со всем этим мне пришлось столкнуться совсем недавно – при попытках трудоустроиться свалившегося под Новый год родственника из Молдавии. Мы заполнили десятки анкет, прошли дюжину собеседований, где ничего внятного не услышали. В одном из кадровых агентств нам предложили оставить депозит в 6 тысяч рублей как гарантию того, что мы не пойдем в другое агентство, – и это единственное конкретное предложение.

А работу гостю солнечного края я все же нашел, и неплохую. Как вы уже догадываетесь, с помощью друзей, дай им Бог здоровья и успехов! Жаль только, что друзья не растут в огороде. У каждого...



Юрий Башмет:

Перстень – это для веса!

«Стр.» А параллельно – системы образовательных центров: сейчас их шесть, скоро будет 12. Проехав с прослушиваниями четыре десятка городов, вижу, что возникло целое движение. Одна девочка из Екатеринбурга с первого нашего призыва подросла, и сейчас она – студентка Московской консерватории...

– Пойдите, не та ли, о которой вы с восхищением и печалью говорили несколько лет назад, что-де есть чудесная девочка на Урале, но она собирается строить жизнь в Германии?

– Та самая, Саша Зверева. Она поехала с нашим оркестром, повидала Женеву, Милан, Вену, получила там мастер-классы. И остановила выбор на Москве, чему я несказанно рад. На днях Саша выиграла международный конкурс флейтистов. А совсем недавно мы услышали потрясающую девочку из Барнаула, Валерию Афанасьеву. Ей 14 лет, а она так сыграла труднейший каприс Паганини, что можно записывать и на «Грэмми» претендовать.

– И тоже в Москву рвется? А регионам не обидно?

– Это тонкий вопрос. Помню, как мама впервые привезла меня из Львова, где мы тогда жили, в Москву на консультацию к знаменитому альтисту и педагогу Федору Дружинину. Он меня послушал и сказал: вы, наверное, хотите, чтобы его взяли сейчас в Центральную музыкальную школу? Но тогда ему придется жить в интернете. А во Львове он дома, и я вижу, что его прекрасно учат. Пусть заканчивает школу там, и я его с удовольствием приму в консерваторию.

В стране до сих пор остается множество замечательных музыкальных школ. Но Москва и ее консерватория – нечто особое. Поступление сюда – огромный рывок. Никогда не забуду концерты Ойстраха, Ростроповича, Гилельса, Рихтера, на которые мы прорывались... Потрясающий звук Владимира Спивакова, уникальная свобода игры Гидона Кремера, и в центре этой пледы звезд – победительный Виктор Третьяков... Такой концентрации музыки не было больше нигде. Это стимулирует невероятно. В программе первого курса не было квартета, но мы с друзьями очень хотели играть, репетировали ночами. Квартет распался, но его дух, уверен, живет в каждом из нас.

– В какие из моментов прожитой жизни вам хотелось бы вернуться?

– Наверное, в те, когда я совершил что-то, что сегодня желал бы исправить. Меня, бывает, спрашивают: отчего вы не сыграли, допустим, Альтовый концерт Хиндемита? Отвечаю: прекрасный концерт, но Хиндемит писал его для других исполнителей. А у меня обязательство перед тем, кто писал в расчете на мое исполнение.



ФОТО ЮРИЯ ДИНАВАХИДЕГЛУСА

Полсотни таких сочинений уже сыграл, но есть до сих пор не сыгранные. К сожалению, иные долги уже не отдашь. Например, перед Олегом Каганом. Он очень хотел сыграть со мной Концертную симфонию Моцарта, но мы ее уже играли со Спиваковым. На Западе такое не было бы проблемой, в России по-другому, Олег это знал: «Я обожаю эту музыку, но подожду, когда вы наиграетесь и сделаете запись, тогда настанет мой черед». Но тут он заболел. Я, насколько мог, изменил планы, и мы с ним все-таки пять раз

«Сегодня молодые ребята востребованы, вижу это по программам международных фестивалей: Юрий Ревич, Марк Бушков... О Максими Венгерове уже и не говорю»

сыграли «Концертанте» в разных городах, последний – в баварском Кройте за два дня до его смерти. Но главной его мечтой было выступить с Концертной симфонией в Большом зале Московской консерватории. Уже и день был назначен, но Олега не стало. Тогда мы достали огромный экран, повесили его на сцене и дали нашу записку в бургскую запись... Это, кстати, была идея моей жены.

– У вас в кабинете чудесные семейно-музыкальные фотографии. Вот на этой вы с Натальей на сцене Малого зала консерватории. Дуэт!

– Это студенческие годы. Не помню, что мы играли, но точно, что уже был роман. Наташа победила всех моих тогдашних знакомых девушек чувством юмора. У нее прекрасный вкус, в том числе музыкальный. Не могу назвать ее религиозным человеком, но живет она по заповедям.

– А эта ваша фотография – что, где, когда?

– Судя по положению моей левой руки, это Концерт Шнитке. Где еще такие высокие ноты? По-моему, это во Франции, в Туре, Валера Гергиев дирижировал – 1987 год, еще до Маринского театра, но публика его уже очень любила.

– Вы упомянули Львов – один из главных городов в вашей жизни. Но не так давно Львовская музыкальная академия вычеркнула вас из списка почетных профессоров как одного из подпавших письмо в поддержку политики России в Крыму.

– Ну, они заложники ситуации, прогнулись под нее. Что анекдотично, я сам только тогда узнал, что был почетным профессором. Но ведь там уже давно не осталось людей, которые меня учили и кому я благодарен. Скорее, эту акцию можно рассматривать как еще одну попытку пиара на моем имени... А город потрясающий. Он всегда был в оппозиции, прежде всего по отношению к Киеву, который воспринимался как брат Москвы. Львовяне тяготели к Западу, Польше. Синагоги, в других местах захоронения, там действовали, в одну из них ходил мой дедушка – фронтовик, ар-



ФОТО АЛЕГОРА

мейский запевала, дошедший до Берлина. Во Львове я прожил с 5-летнего возраста до 18-летнего. При мне не стоит секретничать по-польски. А по-украински заговорю на второй же день пребывания в стране. Львов для меня – это потрясающая архитектура, песни «Битлз», первое вино, первая сигарета, первая влюбленность... Он со мной до конца, включают ли меня в какие-то списки или не включают.

– Расскажите о перстне и медальоне, которые вы, по-моему, никогда не снимаете.

– Перстень – это для веса! Хотя купил вещь от вынужденной праздности. Был в аэропорту Эйлата, пять часов задержки рейса, надо чем-то себя занять. Несколько киосков, в том числе ювелирный. Никогда не покупал себе колец, считая, что плохо, когда у исполните-

ля что-то блестит на руке и отвлекает внимание. Но это кольцо было матовое, плоской формы, темно-зеленое, украшенное звездочками – будто из наших старых киносазков. Взят! Через несколько лет меня увидел с ним Айзек Стерн. И, как мне потом доложил один из его учеников, страшно ругался – он подобных «украшательств» не выносил. И все музыканты свои кольца перед игрой снимали. Но мне как-то сошло с рук.

А потом я это кольцо потерял. И обнаружил, что мне без привычной тяжести играть некомфортно. Опять-таки в аэропорту, на этот раз в Хельсинки, присмотрел два перстня, и они вместе как раз заменили по весу тот один, прежний. С тех пор их и ношу. Недавно на концерте рука вспотела, и одно кольцо слетело. Концертмейстер оркестра его поймал. Пока я доигрывал, понял, что дополнительный вес мне уже

Юрий Башмет: с музыкой, газетой и музой по имени Наталья (в пору молодости).

не нужен. Так что сейчас я их ношу уже как талисман.

А медальон мне подарили четыре года назад в Тбилиси. Я туда поехал впервые после августовской войны выступить в благотворительном концерте в поддержку местной музыкальной школы. Её директриса – родная сестра режиссера Резо Гигинишвили, мужа Нади Михалковой, а мы с Михалковыми дружим – соседи по Николиной Горе. Я, честно, волновался – как примут. Но Гия Канчели успокоил: не волнуйся, тебя встретят с любовью. Три дня прошли потрясающе, а во время концерта явились какие-то демонстранты, стали шуметь, требовать, чтобы меня посадили в тюрьму. А я как раз музыку Гия Канчели играл, и эти крикуньи испортили исполнение пьесы выдающегося грузинского композитора.

Я расстроился, но тут вдруг звонок – зовут в резиденцию патриарха Или. Я поехал. За полчаса, что мы с ним были, патриарх ставил мне свою любимую музыку, попросил сыграть некомфортно. Опять-таки в аэропорту, на этот раз в Хельсинки, присмотрел два перстня, и они вместе как раз заменили по весу тот один, прежний. С тех пор их и ношу. Недавно на концерте рука вспотела, и одно кольцо слетело. Концертмейстер оркестра его поймал. Пока я доигрывал, понял, что дополнительный вес мне уже

ЗАКОНОТВОРЧЕСТВО

Сидячие больные

Депутат законодательного собрания Ленинградской области Владимир Петров предложил возродить в эфире отечественных теле- и радиоканалов производственную гимнастику. Соответствующее обращение он направил министру связи Николаю Никифорову. По мысли Петрова, это позволит нанести удар по гиподинамии.

ОЛГА СЕНОТРУСОВА

«Большинство людей прикованы к офисным креслам, сидячий образ жизни негативно сказывается на здоровье миллионов работников по всей стране, – вызывает депутат. – А здоровый и бодрый сотрудник обладает более высокой производительностью труда, представляет больший интерес в глазах работодателя и в глазах государства».

Кстати

● Массовую гимнастику для повышения производительности труда в США насаждали аж с 1870-х годов. В нашей стране первые попытки относятся к 1930-м. Только к 1961 году передача «Производственная гимнастика» прописалась в эфире Гостелерадио СССР. Вели ее тогда заслуженный мастер спорта, трехкратная чемпионка мира по спортивной гимнастике Ирина Назарова и диктор Всесоюзного радио Владимир Костылев. Время выхода программы в эфир вплоть до 1991 года было неизменным: с 11.00 до 11.10. Но даже на пике своей популярности она охватывала не более 15% трудящихся. Так по крайней мере считалось официально.

Чувствуете, как потянуло свежим ветерком из давно заклеенной форточки? Депутату Петрову 47 лет, но ему, видимо, надо все-таки разяснять очевидные вещи. Действительно, в России очень много офисных работников. Но никакая 5-минутная производственная гимнастика от гиподинамии их точно не спасет – тут, извините, надо ишащить на беговой дорожке и по пятницам не наливать пивом с водкой.

Идем далее. Допустим, радиостанции и телеканалы согласились с депутатом и вместо рекламы того же пива поставили в эфир гимнастику под расстроенное пианино. Ну и что, работодатели начнут прерывать совещания и останавливать конвейер ради того, чтобы его сотрудники помахали руками и сделали по три приседания? Это во времена СССР, по большому счету, работодатель был один, а теперь пойдете со всеми договориться.

А главное, в условиях рыночной экономики прямой связи между самочувствием и производительностью труда просто не существует. Можно быть сколько угодно бодрым и на зависть здоровым, но, если у человека нет мотивации к стахановскому труду, он подвигам на рабочем месте он и не подумает. А радиобусов он и полумертвым останется поработать сверхурочно.

В общем, налицо очередная имитация законодательской деятельности – шуму много, эффекта ноль.



ФОТО ВФЕСТАВА УНДАСКИНА



Если вы лечите насморк «морской» водой...

Выбирайте солевой спрей АкваМастер от компании Эвалар, который сэкономит ваш семейный бюджет.

Выбирая АкваМастер, вы получите два в одном – спрей для лечения насморка и удобный прибор для промывания носа. В отличие от обычных спреев, АкваМастер

имеет съемную насадку-распылитель, что позволяет использовать его многократно, заново заполняя раствором морской соли, прилагаемой в ПОДАРОК – 10 пакетиков.

Показания: риниты, гаймориты, ОРВИ и грипп, аденоиды².
Взрослым и детям с 1 года.

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru
При отсутствии товара в аптеках, за дополнительной информацией обращайтесь 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)
Заказывайте на сайте arteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя цена за 2017 год). Аналог для сравнения выбран по действующим компонентам. ¹ По сравнению с лекарственным средством АкваМастер, без подарка
² В комплексной терапии. Совместно с изданием медицинского назначения АкваМастер.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



В 10 раз выгоднее!¹



Владимир Грамматиков, режиссер детских комедий, открывший голливудскую звезду Кристиана Бэйла, расскажет, каково работать с детьми на съемочной площадке, в ток-шоу «Мой герой» Вт, 13.35, «ТВ-Центр»

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Бен Аффлек
★★★★★
«Исчезнувшая», Чт, 00.20, «Первый»

Игорь Сяпяр
★★★★★
«Мы из дназа», Сб, 20.05, Россия К

Одри Тоту
★★★★★
«Нод да Винчи», Вт, 21.00, СТС

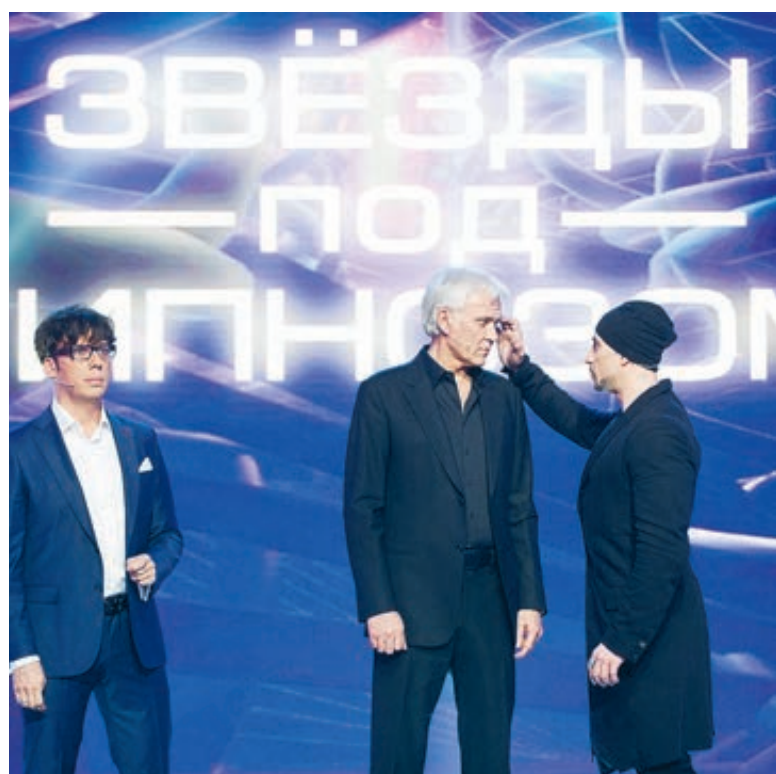
Элина Быстрицкая
★★★★★
«Неоконченная повесть», Пн, 08.30, «ТВ-Центр»

ВМЕСТЕ У ЭКРАНА

Звезды превращаются в зомби

Вот интересно, почему ни Малыхов, ни Борисов, ни другие рыцари грязного белья и тестов на ДНК не позвали к себе Настю Рыбку? Тем более что та вроде выражала желание. Яхты, олигархи, высокопоставленные чиновники, девушки пониженной социальной ответственности, скандал, спровоцированный человеком, имя которого нельзя называть. Красота! Какую-то Диану Шурыгину второй год мусолят, а тут такие рейтинги можно было бы забить, такой новый сериал раскрутить! Но – нет. Что, кишка тонка, ребята? Обладатель миллиардов – это вам не народный артист СССР с его пианисткой, на нем запросто, без последствий, не оттопчешься? Вот и приходится занимать зрителя с помощью того, что доступно.

СЕРГЕЙ БЕДНОВ



Взглянул им в глаза, провел рукой по лбу, отдал команду: «Спи!» – и все, те уже в отключке и готовы делать все, что прикажут. А поскольку шоу развлекательное, то и поручения даются соответствующие. Некоторые номера получаются действительно смешными. Александр Носик, к примеру, волей гипнолога становится дамой, внедренной в банду красавиц, с тем чтобы отыскать украденную драгоценность. Те же якобы устраивают ему испытание: хотят понять, женщина ли это или мужик в парике. И вот одна из девушек просит Александра помочь сделать ей макияж. Смотреть, как здоровенный артист, обычно играющий роли крутых парней, неуклюже наносит всякие там тени – помады, как прилаживает накладные ресницы, забавно. А вот иллюзиониста Илью Сафронова Багиров заставляет сначала стать отставным майором. И тот начинает

рассказывать что-то про войну с французами, как он сначала отступал от них на своем танке, а позже перешел в атаку и дошел до Парижа. Потом превращает его в парвеклассника, у которого отняли и игрушку, потом еще в кого-то. Тоже веселый номер. Но на этом достоинства ЗПГ заканчиваются. Во-первых, по-настоящему смешных сценок в проекте мало. И это недоработка сценаристов. Понятно же, что не самая гипнолог сюжеты придумывает. Во-вторых, как свидетельствуют отзывы зрителей, смотреть на кривляющихся звезд кино, эстрады и телевидения нелегко. И тут именно слово «кривляться» следует считать ключевым. Дело в том, что значительная часть аудитории не поверила в реальность происходящего на экране. Помните легендарные слова Бенгальского: «Вот, граждане, мы с вами видели слушай так называемого массового гипноза. Чисто научный опыт, как нельзя

лучше доказывающий, что никаких чудес и магии не существует»? Так вот, зрители дружно решили, что никакого «случая»-то как раз и нет, а их держат за дураков, представляя обычную игру действием в состоянии транса. И на то есть несколько причин. Почему на разные ударные проекты приглашают знаменитостей, а не простых людей, давно известно. Телевизионщики уверены, что радовые товарищи с улицы никому не интересны. Но здесь именно звездный состав участников сыграл отрицательную роль. Ведь одно дело, если бы обычному человеку предложили стать Кинг-Конгом или Штирлицем, тогда было бы понятно, какова сила воздействия гипноза на личность. И совсем другое, когда же самое заставляют делать людей, привыкших к лицедейству. Людей, чья профессия подразумевает создание некоего образа. По большому счету, все то, что делают участники ЗПГ, по силам даже не студентам первого курса театральных вузов, а абитуриентам, которым на экзаменах без всякого транса приходится доказывать наличие у них способностей к импровизации.

Вот для наглядности один из фактов биографии Вольфа Мессинга. Желая проверить дар экстрасенса, Сталин предложил ему получить в ближайшей сберкассе 100 тысяч рублей, предъявив всего лишь чистый лист бумаги. Ик немалому изумлению лучшего друга всех экстрасенсов, тому мошенническая операция удалась. Но поверил бы вожьд с его-то подозрительностью в результат, если бы Мессинг «отключил» не кассира, а сыгравшего его актера, с которым предварительно проработал бы сценарий?

Некоторые сомнения в подлинности происходящего в ЗПГ высказали и профессионалы. Судя по их осторожным оценкам, настоящий гипноз возможен в естественных условиях, пусть даже и в большом зале. Но когда зарнее прорабатывается сценарий, ко-

ДО И ПОСЛЕ ЭФИРА

Продюсерам виднее

Ассоциация продюсеров кино и телевидения объявила номинантов на свою ежегодную премию. В пресс-релизе, выпущенном по этому случаю, говорится: «Это единственный в России профессиональный приз, присуждаемый кино- и телепроектантам на основании экспертной оценки продюсеров, а также отмечаящих представителей индустрии, чья работа внесла значительный вклад в отечественный кинематограф и его развитие». И вот некоторые претенденты в сериальном сегменте. В номинации «Лучший сериал» заявлены в частности: «Троцкий», «Назнить нельзя помиловать», «Салам Масква», «Хондение по мунам», «След», «Молоденка», «Ольга», «Ивановы-Ивановы», «Отель «Элеон». В номинации «Лучший актер телевизионного фильма» значатся: Алексей Серебрянов («Доктор Рихтер»), Констан-

тин Хабенский («Троцкий»), Павел Трубинер («Хондение по мунам»), Сергей Гуснепалис («А у нас во дворе»). На звание лучшей антрисы телефильма претендуют: Ана Троянова («Ольга»), Равшана Нурнова («А у нас во дворе») и Юлия Смигирь («Хондение по мунам»).



да звучат команды съемочной группы, когда помимо гипнолога действием занимаются помрежи, администраторы по зрителям и редакторы, наличие у артистов даже легкого состояния транса вызывает сомнения. Не добавляет веры в подлинность происходящего и Галкин. Он так назойливо подчеркивает всемогущество Багирова и столь часто повторяет про страх встретиться с ним взглядом или слишком близко подойти, словно чувствует недоверие зрителей и старается исправить ситуацию.

Кроме того, мы уже не раз убеждались в том, что ТВ нас периодически надувает. Так, очевидцы съемок «Битвы экстрасенсов», той самой, откуда гипнолог ЗПГ, рассказали, что проявлять ее участникам свои незаурядные способности помогают подсказки редакторов. А одна гостя программы «На самом деле» пришла к следующему выводу: полиграф там нужен не для установления истины, а для солидно-

сти. Известно ведь, что успех проверки на детекторе лжи зависит не столько от самого прибора, сколько от человека, который задает вопросы. Так вот, та же Шурыгина при записи программы устроила в студии истерику, посчитав, что к ней применили слишком жесткий допрос. После этого – из-за угрозы срыва съемки – тон вопрошающего сменился на невнятный-нейтральный. И полиграф заскучал...

Ну хорошо, отбросим сомнения. Будем считать, что происходящее в ЗПГ – натурально. Но тогда для чего все это придумано? Чтобы рассмешить зрителя? Получается на троечку. Показать возможность гипноза? Тоже мне возможности. Скорей уж для того, чтобы продемонстрировать, до чего можно довести человека путем зомбирования. Смотрящи на артистов, в бессознательном состоянии готовых выполнить любую команду, и думаешь: а если бы им дали в руки боевую гранату и показали, кто враг?

19 ФЕВРАЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Table with TV program schedules for channels: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Each channel section lists time slots and program titles.

20 ФЕВРАЛЯ ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ

05.00, 09.15 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 03.00 Новости
09.50, 23.40 XXIII зимние Олимпийские игры в Пхенчхане

РОССИЯ 1

04.00 XXIII зимние Олимпийские игры в Пхенчхане. Фигурное катание. Тонны. Произвольная программа
07.35, 09.15 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

МАТЧ ТВ

06.30, 10.30, 15.00 XXIII Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Мужчины. Прямая трансляция
08.30, 17.30, 19.35, 22.00 Новости
08.35, 17.35, 19.40, 00.40 Все на Матч!

НТВ

05.00 СЕРИАЛ «СПРУГИ». 16+
06.00 Сегодня
06.05 СЕРИАЛ «СПРУГИ». 16+
07.00 «Деловое утро НТВ». 12+

5-Й КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Известия»
05.10 СЕРИАЛ «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ - 2». 16+

РОССИЯ К

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
06.35 «Легенды мирового кино»
07.05 «Пешком...»

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.10 «Выборы-2018. 12+
08.30 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». Мелодрама. 12+

МОСКВА 24

06.00 Утреннее вещание
10.00, 11.00, 13.00, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 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

РЕН ТВ

05.00, 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». 16+
06.00, 11.00 «Документальный проект». 16+

СТС

06.00 «Смешарики». Мультсериал. 0+
06.20 «Новаторы». Мультсериал. 6+

ДОМАШНИЙ

06.30 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ». 16+
07.30 «ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ». 16+

ТВ-3

06.00 Мультфильмы. 0+
09.30, 17.35 СЕРИАЛ «СЛЕПАЯ». 12+

ЗВЕЗДА

06.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром»
08.00, 09.15, 10.05 СЕРИАЛ «СМЕРТЬ». 1-4-я серии. 16+

ТНТ

07.00 «ТНТ. Best». 16+
09.00 «Дом-2. Lite». 16+



Осторожно, мошенники!

Онлайн-базар
Кирпич вместо смартфона, фартур вместо вечернего платья! Виртуальные магазины вновь обманывают клиентов.



Рождение цивилизации майя

Документальный фильм (США)
Под покровом джунглей скрыты древние тайны легендарной цивилизации майя. До сих пор ученые не знают, как все началось в истории великого народа майя.

21 ФЕВРАЛЯ СРЕДА

ПЕРВЫЙ

04.00 XXIII зимние Олимпийские игры в Пхенчхане. Фигурное катание. Женщины (короткая программа). Фристайл. Ски-кросс. Мужчины
09.00, 03.00 Новости
09.15 Телеканал «Доброе утро»

РОССИЯ 1

05.00, 09.15 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
09.50 «Самое главное». 12+

МАТЧ ТВ

06.30, 10.30, 15.00 XXIII Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Мужчины. 1/4 финала. Прямая трансляция
08.30, 17.30, 19.00, 22.10 Новости
08.35, 19.05, 22.15, 00.40 Все на Матч!

НТВ

05.00 СЕРИАЛ «СПРУГИ». 16+
06.00 Сегодня
06.05 СЕРИАЛ «СПРУГИ». 16+
07.00 «Деловое утро НТВ». 12+

5-Й КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Известия»
05.10 СЕРИАЛ «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ - 2». 16+

РОССИЯ К

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
06.35 «Легенды мирового кино»
07.05 «Пешком...»

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.10 «Выборы-2018. 12+
08.30 «ДВА НАПИТАНА». Киноповесть

МОСКВА 24

06.00 Утреннее вещание
10.00, 11.00, 13.00, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 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

РЕН ТВ

05.00, 09.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. 16+
06.00, 11.00 «Документальный проект». 16+

СТС

06.00 «Смешарики». Мультсериал. 0+
06.20 «Новаторы». Мультсериал. 6+

ДОМАШНИЙ

06.30 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ». 16+
07.30 «ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ». 16+

ТВ-3

06.00 Мультфильмы. 0+
09.30, 17.35 СЕРИАЛ «СЛЕПАЯ». 12+

ЗВЕЗДА

06.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром»
08.00, 09.15, 10.05 СЕРИАЛ «РАЗВЕДЧИЦЫ». 1-4-я серии. 16+

ТНТ

07.00 «ТНТ. Best». 16+
08.00 «Дом-2. Lite». 16+

22 ФЕВРАЛЯ ЧЕТВЕРГ

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: 05.00, 09.15 Теленал «Доброе утро», 09.00 Новости, 09.50 XIII зимние Олимпийские игры в Пхенчхане.

ТВ-каналы: РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: 05.00, 09.15 Утро России, 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести, 09.50 «О самом главном».

ТВ-каналы: МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: 06.30 XIII Зимние Олимпийские игры. Сноубордлинг. Параллельный гигантский слалом.

ТВ-каналы: НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: 05.00, 09.00, 13.00 «Изнестия» 05.10 СЕРИАЛ «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ - 2».

ТВ-каналы: РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Программы: 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры.

ТВ-каналы: МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС. Программы: 06.00 Утреннее вещание, 10.00, 11.00, 13.00, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 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.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, СТС. Программы: 05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Пронюченко. 16+

ТВ-каналы: СТС. Программы: 06.00 «Смешарики». Мультсериал. 0+

ТВ-каналы: ДОМАШНИЙ, ТВ-3. Программы: 06.30 «ПОНЯТЬ, ПРОСТИТЬ». 16+ 07.30 «ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ».

ТВ-каналы: ЗВЕЗДА, ТНТ. Программы: 06.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром».



Разгадка тайн Мачу-Пикчу Документальный фильм (США) В Перу, высоко в горах, есть древний город Мачу-Пикчу, полный загадок: как народ его построил и почему именно здесь? Как люди, не знавшие ни железа, ни колеса, сумели создать такой шедевр и зачем? Сегодня ученые ищут разгадки этих тайн.



Полярное братство Документальный фильм Валдиса Пельша О сотрудничестве советских и британских ВВС в небе над Мурманском в сентябре – ноябре 1941 года. Летчики защищали от фашистов наши северные ворота в Атлантику, которые немцы называли «ледяным адом». Порт никогда не замерзал, даже при минус 50, и именно благодаря ему были возможны поставки военных грузов для всей страны.

23 ФЕВРАЛЯ ПЯТНИЦА

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: 06.00 Новости, 06.10 «Маршалы Победы». Фильм 1-й. 16+

ТВ-каналы: РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: 04.00 XIII зимние Олимпийские игры в Пхенчхане. Фигурное катание. Женщины. Произвольная программа.

ТВ-каналы: МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: 06.30 Обзор Лиги Европы. 12+ 07.00, 10.05, 14.20, 17.30, 19.45, 21.55 Новости.

ТВ-каналы: НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: 05.00 «Севастопольский вальс». Фильм Елизаветы Листовой. 16+

ТВ-каналы: РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Программы: 06.30 «НУГУЗОВ». Худ. фильм «Верне-Верь». «Девочка и дельфин».

ТВ-каналы: МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС. Программы: 06.00 Утреннее вещание, 10.00, 11.00, 13.00, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 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.

ТВ-каналы: РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: 04.00 XIII зимние Олимпийские игры в Пхенчхане. Фигурное катание. Женщины. Произвольная программа.

ТВ-каналы: МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: 06.30 Обзор Лиги Европы. 12+ 07.00, 10.05, 14.20, 17.30, 19.45, 21.55 Новости.

ТВ-каналы: ДОМАШНИЙ, ТВ-3. Программы: 06.30 «ПОНЯТЬ, ПРОСТИТЬ». 16+ 07.30 «Б НАДРОВ». 16+

ТВ-каналы: ЗВЕЗДА, ТНТ. Программы: 06.00 «Военная приемка». «Ясьень Глубин». Истребитель морских глубин.



24 ФЕВРАЛЯ СУББОТА

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

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



Прощание Роман Трахтенберг Роман Трахтенберг был одной из самых скандальных и одиозных фигур российского шоу-бизнеса...



Искатели Царевич Алексей. Жертва престолонаследия Российский император Петр I в июне 1718 года осудил на смерть родного сына...

25 ФЕВРАЛЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

Grid of TV channels and their programs for Sunday, February 25. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР.

Grid of TV channels and their programs for Sunday, February 25. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ.



ИЗ СЕМЕЙНОГО АЛЬБОМА

Чуть помедленнее, «Время», чуть помедленнее...

В Московской филармонии состоялся вечер, посвященный музыковеду, кинематографисту, писателю **Андрею ЗОЛОТОВУ**, которому исполнилось 80 лет. Тем, кто не первое десятилетие вовлечен в события культурной жизни, дальнейшие представления вряд ли нужны. Тем, кто совсем молод, назову хотя бы такой список его работ: две серии документального телекино о композиторе **Дмитрии Шостаковиче**, столько же лент о **Георгии Свиридове**, многосерийные фильмы о дирижере **Евгении Мравинском**, пианисте **Святославе Рихтере**. И еще десятки кино- и литературных исследований, воспоминаний о подвижниках культуры. Упоминается в них и **Николай Бирюков**, что для автора этой заметки особенно дорого.



ФОТО ЛЮДИМИЛА БИРЮКОВА



ФОТО ВАЛЕНТИНА СОБОЛЕВА ТАСС

СЕРГЕЙ БИРЮКОВ
РЕДАКТОР ОТДЕЛА «КУЛЬТУРА»

Вечер Андрея Золотова — инициатива другого известного музыковеда, главного редактора газеты «Музыкальное обозрение» **Андрея Устинова**. Выйдя на сцену, Золотов своим знаменитым тихим голосом (так рассказывают детям на ночь поучительные истории) сообщил, что январским днем нынешнего года в новостях канала «Культура» в разделе «Памятное» подробно рассказали о некруглой дате актера, имя которого лично он впервые услышал. Но ни слова не прозвучало об исполнившемся в этот день 20-летию со дня смерти великого композитора **Георгия Свиридова**. Точно так же как другим январским днем ни словом, ни звуком не помянули легендарного дирижера **Евгения Мравинского**, ушедшего из жизни 30 лет назад...

Эти имена названы Золотовым случайно. Свиридова, Мравинского, как и Шостаковича, Рихтера и других великих музыкантов, снимали многие, их лица появлялись в кинохрониках бесчисленное количество раз. Но хроника — одно, а поговорки разговори кого-



ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Андрей Золотов с женой Екатериной. 1967 год.

2 Георгий Свиридов был благодарен молодому критику, прорвавшему стену молчания вокруг его музыки.

Роль Золотова в творческой биографии Свиридова стоит особняком. Сам композитор считал, что именно **Андрею Андреевичу** удалось прорвать заговор молчания вокруг его музыки. Тогда в моде были совсем другие мотивы, а возвращение к корням русской песенной культуры, к тайнам поэзии **Блока** и **Есенина** воспринималось как досадный анахронизм.

И вот сюжет, связавший имена Свиридова и Золотова особенно тесно. В 1967-м коллектив редакции информации Центрального телевидения готовил новый, как мы бы сегодня сказали, проект — ежевечернюю информационную программу «Время». Ис-

то из них, да так, чтобы этого разговора хватило на полнометражную ленту.

В профессии Андрей Золотов с начала 1960-х. Опять же: журналистов много, но ведь именно ему звонил Шостакович, к примеру, с вопросом: «Почему вас не было на репетиции кантаты Свиридова «Курские песни»?». Забудьте, речь не о самой премьере, где Золотов, конечно, был, а всего лишь о репетиции...

кали музыкальную заставку — и только что приглашенный на ТВ обозревателем по культуре **Андрей Золотов** предложил токкату Свиридова из кинофильма «Время, вперед!».

Тут все совпало — от названия до потрясающе увлеченного **Георгием Васильевичем** жесткого и вместе с тем созидательного стремления страны в будущее. В этом «паровозном» ритме, в рвущемся в небо, как пар из трубы, торжествующем фанфарном напеве — весь Свиридов, дитя революции, как он сам себя называл, представитель поколения, которому довелось испытать на себе и ее творческий порыв, и ее жестокость.

Идею Золотова горячо поддержал тогдашний глава редакции информации ЦТ **Николай Бирюков**. И 1 января 1968 года программа «Время» стартовала со свиридовской заставкой. Потом было разное. В 1970-м к руководству Гостелерадио пришел **Сергей Лапин**. И пошла вдруг в адрес ЦТ «письма трудящихся», жалующихся на чрезмерную тревожность музыки, предвещающей главную информационную телепрограмму: «Советские телезрители включают телевизор, а музыка такая, будто война началась». Свиридовскую заставку то отменяли, то возвращали, то снова изгоняли с экрана.

И сейчас, когда нет той страны, свиридовское «Время, вперед!» продолжает свой бег, пусть в измененной аранжировке. Я очень признателен **Андрею Андреевичу** за то, что он вспомнил ту давнюю историю. **Николай Семенович Бирюков** — мой отец. Это он, познакомившись накануне с Золотовым, оценил талант и душевное горение молодого журналиста, позвал его в программу. А еще отставив бороду Андрея на экране в ту пору, когда ее наличие выглядело откровенной дерзостью и политической близорукостью. А вместе они защищали «Время, вперед!» великого **Георгия Свиридова**.

Кстати, в нынешнем январе, когда отмечали 50-летие программы «Время», имя **Николая Бирюкова** даже вскользь не было упомянуто. Из интервью, которое дал Золотов для юбилейного фильма, этот сюжет тоже аккуратно вырезали.

Да и сам **Андрей Андреевич** мог бы рассказать, как его книгу «Чистая музыка. Из русской жизни. К Свиридову», написанную к 100-летию композитора, смогли выпустить не в Москве, где тот прожил большую часть жизни, не в Петербурге, где он учился, а в располагающем гораздо более скромными возможностями Курске — на родине **Георгия Васильевича**. Тиражом всего 200 экземпляров.

ЗДОРОВЬЕ

Беги — и возвращайся

Умеренная физическая нагрузка всегда считалась реальным способом продления жизни. Еще в прошлом веке было научно доказано, что дозированная активность замедляет процессы старения клеток. Однако «омолодить» могут далеко не все виды спорта. Воспользуйтесь нашими советами, чтобы выбрать оптимальную по силам нагрузку.

ВИКТОРИЯ КАЛИНЕВИЧ

Как объясняет профессор, завкафедрой Санкт-Петербургского университета физической культуры, спорта и здоровья им. Лесгафта **Роза Цаллагова**, любой человек старше 30 лет должен проходить ежедневно около 10 тысяч шагов. Причем в зачет могут пойти не только тренировки в спортзале, но и, например, работы по дому или на даче и даже дорога на работу и обратно. Важно только, чтобы сохранялся средний темп ходьбы: 5–6 тысяч шагов в час. Дополнительно два-три раза в неделю желательно заниматься в спортзале или плавать бассейне.

лиза добровольцами разного возраста. Среди них были те, кто вел пассивный образ жизни, — в лучшем случае ходили ежедневно по полчаса. Вторая группа исправно выполняла предложенные упражнения соответственно возрасту. В третьей были самые активные, которые занимались спортом несколько часов в день. И вот у последних, как ни странно, оказалось самое плохое состояние, в частности сосудов. Так что гонка за здоровьем зачастую выходит боком.

Объясняется это тем, что во время тренировок в организме скапливаются токсины, которые в идеале должны выводиться через печень, почки, кожу и дыхание. Если же произошел сбой, они накапливаются и постепенно отравляют организм. Сначала возникает перенапряжение, для которого характерны вялость, бессонница, отсутствие аппетита, потеря веса и т. п., а потом — истощение. Как следствие — происходит сбой во всех системах организма: опорно-двигательной (растяжения, разрывы связок и т. п.), нервной (перепады настроения, нервные срывы) и сердечно-сосудистой (гипертонические кризы, инфаркты, инсульты).



ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

«Определяющий критерий оптимальных нагрузок — это ваше самочувствие, — убеждена **Роза Цаллагова**. — Если после спорта чувствуется приятная усталость, а затем наступает прилив сил, это говорит о том, что нагрузка выбрана правильно». Витогте улучшаются настроение и самочувствие.

Кроме того, дозированная физическая нагрузка позволяет максимально отсрочить старение. По словам кандидата медицинских наук **Артема Гиля**, у физически активных людей намного лучше состояние так называемых индикаторов старения — теломер. Это самые кончики хромосом, которые визуально можно сравнить с пластиковыми наконечниками шнурков. Так вот по ним можно даже определить возраст человека: чем старше человек, тем они короче.

То, что физическая активность продлевает жизнь, было убедительно доказано многочисленными научными исследованиями. Однако во всем важна мера. Как рассказала **Роза Цаллагова**, на базе университета были проведены исследования, доказавшие, что продолжительность жизни профессиональных спортсменов ниже, чем у среднестатистического россиянина и напрямую зависит от вида спорта.

Медики пришли к выводу, что интенсивность занятий может стать тем негативным фактором, который сведет желаемые результаты к нулю и способен даже навредить.

Недавно американские ученые опубликовали сенсационное исследование. Они четверть века наблюда-

Продлить жизнь можно не только разумной физической нагрузкой, но и за счет правильного режима сна и отдыха. Так, например, у работников ночных смен продолжительность жизни ниже, и они больше подвержены риску развития рака. Причина в нарушении циркадной выработки мелатонина — вещества, которое вырабатывается в эпифизе головного мозга человека ночью в отсутствие света и отвечает в том числе за качество и продолжительность сна. У бодрствующего ночью человека выработка мелатонина блокируется. Пик выработки мелатонина обычно приходится на ночные часы — с 00.00 до 04.00, вот почему так важно переходить ко сну не позднее 11 часов вечера.

На заметку

Всемирная организация здравоохранения разработала «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья», согласно которым дети и молодые люди в возрасте 5–17 лет должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут. Взрослые люди от 18 до 65 лет должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробной средней интенсивности.

ВЕСЕННИЙ КОНЦЕРТ

6 МАРТА 20:00 2018

ИНТАРС БУСУЛИС

vegas-hall.ru | +7 (499) 55 000 55

intarsofficial.com

Vegas CITY HALL

Эвалар Лечим суставы, не повреждая желудок!

Все больше людей, вынуждены отказаться от приема синтетических лекарств или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных эффектов: проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта (язва желудка, гастрит), сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертония), почек (лекарственная нефропатия). И это далеко не весь список.

Но есть натуральное¹ лекарственное средство «Настойка Сабельника»² Эвалар, которая оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении артрозов и артрозов, но, при этом, не повреждает слизистую желудка.

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

¹ По активному действующему компоненту. ² Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Главный редактор **В.П. СИМОНОВ**

Редакционная коллегия: Г. Агишева, С. Бирюков, Ф. Нислов, Ю. Рянжин (заместитель главного редактора), А. Морозов, С. Фролов, В. Щуров (заместитель главного редактора)

Учредитель: АНО «Редакция газеты «Труд»
Издатель: АНО «Редакция газеты «Труд»

Газета зарегистрирована ФОН за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций, свид. ПИ № ФЭ77-26000.
Перепечатка материалов, опубликованных в «Труде», — только с разрешения редакции.
Материалы со знаком Е печатаются на коммерческой основе.
За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

АНО «Редакция газеты «Труд»: Москва, 125009, улица Большая Дмитрова, дом 9, стр. 1.

Адрес АНО «Редакция газеты «Труд»: Москва, 125009, улица Большая Дмитрова, дом 9, стр. 1.
Телефон — (495) 221-58-18 (тел./факс) E-mail: letter@trud.ru

Директор по рекламе: А. Балабанов
Отдел рекламы — (495) 692-65-57 E-mail: reklama@trud.ru.

«Труд» печатается в городах: Нишнев, Москва, Санкт-Петербург, Уфа

Печатано в филиале ОАО «Волоколамская типография» 143600, г. Волоколамск, улица Парковая, дом 9
Тел.: (496) 362-40-14, (496) 362-14-01
<http://www.volokofset.ru>
E-mail: volokofset@mail.ru

Знак № 223

Индент: 10220, 10225, 10265, 32068, 50130.
Общий тираж, включая страны СНГ, — 1 580 000 экз.
Тираж в России 998 000 экз.
Официальный сайт газеты «Труд» — www.trud.ru
Срок подписания в печать: 19.30
Номер подписки: 19.30

