

Наталья Гулькина: Я худею, дорогая редакция!

Экс-солистка некогда популярнейших групп «Мираж» и «Звезды», певица и актриса Наталья Гулькина стала ведущей нового – уже шестого – сезона программы «Я худею!» на НТВ, которая стартует в субботу 5 марта. На этот раз она выступает в роли подруги и наставницы участниц, сражающихся с лишним весом. И тут ее личный опыт, несомненно, пригодится толстушкам: ведь сама певица сумела постройнеть более чем на 20 килограммов! Как ей это удалось? На эту актуальнейшую для начала марта тему мы поговорили с Натальей в кафе накануне телепремьеры. Кстати, во время нашего разговора Гулькина выпила лишь чашку кофе – и никаких вам тортиков!

НАТАЛЬЯ БОБРОВА

Наталья, насколько неожиданным стало для вас предложение вести такую программу?

– Да уж какая неожиданность, если это моя давнишняя мечта? Вот и поспорь после такого с теми, кто утверждает: наши мысли материальны. Когда я еще весила на 20 кило больше, но уже активно взялась за себя, мы с моим приятелем Мишей Комлевым с Первого канала даже сняли две пилотные программы. Я бегала по парку, каталась на велосипеде, делала упражнения. А еще делилась кулинарными советами – я ведь хорошо готовлю, но тут пришлось думать не только про вкусно, но и про полезно. Кстати, меня дети даже просили открыть собственный ресторан – что-то вроде «Худеем с Натальей Гулькиной». В общем, идеи вовсю клубились.

– И что же?

– А ничего. Мы носили наш проект по всем каналам, но никто толком не откликнулся. И мы решили: что ж, значит, пока не время, пусть полегит. Но мечта-то оставалась.

– И как же произошла ее материализация?

– Вдруг перед Новым годом звонят мне с НТВ и приглашают на кастинг ведущих именно такой программы. А надо сказать, на НТВ я принципиально не ходила несколько лет. У меня хватает собственной творческой работы, а просто так сидеть на ток-шоу, где перемывают чьи-то кости и разбираются в чужих дрязгах, нет ни времени, ни желания. Но когда с кана-

ла обратились с таким предложением, я, конечно же, загорелась. Приехала на следующий день, сделали пробы – и затем три недели ждала решения. Уже как-то остывать стала, иду на прямой эфир музыкальной программы – и тут снова звонок: работаем! Сказка осуществилась.

– А когда вы выступали в «Мираже», у вас или у коллег были проблемы с лишним весом?

– Конечно. В 2004-м, когда я пригласила Маргариту Суханкину снова объединиться, у нас оказались разные весовые категории. Я тогда весила еще меньше, чем сейчас, – килограммов 55 максимум. А Рита – высокая, крупная, плотно-го телосложения. У нас был бешеный контраст, что сильно напрягало продюсеров.

– И Маргарита стала худеть? Или вы – полнеть?

– Маргарита вступила на тропу войны с весом. Но это дается непросто. Мне все-таки было легче, у меня не возникало прошлой с лишним весом вплоть до расставания с группой в 2011 году.

ЛЮБАЯ ЖЕНЩИНА
в душе молода. Даже взрослея, не переставайте заботиться о себе. Если в жизни трудности, не заедайте их. Есть куда более надежный способ преодолеть стресс – сделать что-то доброе для тех, кого вы любите



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

– Что тогда случилось?

– Моя история набора веса банальна, таких тысячи вокруг. В шоу-бизнесе в спину уходящему очень часто летят камни. Отдав все силы популяризации коллектива, которому посвящена большая часть моей жизни, я узнала, что такое предательство и обида. А какой самый простой способ снять стресс? Заесть обиду чем-нибудь вкусным. Салаты с майонезом, жареное мясо, картошка, тортики, пирожки... Я все это уплетала, не думая о последствиях, – вроде худая, чего мне бояться? Как вдруг концертные платья перестали на мне застегиваться. За два года я незаметно для

себя набрала все те же 20 килограммов, с которыми потом пришлось героически сражаться. Конечно, очень расстраивалась, но отказаться от гастрономических радостей не могла. И все бы так шло, пока однажды, увидев себя на экране в шоу «Живой звук» в форме шара, я не пришла в ужас. И приняла решение: немедленно начать худеть!

– Говорят, пение – само по себе энергозатратный процесс. Это так?

– Да, оперные артисты теряют за концерт три-четыре килограмма. Я тоже рабатою живьем, никогда не пою под фонограмму. Да еще постоянно двигаюсь, танцую вместе с балетом. Многие удивляются: как у тебя дышалка выдерживает? Но за 30 лет на сцене удалось выработать правильное дыхание. Только вот беда: на сцене ты теряешь в основном воду. После выступления жадно пьешь – и килограммы снова возвращаются.

– И сколько же вы весили на своем максимуме?

– Страшно вымолвить: 84 килограмма. На грудь можно было ставить стаканы! Я не знала, что делать. Кардинальные диеты не помогали: как и в случае с водой, потерянный вес быстро снова набирается, как только ты возвращаешься к обычному режиму. К тому же у меня некоторые гормональные проблемы с щитовидной железой.

СЧИТАЕМ ВМЕСТЕ

Прививка от ностальгии по колбасе за 2.90

Левада-Центр провел опрос, который свидетельствует: примерно половина россиян скажут по советской плановой экономике. Многим кажется, что цены в СССР на товары народного потребления были доступны всем трудящимся, а уровень зарплат позволял большинству граждан вовсе пользоваться этими товарами. Но так ли это на самом деле? Попробуем разобраться объективно.

ОЛЕГ ЮРЬЕВ

Портал noNews.co создал специальный калькулятор, который позволяет перевести цены советского периода в цены современные. За основу была взята стоимость товаров в магазинах 1975 года и средняя советская зарплата в 150 рублей. Пропорция была перенесена на среднюю зарплату 2015 года в 33 тысячи рублей. Получилось весьма интересно.

Конечно, есть вещи или продукты, которые сравнить не получится по той простой причине, что со временем они полностью вышли из оборота. Ну невозможно сегодня прицениться к новому телевизору «Рубин-710» (отлично помню этот полированный сундук из своего детства) или автомобилю ЗАЗ-968 (выпускался с 1971 по 1994 год). Но вот оценить колбасу, например, «Любительскую», вполне реально.

Так вот – если перевести советские 2,90 рубля за 1 кг в сегодняшние цены, эта колбаса должна была бы стоить не менее 638 рублей. При этом на прилавках она лежит где-то за 337–340. Хороший зерновой кофе (дефицит во времена СССР), стоивший тогда 45 рэ, сегодня реально купить за 1000. А в пересчете он должен был бы стоить почти 10 тысяч. Или вот шоколад «Аленка», 80 копеек за плитку. Текущая цена в магазинах 83 рубля. А в пересчете с «советских» – 176, т. е. более чем в 2 раза дороже, чем есть.

ТОВАР	ЦЕНА В СССР (1975)	ЦЕНА В РФ (2015)
Колбаса «Чайная» (1 кг)	1,70	374,00
Колбаса «Докторская» (1 кг)	2,30	506
Сосиски (1 кг)	2,60	572,00
Сыр «Российский» (1 кг)	3,00	660,00
Масло сливочное «Наростянное»	3,50	770,00
Сыр плавленый «Дружба» (100 г)	0,26	57,20
Яйцо куриное (10 штук)	1,05	231,00
Молоко разливное (1 л)	0,28	61,60
Нефир (1 л)	0,30	66,00
Ряженка (1 л)	0,39	85,80
Сметана (0,25 л)	1,70	374,00
Молоко цельное сухое	0,55	121,00
Сахар (1 банка, 400 г)	0,26	57,20
Картофель (1 кг)	0,10	22,00
Мапуста (1 кг)	0,07	15,40
Огурцы (1 кг)	0,07	15,40

Далее предлагаю посмотреть цены по таблице, мысленно подставляя текущую стоимость товаров из ближайшего к вам магазина.

Любопытная картина получается, правда? Если говорить не о продовольственных, а о промышленных товарах, то, как уже сказал выше, точные аналоги сейчас подобрать трудно. Но вот автомобиль ВАЗ-2121 «Нива» как выпускали в 1975 году, так выпускают и сейчас («Лада» 4x4). В советское время этот «проходимец» продавался за 10 300, которые сейчас превратились бы в 2 миллиона 266 тысяч рублей. Однако в московских салонах машина предлагается за полмиллиона в максимальной комплектации...



Эндокринол – негормональное средство для щитовидной железы!



ВЫГОДНАЯ ЦЕНА

Капсулы «Эндокринол» способствуют:

- поддержанию нормальной функции щитовидной железы, ее структуры и размера
- сохранению баланса гормонов щитовидной железы

«Эндокринол» Эвалар – выбор миллионов россиян!¹

«Эндокринол» в 5 раз выгоднее по цене по сравнению с аналогом².

Внимание, новинка!

«Йод Эндокринол» – два действия сразу: йод для восполнения его дефицита и лапчатка белая для сохранения гормонального баланса щитовидной железы.

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP!

Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья» Эвалар: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

www.evalar.ru.



Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку



¹ На аптечном рынке растительных средств (БАД) для щитовидной железы в натуральном выражении по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013 и полугодие 2014 г. ² Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя аптечная цена за декабрь 2015). Цена в конкретной аптеке может отличаться и зависит от торговой наценки аптеки. Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. БАД. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760



Наталья Гулькина:

Я худею, дорогая редакция!

Эндокринолог, к которому я обратилась, «обрадовал» меня: сказал, что я обречена на пожизненную войну с лишним весом. И тут мне посоветовали обратиться к диетологу Михаилу Гаврилову. Мы созвонились. Оказалось, он мой поклонник с далеких времен «Миража». Пообещал: «Наташа, сделаю все, чтобы вы были собой довольны». Прошла обследование и стала ходить в группу товарищей по несчастью. Втянулась.

— Это как общество анонимных алкоголиков?

— Да, типа того. Притом что люди в подавляющем большинстве вполне состоявшиеся и успешные: банкиры, богатые домохозяйки, бизнес-леди, даже генерал один был. С 16 до 23 часов тебе рассказывают про жиры — белки — углеводы. А в перерывах — так сказать, практика: едим правильную пищу, пьем чай, общаемся друг с другом. И это, как ни удивительно, работает.

— Но вы же сами говорите, что предыдущие обращения к диетам не дали результата. А что тут нового?

— Вместе легче. Тут дисциплина, можно сказать, одна на всех. У каждого человека есть определенное количество калорий, больше которого он не должен потреблять. Например, мой предел — 1200 калорий в день. И их надо все время считать. Да, это очень и очень скучная история. Но пройти ее необходимо. Потом умеренность в питании входит в привычку. Сейчас я уже обхожусь без письменных калькуляций, определяю калорийность на глаз. Еще обязательно нужно пить много воды.

— У вас и до нынешней программы был опыт ведения телепередач. Помните свой первый выход в этом качестве?

— Это было на канале Music Box с полгода назад. Меня пригласили устраивать очные ставки со звездами. Задавать им интересные и провокационные вопросы. Сперва было не слишком уютно — все-таки прямой эфир, ответственность. Потом получилось раскрепоститься. По природе своей я достаточно открытый человек. Гости это чувствуют и отвечают тем же. Даже когда я их журю, они не обижаются.

Наталья Гулькина на съемках программы «Я худею». Наталья с детьми Алексеем и Яной.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

— Программу «Я худею» снимаете в студии?

— Не только. Бывает, выезжаю к кому-то из участниц домой. Например, нужно срочно сделать ревизию продуктов. Проверка холодильника и его окрестностей — это настоящий аврал! Меня там никто не ждет — и тут я сваливаюсь на голову с внезапной проверкой, смотрю, насколько правильно наша героиня питается, следует ли рекомендациям. Не прячет ли по углам холодильника категорически запрещенную колбасу...

— А кто они, ваши героини?

— Двенадцать самых обычных девушек и женщин, возраст от 20 до 50 лет. Не звезды, не актрисы. Есть совсем молодые мамы, есть повзрослее.

— А максимальный вес?

— У некоторых доходит до 120–150 кг. И это не предел — в других шоу толстяков попадают просто гиганты. У нас же вполне обычные люди со своими обычными житейскими проблемами.

— И когда телезрители увидят достигнутые результаты?

— Программа рассчитана на 12 недель.

— Сколько должна сбросить самая крупная участница? Килограммов 20–30?

— Это будет зависеть от ее первоначального веса и от личной установки. От того, сколько она наметила сбросить. Например, кто-то говорит: я хочу сбросить 50 килограммов. Но тут ведь надо понимать границы возможного и, что немаловажно, приемлемого для организма. Участники программы и в выборе цели, и в ее достижении трудятся не в одиночку, а под присмотром тренера, врача-диетолога, профессионального повара, который учит правильно готовить из правильных продуктов. Минимум жира. Ничего не жарим, в основном тушим или готовим на пару. То есть и участниц, и телезрителей приобщают к культуре правильного питания и образа жизни.

— И какова награда победителям?

— Конечно же, главная награда — это победа над собой, над своими привычками. Смотришь в зеркало и видишь себя новую — разве это здорово? Впрочем, те перемены, что случаются с нашими героинями, касаются не только их внешности, но и судеб. К примеру, одна женщина никак не могла забеременеть и копила на экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО). И наша программа сделала ей такой подарок — оплатила ЭКО. А это, между прочим, немалые деньги. Другая героиня долго не могла забеременеть — именно по причине лишнего

Одна из задач нашей программы — избавление от стереотипов. В том числе и от стереотипа про связь нрава с комплекцией

веса. Врач-диетолог объяснил ей, в чем проблема. И сейчас я с радостью могу сообщить, что она не только сбросила лишние килограммы, но и забеременела. А дороже такого подарка, согласитесь, женщине, мечтавшей стать матерью, трудно представить.

— Кстати, почему мы все о женщинах говорим. А мужчины в шоу участвуют?

— Нет, не участвуют, по крайней мере в этом сезоне. Вообще-то представители сильного пола не так охотно идут на такие проекты. Похоже, стесняются показывать принародно свои слабости. Предпочитают гордо носить животики. А слабый пол в этом отношении гораздо сильнее.

— Кажется, это так легко: пришел и похудел под вашим неусыпным оком...

— Совсем не так, все куда сложнее. Серьезная работа над собой требует больших затрат, физических и душевных сил. Там идет колоссальная работа над собой. Наши героини выполняют сложные задания. Если у девочки случается срыв воли, они, как в биатлоне, идут на штрафной круг — получают дополнительную «работу над ошибками». Допустим, расчитать каток.

— Ого! А такие строгости не во вред здоровью?

— Все делается, повторю, под наблюдением специалистов, которые имеют большой опыт работы, в том числе в Америке и Японии. Полные люди склонны к ряду заболеваний — например, к сердечно-сосудистым. И мы, конечно же, тщательно следим за этим.

— Но девушки живут не в клинике, а у себя дома?

— Дома, но у них там стоят камеры. На кухне, даже в холодильнике. Попробуй съешь лишний пирожок. Разве что в темноте под одеялом.



ФОТО PERSONALSTARS

— Говорят, полные люди — добрые. Зачем же, призывая их худеть, способствовать увеличению количества сердитых?

— Одна из задач нашей программы — избавление от стереотипов. В том числе и от стереотипа про связь нрава с комплекцией. Хотя, знаете, в чем-то вы правы. По крайней мере среди наших участниц подобрались люди веселые, эмоциональные, замечательные хохотушки. В одном из эпизодов девушке никак не удавалось влезть на горку, хотя она очень старалась. Сначала весело кричала: «Не могу, попа тяжелая!» Потом давай реветь, как девчонка. Столько живых эмоций! Я ее успокаивала: мол, мы же здесь затем и есть, чтобы попа стала маленькой и красивой, для этого и на горку надо лезть. Здесь ведущей приходится быть и психологом, и доброй подружкой, и строгим полицейским. Очень интересная роль. Она и в том, чтобы сохранить у человека позитивное отношение к окружающему миру.

— Какое состязание было самым экстремальным?

— Мы тут недавно играли в пейнтбол. Стреляли шариками с краской. Это, оказывается, больно, синяки остаются приличные. Одна девушка впала в истерику: не буду, не хочу, не женское это дело. Я ее долго успокаивала. Мол, не обязательно видеть кругом врагов, давай постреляем друг в друга как друзья. И она, кажется, поняла.

— У вас случайно песни про диету нет?

— Пока нет. Но я написала стихи, выложила их в «Инстаграм». Уже пошли комментарии. Похоже, скоро и песня

появится. У моей подруги Корнелии Манго, кстати, такая есть. У нее ведь своя история, связанная с весом. Она худела, поправилась, снова худела. Возможно, захочет прийти на нашу программу — тогда это будет первая артистка среди участниц.

— Семья поддерживает вас в борьбе с весом?

— Еще как! Моя 17-летняя дочка два года назад была такой пылячок... Смотрим сейчас наши старые фото и смеемся. Такие две крепюшки. Когда я начала худеть, она, глядя на меня, тоже подключилась. Мне привозили готовое питание от Гаврилова, я ела не все — она это пробовала. Невкусно, зато полезно. В итоге похудела вместе со мной на 17 килограммов. Сейчас это стройная девушка. Но по-прежнему недовольна собой, говорит, что хочет сбросить еще.

— Мне кажется, вы и сами на достигнутом не остановитесь...

— Точно! Планирую и дальше преодолевать себя, сбросить еще килограммов семь или восемь!

— Между тем на пороге 8 Марта. Что посоветуете девушкам?

— Любая женщина в душе молода. Даже взрослая, не переставайте заботиться о себе. Если в жизни трудности, не заедайте их. Есть куда более надежный способ преодолеть стресс — сделать что-то доброе для тех, кого вы любите.

P.S. «Я худею!», НТВ, по субботам с 5 марта.

Hibla Gerzmava
ХИБЛА ГЕРЗМАВА

Daniel Kramer
ДАНИИЛ КРАМЕР

О П Е Р А / Д Ж А З / Б Л Ю З

11 МАРТА
CROCUS CITY HALL
БИЛЕТЫ +7 (499) 55 000 55

Филиал «Крокус Сити Холл» АО «КРОКУС» г. Красногорск, ул. Международная, д.20 ОГРН 1027700257023 www.crocus-hall.ru

ПРОДАЕТСЯ ПТИЦЕФАБРИКА

один из крупнейших производителей мяса птицы в Южном федеральном округе

- Современный производственно-перерабатывающий комплекс
- Специализация — бройлерное птицеводство с собственной переработкой
- Четыре производственные площадки в Краснодарском крае на площади 408 га
- 51 оборудованный птичник с объемом выращивания 13 000 тонн птицы в год
- Убойный цех с голландским оборудованием Меуп, мощность — 4 000 голов в час
- Собственные раскрученные торговые марки
- Возможность расширения комплекса с увеличением объемов производства продукции

Тел.: +7 (495) 933-03-43 (доб. 1227; 1840)

e-mail: belov@vbrr.ru; Kuzminykh@vbrr.ru

WWW.RAEVKA.COM



Для всех Андрей Миронов был неунывающим весельчаком, элегантным и успешным артистом. Что стояло за его легкостью? Смотрите в фильме «Андрей Миронов. Баловень судьбы» Вт, 09.00, «ТВ-Центр»

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Леонид Ярмольник «Орел и решка», Вт, 06.45, «Первый»

Мэл Гибсон «Мэверик», Пн, 10.30, ТВ-3

Людмила Гурченко «Любовь и голуби», Вт, 18.00, «Первый»

Джулия Робертс «Нрасотна», Пн, 18.40, «Первый»

ДО И ПОСЛЕ ЭФИРА

Что в имени тебе моем?

Найли Дженнер, младшая сестра Ним Кардашьян и участница семейного реалити-шоу, задумала комедийную линию, которую предпочитает назвать своим именем – «Найли» (Kylie). Ну назвала и назвала. Но кое-кого это все же задело. Тезка 18-летней девушки, знаменитая певица и актриса Найли Миноуг сочла проект ненормативным. 47-летняя австралийка уверена, что это имя ассоциируется прежде всего

с ней, а не с какой-то юной высокочной. И, следовательно, потенциальные покупатели косметики могут быть введены в заблуждение. Певица не хотело бы, чтобы данный вид коммерции, которой она не занимается, ассоциировался с ней. Представители Миноуг заявили, что Дженнер нарушает права интеллектуальной собственности и пригрозили судом в случае, если товарный знак Kylie будет лицензирован.



Съесть Камбербэтча

Кондитер Джен Линдсей-Кларк из британского города Брайтон создала серию шоколадных зайцев с... лицом Бенедикта Камбербэтча, хорошо знакомого нашему зрителю по роли Шерлока Холмса. Шоколаты назвали данную линию фигурок из белого, молочного и темного шоколада Cumberbunny. Каждый «зайчик» украшен галстуком, покрытым 22-каратным съедобным золотом и блестящей пылью. Фигурка весит 400 граммов и стоит 50 фунтов. «Думаю, найдется много желающих съесть кусочек Бенедикта, – говорит 37-летняя предпринимательница, – Я даже, наверно, отправлю одного зайца его матери». Кроме того, Линдсей-Кларк создала фигуру Камбербэтча из шоколада в полный рост.



ВМЕСТЕ У ЭКРАНА

Все движется любовью

Часто говорят, что наше телевидение не любит своего зрителя. Иначе откуда на экране такое количество откровенной халтуры? Но вряд ли кто будет обвинять его в том, что оно не любит женщин. Напротив, «телевизионные деятели искусств» прекрасно половину человечества обожают. Именно под нее построена эфирная сетка многих каналов. А если учесть, что дамы составляют наиболее весомую часть их аудитории, налицо противоречие: как можно одновременно не любить и обождать?

СЕРГЕЙ БЕДНОВ

Действительно, изучаешь программу будних дней Первого канала и «России 1» и поневоле приходишь к мысли, что мужики в это время находятся у «ящика» не могут априори. Ну, разве что, короткие новости пару раз посмотреть. Ни спорта нет, ни про автомобили что-нибудь, ни про автобалкой. Сплошь все о здоровье, замужестве, моде. А также душещипательные беседы с именитыми гостями и публичный разбор семейных неурядиц. «Россия», правда, показывает и про криминал, «Тайны следствия», например, но там главная героиня – дама. И, стало быть, этот сериал сродни женским детективам, столь любимым слабым полом.

Есть, конечно, НТВ с его бесконечными боевиками. Но в силу своего односторонности они быстро надоедают. Да что там! Даже спортивный «Матч» его создатели умудрились наполнить передачами, адресованными, скорей, к женской и вовсе не к аудитории болельщиков: диеты, драматические судьбы, первые леди государства.

Ну и, конечно, нельзя упомянуть многосерийные мелодрамы, которые телевидение пичкает прекрасных зрителей с утра до вечера. Встре-



А мы на диванчике уютно устроились и сериалы смотрим.

Иллюстрация: АЛЕКСАНДР ПОПОВ / CARTOONBANK.RU

чаются и вполне приличные, но чаще все же – полный отстой. Но, как это ни парадоксально прозвучит, среди всего этого множества практически нет сериалов о... любви. Просто о любви. О такой, например, как у Чехова: двое полюбили друг друга, но у обоих – семьи. И как быть дальше, они не знают, и не поставив крест на своих чувствах не могут. А представляете, что бы сделали наши сценаристы, если бы им в голову взбрело осуществить проект по мотивам «Дамы с собачкой»?! Через какие круги ада пришлось бы пройти Гурову, Анне Сергеевне и даже белокурой шпигу! Банкротство, желтый дом, каторга. Несколько убийств. Это как минимум. Фантазия отечественных драматургов неисчерпаема.

Подтверждением последнему тезису может служить сериал «Тальянка», только что прошедший на «Первом». Его авторы утверждают, что в основу сюжета легла реальная история про советского солдата, который попал в плен, бежал и оказался во Франции. Там женился и после войны привез жену-иностранку в родную деревню. Но вскоре бросил ее ради русской красавицы, живущей в соседнем селе. Француженка же так в России и осталась, хотя и имела возможность уе-

хать. Казалось бы, здесь есть все для увлекательного повествования: война, личная драма, ревность, жизнь женщины, непригодной к жестокому бытию нищей глубинки. Во что же это превратилось в «Тальянке»?

После бегства из концлагеря советский летчик воюет в итальянском Сопротивлении. Там влюбляется в Джулетту. Она – санитарка, очаровательная и, как и все итальянки, белокурая (ее играет полька Йоанна Моро, знакомая нам по роли Анны Герман). У пары рождается дочь. После войны они едут в СССР. На границе их обвиняют в шпионаже и разлучают. Но конвоируемый летчик встречается на дороге, конечно же, совершенно случайно своего бывшего командира, ставшего важным генералом. Всех тут же отпускают. Но по прибитии на место выясняется, что русская жена героя и его сын не погибли, как он думал. Летчик разрыдается на части, пока его не отправляют воевать с империалистической Японией. Там он погибает, и общее горе сближает женщин. Джулетту пытается изнасиловать председатель колхоза, тогда отец летчика его убивает, а потом кончает жизнь самоубийством. Но тут оказывается, что главный герой вовсе и не погиб. Тем

временем итальянку начинает разыскивать влюбленный в нее соотечественник, прежде воевавший в полку «Нормандия-Неман», а теперь работающий в посольстве в СССР. Такое нагромождение событий случается только в первых двух сериях.

Дальше – больше. Летчик возит жену №2 с дочкой в город. Там Джулетта вступает в отношения с секретарем обкома. Но супруга партайгеноссе пишет на нее доклад и та оказывается в тюрьме. Летчик тоже оказывается в тюрьме, а дочку белокурой красавицы забирает жена №1. И главный герой угоняет самолет, чтобы забрать дочку. Потом итальянка умирает в застенках, и ее друг-дипломат прекращает поиски. Но она не умирает. В сериале даже Сталин успеваешь появиться. Правда, не Иосиф, а Василий, но все равно приятно. И это еще не все. Но, кажется, перечисленного вполне достаточно, чтобы понять, что любить по-русски непросто.

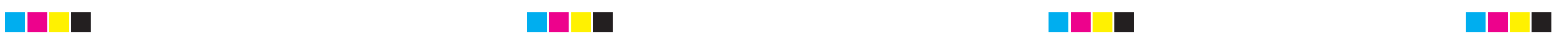
Как и положено настоящему искусству, «Тальянка», «Дом с лилиями», «Любовная сеть» ниже с ними позволяют нашим дамам компенсировать отсутствие бурных страстей в реальной жизни. Пережив вместе с героинями все их несчастья, они с большей благосклонностью смотрят на своих мужей, вечно хмурых из-за курса доллара, страха потерять работу и очередных фиаско отечественного футбола.

И все же, установив в канун женского праздника, что российское ТВ наших женщин любит и всерьез заботится о них, мы пока так и не отвечаем на вопрос, почему же оно так часто угощает их, скажем так, недоброкачественным продуктом? А потому, что телезрительницы – они тоже люди. И, значит, выражаясь некогда модным в телевизионных кругах постулатом – «ниппл все схавает». Они давным-давно привыкли к такой вот любви к себе и даже научились отвечать взаимностью.

7 МАРТА ПОНЕДЕЛЬНИК

Table with TV channels (Первый, Россия 1, НТВ, ТВ-Центр, 5-й канал, СТС, TNT) and their respective program schedules for Monday, March 7th.

Table with TV channels (РЕН ТВ, Москва 24, Домашний, Звезда, Матч ТВ, ТВ-3, Россия К) and their respective program schedules for Monday, March 7th.



8 МАРТА ВТОРНИК

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.00 Новости, 06.10 «МОЯ ЛЮБОВЬ», 06.45 «ОРЕЛ И РЕШКА», 08.20 «ОДИНОЖИВЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ», 10.00 Новости (с субтитрами), 10.10 «ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...», 12.00 «ВЫСОТА», 14.10 «ДЕВЧАТА», 16.10 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ», 18.00 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ», 20.00 «ЮБИЛЕЙНЫЙ ВЕЧЕР РАЙМОНДА ПАУЛСА», 21.00 «ВРЕМЯ», 23.00 ПРЕМЬЕРА «ОДНА ВСТРЕЧА», 00.30 «В ОЖИДАНИИ ВЫХОДА», 02.45 Модный приговор, 03.45 «Наедине со всеми».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.10 «ОДИНОЖИВЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ», 07.55 «ЛЮБОВЬ С ИСПЫТАТЕЛЬНЫМ СРОКОМ», 12.00 ПРЕМЬЕРА «О чем поют мужчины», 14.20 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ», 17.30 ПРЕМЬЕРА «Танцы со звездами. Сезон 2016», 20.00 Вести, 20.30 СЕРИАЛ «ДНЕВНИК СВЕНРОВИ», 23.25 Праздничное шоу Валентина Юдашкина, 01.40 «ЛЮБЮ 9 МАРТА», 03.25 Комната смеха

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 05.00 СЕРИАЛ «СУПРУГИ», 06.00 «МОЙ ДРУГ ИВАН ЛАПШИН», 08.00 Сегодня, 08.15 СЕРИАЛ «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА», 10.00 Сегодня, 10.20 СЕРИАЛ «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА», 12.00 «Еда живая и мертвая», 13.20 «ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛОЩАДКЕ», 15.00 ПРЕМЬЕРА «Зернало для героя», 18.00, 19.20 «Все звезды для любимой», 19.00 Сегодня, 20.00 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «ВДОВА», 00.25 «Диснотена 80-х», 04.00 СЕРИАЛ «КОНТОРА».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 05.50 Тайны нашего кино, 06.15 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА», 09.00 «Андрей Миронов. Баловень судьбы», 09.50 «БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ», 11.30 События, 11.45 Премьера «Женские шутки», 12.55 «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ», 15.00 «ЖЕНСКАЯ ИНТУИЦИЯ», 17.20 «ОДИН ДЕНЬ, ОДНА НОЧЬ», 21.00 События, 21.15 Приют комедиантов, 23.10 «В ДНАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ», 01.35 «ПОДРУГА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ», 04.00 СЕРИАЛ «КОНТОРА».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.00 «Мойдодыр», 07.00 «Шоу Тома и Деннери», 07.25 Премьера «Финсики», 09.00 «Смешарики», 09.55 «ЗАЧАРОВАННАЯ», 11.55 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ», 13.50 «ЗОЛУШКА», 18.40 СЕРИАЛ «СЕРАФИМА ПРЕКРАСНАЯ», 00.50 СЕРИАЛ «СЕРАФИМА ПРЕКРАСНАЯ», 05.35 Музыка на СТС.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.00 «Лизун и настоящие охотники за привидениями», 07.00 «Шоу Тома и Деннери», 07.25 Премьера «Финсики», 09.00 «Смешарики», 09.55 «ЗАЧАРОВАННАЯ», 11.55 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ», 13.50 «ЗОЛУШКА», 18.40 СЕРИАЛ «СЕРАФИМА ПРЕКРАСНАЯ», 00.50 СЕРИАЛ «СЕРАФИМА ПРЕКРАСНАЯ», 05.35 Музыка на СТС.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 07.00 «Мухом на Луну», 08.40 «Комеди клуб. Лучшее», 09.00 СЕРИАЛ «САШАТАНЯ», 10.00 «Дом-2. Литей», 11.00 СЕРИАЛ «ИНТЕРНЫ», 23.05 «Дом-2. Город любви», 00.05 «Дом-2. После заката», 01.05 «НИМФОМАНКА: ТОМ ГОРОИ», 03.20 СЕРИАЛ «НИНИТА-3», 04.10 СЕРИАЛ «ПРИГОРОД-2», 04.40 СЕРИАЛ «СТРЕЛА-3», 05.30 СЕРИАЛ «КЛИНОК ВЕДЬМ», 06.20 СЕРИАЛ «ЖЕНСКАЯ ЛИГА: ПАРИ, ДЕНЬГИ И ЛЮБОВЬ».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 05.00 СЕРИАЛ «СНАЙПЕР: ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ», 05.30 СЕРИАЛ «СНАЙПЕР-2: ТУНГУС», 09.00 «День «Военной тайны» с Игорем Прокопенко», 00.00 «Апельсины цвета бено», 01.45 «Русский для нокаутеров», 02.45 Модный приговор, 03.45 «Наедине со всеми».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.00 Утреннее вещание, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 15.00, 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, 05.30 Новости, 10.15, 13.15, 17.45, 22.45, 03.15, 05.15 Специальный репортаж, 10.45, 12.45, 21.45, 00.15, 05.45 Московский патруль, 11.20, 15.20 Сеть, 11.35 Безопасность, 12.15, 14.45, 19.45, 04.15 Простые решения, 13.35, 02.35 Фантомины, 14.15, 17.15, 23.40, 02.15 Афиша, 15.30, 00.30 Познавательный фильм, 16.40 Низзя в большом городе, 18.35 Москва в деталях, 19.00, 20.15 Москва сегодня, 20.25, 01.30, 04.30 В теме, 01.15 Интервью, 03.35 До звезды, 16+

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.30 Домашние блюда с Днейми Оливером, 07.30 «Все о моей маме», 08.10 «МОЛОДАЯ ЖЕНА», 10.05 «НАЙТИ МУЖА В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ», 14.25 «НАН ВЫИТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА», 18.00 «Свежие истории», 19.00 «НАН ВЫИТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА», 22.40 «Хочу замуж», 23.40 «Б надкров», 02.30 «НЕВЕСТА С ЗАПРАВКИ», 02.30 «УНЕСЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ», 04.25 «Свежие истории», 05.25 «Б надкров», 05.30 Домашние блюда с Днейми Оливером.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.00 «НАН ИВАНУШКА-ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ», 07.45 «ОНФАН-ТОЛЬПАН», 09.00, 13.00, 18.00, 22.00 Новости дня, 10.00 «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ», 12.10 «ДАРТАНЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА», 18.20 «Научный детектив», 18.45 СЕРИАЛ «ЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНЫ», 23.20 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА», 01.20 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ», 03.10 «ОСЕННИЕ СНЫ», 04.50 «СУБТОНИЧНЫЙ ВЕЧЕР», 05.15 «ЛИМОННЫЙ ТОРТ», 05.35 «УДАЧА».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.30 «ВОСЬМОЕ ЧУДО СВЕТА», 08.10 Новости, 08.15 «БЫСТРЫЕ ДЕВУШКИ», 10.05 Новости, 10.10 «В СПОРТЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ», 12.05 Новости, 12.10 «Ирландец без правил», 13.55 Все на Матч!, 14.25 Хоккей. НХЛ. 1/2 финала конференции «Восток», 17.20 «Первые леди», 17.50 Все на Матч!, 18.30 «Холли – дочь священника», 18.50 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН», 21.30 «Культ тура», 22.30 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала, «Реал» – «Рома», 00.40 Все на Матч!, 01.40 Лыжный спорт. Ски-тур «Награда-2016», 03.30 «ИП ПАН: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ», 05.35 «Беспечный игрок».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.00 «Мультифильмы» СМФ. От, 09.30 «ИСТОРИЯ ЗОЛУШКИ», 11.30 «АНГЕЛЫ ЧАРИИ», 13.15 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В НОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА», 17.15 «БИБЛИОТЕКАРЬ: ПРОКЛЯТИЕ ЧАШИ ИУДЫ», 19.00 «РОБИН ГУД», 22.00 «ВЛАСТЬ ОГНЯ», 04.45 СЕРИАЛ «ЧЕРНАЯ МЕТНА», 05.30 СЕРИАЛ «МАРВЕЛ АНИМЕ: РОСОМАХА».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.30 «Бароньос», 10.00 «Чем смеетесь? или Нлассичи жанра», 10.55 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ», 12.25 «Большое, чем любовь», 13.10 «Холод», 13.50 «Стигг», 15.20 «75 лет со дня рождения Андрея Миронова», 16.00 «РЕВИЗОР», 19.00 «Романтика романса», 20.30 «Андрей Миронов. Браво, Артист!», 20.55 Андрей Миронов в Нонцентровой студии «Останкино», 22.40 «ИСУС ХРИСТОС – СУПЕРЗВЕЗДА», 01.20 Мировые сокровища, 01.35 «Фильм, фильм, фильм», 01.55 «Исцелители», 02.40 Мировые сокровища.



Смотрите, я играю... 75 лет со дня рождения Андрея Миронова. Он стал символом беззаботного непреставляющегося праздника, никогда не унывающим артистом. Но так ли это было на самом деле? Андрей Миронов – актер с огромным драматическим потенциалом, до конца не раскрытым. Он был выразителем своего времени, свободным человеком в несвободной стране.



Авианесущие корабли СССР. Документальный фильм. История создания авианесущих кораблей нашей страны полна интриг, тайн и роковых ошибок. Почему так долго у великой морской державы – СССР – не было авианосцев, хотя их имели многие страны мира? Фильм расскажет об истории авианосцев – от первых взлетов самолетов с кораблей до ТАНР «Адмирал флота Советского Союза Кузнецов».

9 МАРТА СРЕДА

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 05.00 «Доброе утро», 09.00 Новости, 09.20 Контрольная занулпа, 09.50 «Жить здорово!», 10.55, 12.15 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ», 12.00 Новости (с субтитрами), 13.25 «Таблетка», 13.55 «Время покажет», 15.00 «Мундосе/Ненское», 17.00 «Наедине со всеми», 18.45 «Давай попомнимся!», 19.50 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым, 21.00 «Время», 21.35 ПРЕМЬЕРА «БАТАЛЬОН», 23.40 «Черный Ургант», 00.15 Ночные новости, 00.30 «Политика», 01.35 «Наедине со всеми», 02.30 «Время покажет», 03.00 Новости, 03.05 «Время покажет», 03.20 Модный приговор, 04.20 Контрольная занулпа.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 05.00 Утро России, 09.00 Вести, 09.15 Утро России, 09.55 «О самом главном», 11.00 Вести, 11.35 Местное время, 11.55 СЕРИАЛ «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ», 14.00 Вести, 14.30 Местное время, 14.50 Вести. Денурная часть, 15.00 СЕРИАЛ «ГОЛЬЧАТАЙ», 17.00 Вести, 17.30 Местное время, 17.50 Вести, 18.15 «Прямой эфир», 19.35 Местное время, 20.00 Вести, 21.00 СЕРИАЛ «ДНЕВНИК СВЕНРОВИ», 23.50 Специальный корреспондент, 01.35 «Загадки цивилизации. Русская версия», 03.35 СЕРИАЛ «СРОЧНО В НОМЕР! -2», 04.45 Вести. Денурная часть.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 05.00 СЕРИАЛ «СУПРУГИ», 06.00 «Новое утро», 09.00 СЕРИАЛ «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА», 10.00 Сегодня, 10.20 СЕРИАЛ «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА», 12.00 Суд присяжных, 13.00 Сегодня, 13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие, 14.00 «Место встречи», 15.00 ПРЕМЬЕРА «Зернало для героя» с Оксаной Пушкиной, 16.00 Сегодня, 16.20 СЕРИАЛ «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРИ», 18.00 «Говорим и показываем», 19.00 Сегодня, 19.40 СЕРИАЛ «ПАСЕЧНИК», 21.35, 22.55 СЕРИАЛ «БОМБИЛА: ПРОДОЛЖЕНИЕ», 22.30 «Итоги дня», 00.55 «Место встречи», 01.55 «Следствие ведут...», 02.50 Дикий мир, 03.10 СЕРИАЛ «ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ», 16+

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.00 «Настроение», 08.05 «Доктор И...», 08.35 «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ», 10.40 «Ольга Остроумова. Любовь земная», 11.30 События, 11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ», 14.30 События, 14.50 «Иосиф Сталин. Убить вождя», 15.40 «ЧУДНЫЕ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ», 17.30 Город новостей, 17.50 «ХРОНИКА ГУНСУХ ВРЕМЕН», 19.40 События, 20.00 «Право голоса», 21.45 Петрова, 38, 16+, 22.30 События, 22.30 Линия защиты, 23.05 Без обмана, «Тещины блины», 00.25 События. 25-й час, 01.10 «Неразрезанные страницы», 05.05 СЕРИАЛ «РАССЛЕДОВАНИЯ МЕРДОКА».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.00 «Сейчас», 06.10 Информационно-развлекательный канал «Утро на 5», 09.30 «Место происшествия», 10.00 «Сейчас», 10.40 СЕРИАЛ «УБОЙНАЯ СИЛА», 18.30 «Сейчас», 19.00 СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВЫ», 20.20 СЕРИАЛ «СЛЕД», 01.55 СЕРИАЛ «СЕРАФИМА ПРЕКРАСНАЯ», 06-9 серия, 16+

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.00 «Лизун и настоящие охотники за привидениями», 07.05 «Пингвиненон Пороро», 07.30 «Приключения Тайо», 08.00 «Ералаш», 09.30 Шоу «Уральских пельменей», 10.30 Шоу «Уральских пельменей», 12.00 Шоу «Уральских пельменей», 13.30 «Уральские пельмени», 14.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК - 3», 16.30 СЕРИАЛ «КУХНЯ», 19.05 «Юрелина в стране кошмаров», 21.00 СЕРИАЛ «КУХНЯ», 22.00 СЕРИАЛ «СВЕТОФОР», 23.00 Шоу «Уральских пельменей», 00.00 «Уральские пельмени», 00.30 Кино в деталях с Федором Бондарчуком, 01.30 «Б надкров», 01.45 СЕРИАЛ «ЗОВ КРОВИ», 04.20 СЕРИАЛ «ВОЕННЫЙ ГОСПИТАЛЬ».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 07.00 «Черепашки-ниндзя», 07.25 «Холокост», 09.00 «Дом-2. Литей», 09.30 «Битва экстрасенсов», 12.00 «ВОЛНИ», 14.00 СЕРИАЛ «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА», 20.00 СЕРИАЛ «ОСТРОВ», 21.00 «ДОРОЖНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ», 23.00 «Дом-2. Город любви», 00.05 «Дом-2. После заката», 01.00 «АНТИХРИСТ», 03.05 СЕРИАЛ «ПРИГОРОД-2», 03.35 СЕРИАЛ «СТРЕЛА-3», 04.25 СЕРИАЛ «КЛИНОК ВЕДЬМ», 05.15 СЕРИАЛ «НАШЕСТВИЕ», 06.05 СЕРИАЛ «ЖЕНСКАЯ ЛИГА: ПАРИ, ДЕНЬГИ И ЛЮБОВЬ».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 05.00, 06.00 «Документальный проект», 07.00 «С добрым утром!», 08.30 «Новости», 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко, 11.00 «Документальный проект: «Наследие звездных пришельцев», 12.00 «Информационная программа 112», 13.00 ПРЕМЬЕРА Званый ужин, 16.00 «Информационная программа 112», 16.30 «Новости», 17.00 «Тайны Чапмана», 18.00 ПРЕМЬЕРА «Самые шокирующие гипотезы», 19.00 «Информационная программа 112», 19.30 «Новости», 20.00 «ХРОНИКИ РИДДИНА», 22.10 «Смотреть всем!», 23.00 «Новости», 23.25 «ВОИНЫ СВЕТА», 01.15 «Самые шокирующие гипотезы», 02.15 «Странное дело», 03.15 «Тайны Чапмана», 04.15 «Территория заблуджений» с Игорем Прокопенко.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.00 Утреннее вещание, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 15.00, 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, 05.30 Новости, 10.15, 13.15, 17.45, 22.45, 03.15, 05.15 Специальный репортаж, 10.45, 12.45, 21.45, 00.15, 05.45 Московский патруль, 11.20 Сеть, 11.35 Нереальные аферисты, 12.15, 14.45, 19.45, 04.15 Простые решения, 13.35 До звезды, 14.15, 17.15, 23.40, 02.15 Афиша, 15.30, 00.30 Безопасность, 16.40 Низзя в большом городе, 18.35 Москва в деталях, 19.00, 20.15 Москва сегодня, 20.25, 01.30, 04.30 В теме, 02.35 Сделано в Москве, 12+

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.30 Домашние блюда с Днейми Оливером, 07.30 «По делам несовершеннолетних», 09.35 «Давай разведемся!», 11.35 «Почтай. Простить», 12.45 «Кризисный менеджер», 13.45 «БЫВШАЯ ЖЕНА», 18.00 «Б надкров», 18.05 СЕРИАЛ «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО», 19.00 «КРИВОЕ ЗЕРНЛО ДУШИ», 22.45 Свадебный размер, 23.40 «Б надкров», 02.30 «НАДМИНА ВСЯКИ ЗНАЕТ», 02.00 «УНЕСЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ», 05.40 «Б надкров», 05.40 «Тайны еды», 06.00 Домашние блюда с Днейми Оливером.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.00 «Сестры немилосердной войны», 06.40 «СЕЛЬСКИЙ ВРАЧ», 09.00, 13.00, 18.00, 22.20 Новости дня, 09.15 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА», 10.00 Военные новости, 10.45 СЕРИАЛ «СЕВЕРНЫЙ ВЕТЕР», 18.30 «Авианесущие корабли Советского Союза», 19.20 «Последний день», 20.05 СЕРИАЛ «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ», 01.00 «Военная приемка», 01.45 «ЛОГАНСКИЙ ИЗОП», 04.35 «НОЛЬБЕЛЬНАЯ ДЛЯ МУЖЧИН».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.30 «Великие моменты в спорте», 07.00 Новости, 07.05 Все на Матч!, 09.00 Новости, 09.05 «Ты моншеш болше!»., 10.10 Футбол. Нубон Англии. 1/8 финала. «Халл Сити» – «Арсенал», 12.10 Новости, 12.15 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН», 15.00 «Профессиональный бокс. Руслан Чагаев против Луиса Брауна. Бой за титул чемпиона мира по версии WBA в супертяжелом весе», 16.30 Новости, 16.35 Все на Матч!, 17.20 Баттлон. Чемпионат мира. Индивидуальная гонка. Женщины, 19.10 Новости, 19.15 Все на футбол!, 19.45 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Эниг» – «Бенфика», 22.00 Все на футбол!, 22.30 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Челси» – ПСЖ, 00.40 Все на Матч!, 01.20 Обзор Лиги чемпионов, 01.50 Лыжный спорт. Ски-тур «Награда-2016», 04.30 «БЫСТРЫЕ ДЕВУШКИ».

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.00 «Мультифильмы» СМФ. От, 09.30 «Слепа», 11.30 «Не ври мне. Угонщики», 12.30 «Тайные знания с Олегом Девотченко», 13.30 «Охотники за привидениями», 15.00 «Истические истории. Знани судьбы», 16.00 «Гадалка», 17.30 «Слепа», 18.30 СЕРИАЛ «СНЫ», 23.00 «РОБИН ГУД», 02.00 «ОТРОДЬ», 03.45 СЕРИАЛ «ЧЕРНАЯ МЕТНА», 05.30 СЕРИАЛ «МАРВЕЛ АНИМЕ: ЛЮДИ Х», 12+

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программы: 06.30 «Бароньос», 10.00 «Новости культуры», 10.15 «Наблюдатель», 11.15 «ЗВЕЗДА ПЕНТЕНЬНОГО СЧАСТЬЯ», 14.00 Мировые сокровища, 15.00 «Новости культуры от Боба», 16.05 Мировые сокровища, 16.20 «Исчезнувшие отбор 17.05 «Большое, чем любовь», 17.45 Рено Гарсия-Фонс. Соло. Нонцерт в Марселе, 18.30 «Эпизоды». Резо Габриадзе, 19.15 «Спокойной ночи, малыши!», 19.30 «Новости культуры», 20.05 «Абсолютный слух», 20.45 «Правила жизни», 22.05 «Путь фаната. «Плановая экономика», 22.45 «Острова». Елена Яновлева, 23.30 «Новости культуры», 23.45 Курдвет, 23.50 «ДАДА ВАНА», 01.30 А. Глазунов. Нонцертный вальс, 02.15 Рено Гарсия-Фонс. Соло. Нонцерт в Марселе.

12 МАРТА СУББОТА

Grid of TV channels and programs for Saturday, March 12. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Programs listed include 'Следствие ведут знатоки', 'Сельское утро', 'Диалоги о животных', 'Вести-Москва', 'ПРЕМЬЕРА: Правила движения', 'Правила движения', 'Почта', 'Смешарики. Новые приключения', 'Умницы и умники', 'Слово пастыря', 'С субтитрами', 'Смарт', 'ПРЕМЬЕРА: Владимир Гостюхин. «На его за мучи любила...», 'Новости (с субтитрами)', 'Идеальный ремонт', 'Теория заговора', 'Достояние РЕСублики: Александр Зацепин', 'Мне уне не страшно...', 'Чемпионат мира по биатлону. Эстафета. Мужчины. Прямой эфир из Норвегии. По окончании - Вечерние новости (с субтитрами)', 'Любит не любит', 'Сегодня вечером с Андреем Малаховым', 'Подмосковные вечера', 'ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ ВЕРСАЛЬ', 'ЮФОРД', 'Модный приговор'.

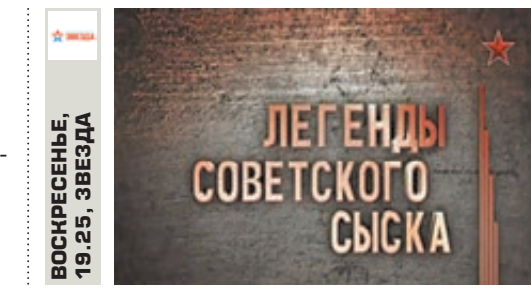
Grid of TV channels and programs for Saturday, March 12. Channels include РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Programs listed include 'БЭТМЕН: НАЧАЛО', 'Темный рыцарь: Возрождение легенды', 'ПРЕМЬЕРА: Самая полезная программа', 'Военная тайна с Игорем Прокопенко', 'Территория заблуждений', 'Годзилла', 'Человек из стали', 'Идальго', 'Пенарь', 'Домашние блюда с Днейми Оливером', 'Мисс Марпл. Забытое убийство', 'Домашняя кухня', 'Кривое зеркало души', 'Выйти замуж за генерала', 'СЕРИАЛ: Она написала убийство', 'Ноль для снежной бабы', 'Московский патруль', 'Луплая звезда', 'Унесенные временем', 'Звездные истории', 'Пенарь', 'Следствие ведут знатоки', 'Мульт утро', 'Смехопанорама', 'Утренняя почта', 'Сто н одному', 'Местное время', 'Вести-Москва', 'Смешаться разрешается', 'Братские узлы', 'Танцы со звездами', 'ПРЕМЬЕРА: Танцы со звездами. Сезон 2016', 'Вести недели', 'Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым', 'СЕРИАЛ: ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ', 'Венный человек', 'Смехопанорама', 'Наша космос', 'Диний мир', 'СЕРИАЛ: ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ'.



Самая полезная программа

Потребительская и научно-популярная передача

Мы рассказываем с научной точки зрения о том, что волнует простых людей. И смотрим на самую науку взглядом обычного потребителя. Что самое важное для современного человека? Качественная еда, способы похудения, деньги и потребительские товары. Обо всем этом у авторов программы свое особое мнение.



Легенды советского сыска. Годы войны

Документальный фильм

О преступлениях, совершенных в годы войны, было запрещено писать в газетах или говорить по радио. До сих пор многие уголовные дела военных лет хранятся под грифом «секретно». Новый проект «Легенды советского сыска. Годы войны» притрывает завесу тайны.

13 МАРТА ВОСКРЕСЕНЬЕ

Grid of TV channels and programs for Sunday, March 13. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Programs listed include 'Барханов и его телохранитель', 'Следствие ведут знатоки', 'Мульт утро', 'Смехопанорама', 'Утренняя почта', 'Сто н одному', 'Местное время', 'Вести-Москва', 'Смешаться разрешается', 'Братские узлы', 'Танцы со звездами', 'ПРЕМЬЕРА: Танцы со звездами. Сезон 2016', 'Вести недели', 'Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым', 'СЕРИАЛ: ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ', 'Венный человек', 'Смехопанорама', 'Наша космос', 'Диний мир', 'СЕРИАЛ: ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ'.

Grid of TV channels and programs for Sunday, March 13. Channels include РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Programs listed include 'Пенарь', 'Домашние блюда с Днейми Оливером', 'Мисс Марпл. Тайна кармизного альбиона', 'Домашняя кухня', 'Кривое зеркало души', 'Выйти замуж за генерала', 'СЕРИАЛ: Она написала убийство', 'Ноль для снежной бабы', 'Московский патруль', 'Луплая звезда', 'Унесенные временем', 'Звездные истории', 'Пенарь', 'Следствие ведут знатоки', 'Мульт утро', 'Смехопанорама', 'Утренняя почта', 'Сто н одному', 'Местное время', 'Вести-Москва', 'Смешаться разрешается', 'Братские узлы', 'Танцы со звездами', 'ПРЕМЬЕРА: Танцы со звездами. Сезон 2016', 'Вести недели', 'Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым', 'СЕРИАЛ: ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ', 'Венный человек', 'Смехопанорама', 'Наша космос', 'Диний мир', 'СЕРИАЛ: ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ'.

ЗНАЙ НАШИХ!

Генерал Юденич: герой с внешностью старосветского помещика

Сто лет назад русские войска одержали блестящую победу над турками, захватив крепость Эрзерум

Любому генералу в мире хватило бы одного такого сражения, чтобы его имя было внесено в учебники военных академий. Но мы почти ничего не знаем о герое Эрзерума, Мукдена, Сарыкамыша, Вана, командующем Кавказской армией, последнем кавалере ордена Святого Георгия II степени генерале Николае Юдениче, которого при жизни называли Суворовым XX века.

ИРИНА СМИРНОВА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

За свою полководческую карьеру Юденич не потерпел ни одного поражения. За этим стоит выдающийся стратегический талант, умение навязать неприятелю свою волю.

Для турок Юденич — самое страшное воспоминание о России, — говорит старший научный сотрудник Военно-исторического музея артиллерии, инженерных войск и войск связи в Петербурге, кандидат исторических наук Евгений ЮРКЕВИЧ. — Он давно служил на Кавказе, прекрасно знал театр военных действий и противника. Только 3-ю турецкую армию Юденич на протяжении 1915–1917 годов бил пять раз, а была еще 2-я армия. Он поставил Турцию на грань полной военной и политической катастрофы. К сожалению, плодами этих побед не пользовалась Россия, где начались революционные события.

Эрзерум — одна из мощнейших турецких крепостей, построенная с точки зрения фортификационных сооружений очень грамотно. Но русские войска ее брали трижды. Сначала в 1829 году, затем в 1878-м и, наконец, в 1916-м. Причем в последние две кампании отличился один и тот же 153-й пехотный Бакинский полк.

Штурм Эрзерума в Первую мировую готовился в условиях, когда температура в предгорьях опускалась до минус 30, а снежный покров достигал 3,5 метра. Командующий фронтом великий князь Николай Николаевич отказывался дать Юденичу разрешение на проведение Эрзерумской операции в январе. А когда спустя месяц уступил, то всю ответственность возложил на командующего армией, а сам умыл руки.

Юденич провел всю операцию в обстановке строжайшей секретности. Турки не ожидали штурма Эрзерума, не знали о подготовке к нему. Имея в своем распоряжении 18-тысячное войско против 90-тысячного Эрзерумского гарнизона, Юденич отважился на штурм крепости. Немцы накануне войны очень серьезно занимались боевой подготовкой и обучением офицерского корпуса турецкой армии. В Галлиполи солдаты султана наносили поражения англичанам с французами. Били турок только русские, причём многократно.



ФОТО ИСТОРИЧЕСКОГО МУЗЕЯ

Взятие Эрзерума. Одно из орудий, оставленных турками в форте Меджидие.

Не устоял и Эрзерум. Турецкая армия потеряла две трети своего личного состава — 66 тысяч человек убитыми и ранеными, а 13 тысяч попали в плен. Было взято также девять знамен и 323 орудия. Потери же русской армии составили 2339 убитыми и 6 тысяч ранеными. Кавказская армия генерала Юденича продвинулась на 150 км вглубь вражеской территории. — В результате этой победы России был отписан Константинополь, проливы Босфор и Дарданеллы, и уже в марте 1917 года



Россия должна была вступить в свои права... — Союзники нам их обещали, но отдавать не собирались. И в это время в России произошел переворот. Тут уже сработали силы, которые понимали, что такая победа даст России возмож-

ность вступить в новый виток своего развития, и тогда государя уже не свергнуть.

— Туристы, которые добирались до Эрзерума, видели панно с изображением якобы зверств русских. Там Юденич шашкой рубит женщин и детей. Как к этому относиться? — Такие же мерзости находятся и в главном военном музее в Стамбуле. Эта «наглядная агитация» на совести турок. Что они творили с христианами (а мне много доводилось читать воспоминаний русских офицеров и солдат той поры) — это просто страшно. А чего стоит резня армян 1915 года! Тогда только Юденич отчасти сумел помочь им. — Что же это был за человек, который не проиграл ни одного сражения?

— Блестящий офицер и монархист, который вне зависимости от политической ситуации от своих убеждений никогда не отказывался. Николай Юденич был одним из трех генералов, которые в марте 1917 года отправили Николаю II телеграммы со словами поддержки и с просьбой не отречься. Граф Келлер, герой русско-японской войны генерал Мищенко и Юденич присяги не нарушили.

Это, безусловно, наш самый талантливый полководец Первой мировой войны. Он не умел обращаться к войскам с зажигательной речью, да и по войскам-то не ездил — корпел в штабе над картой, придумывал, как перехитрить противника, загнать его в тупик. Замкнутый, неторопливый, мрачноватый человек с лысиной и вислыми усами, Юденич производил впечатление не блестящего полководца, а скорее, старосветского помещика. Но он был именно стратег: на несколько ходов вперед просчитывал действия противника и безошибочно принимал решения, которые приносили победу. При этом максимально берег своих солдат. — Как же получилось, что непобедимый генерал потерпел пораже-

Штрихи

Три взятия русскими крепости Эрзерум

В июле 1829 года русские взяли крепость впервые, и тогда там успел побывать Пушкин, о чем и написал в своих путевых заметках. Второй раз российский флаг был поднят над Эрзерумом в феврале 1878-го. В третий раз русские задержались в Эрзеруме на два года, но заключенный в марте 1918-го Брестский мир вернул туркам контроль над городом.

ние под Петроградом? Штатский Троцкий переиграл лучшего стратега?

— Что касается наступления на Петроград, то здесь Добровольческую белую армию задавили массой. Осенью 1919 года у Юденича было 23 тысячи штыков и сабель. А Петроград обороняли Седьмая армия, Балтийский флот, около 100 тысяч рабочих было мобилизовано на защиту города. Еще несколько десятков тысяч красноармейцев удалось перебросить по железной дороге от Москвы. Тут просчет командира добровольческой дивизии генерала Витренко, который не выполнил приказ перерезать Николаевскую железную дорогу в районе Колпино. И брошенные Троцким резервы из Москвы сыграли решающую роль. Белье уступали красным по численности более чем в 10 раз. Взять Петроград такими силами шансов не было.

— Как бы ни развивались дальнейшие события, надеюсь, до нового взятия русскими Эрзерума дело не дойдет. Он стоит на границе территории, на которую сейчас претендуют курды, воюющие за создание собственного независимого государства. И не исключено, что его название снова может замелькать в военных сводках.

— России это не нужно, у нас хватает собственных проблем. Здесь бы, дай бог, действовать по методике Александра III. После инцидента в районе Кушки в 1885 году, когда афганцы были отброшены русскими войсками за границу, английская королева Виктория стала угрожать, что объявит России войну. Александр III в ответ просто сказал: «А я думаю, что войны не будет». И войны не было. Европа его боялась и уважала. Он умел завязать узлом серебряную вилку какого-нибудь западного дипломата, который начинал ему хамить, и все в Европе было спокойно...

ЗДОРОВЬЕ

Не спрашивай, по ком звонит будильник. Он звонит по тебе

Ученые наконец-то доказали, в чем мы и так давным-давно уверены: рано просыпаться и бегать затемно на работу очень вредно для здоровья. Такое систематическое издевательство над собой приводит к возникновению и обострению хронических заболеваний, расстройств нервной системы и, в конце концов, к сокращению драгоценной жизни. Так зачем же мы вскакиваем по первому же сигналу безжалостного будильника?

МАКСИМ БАШКЕЕВ

Известно, люди в основном делятся на жаворонков и сов. Первые рано ложатся спать, зато легко и весело просыпаются по утрам, для вторых раннее пробуждение сродни пытке. Но мало кто обращает внимание на такие нюансы организма.

пробуждаться. Воспринимаются они, понятно, зрением, а обрабатываются самой древней частью человеческого мозга — гипоталамусом, которому как ни объясняй, все равно не втолкуюешь, зачем нужно просыпаться в кромешной тьме, при свете фонарей куда-то ехать ради того, чтобы в 8.45 зимой затемно прибыть на свое рабочее место. С точки зрения биоритмов, ночь — это время сна, и как ни обманывай организм искусственным освещением, окончательное его пробуждение происходит только с восходом солнца.

Ряд проведенных в Оксфордском университете экспериментов позволил сделать вывод о том, что практически у всех людей в возрасте до 55 лет суточные ритмы организма категорически не подходят для ежедневной трудовой деятельности, начинающейся в 9 утра и заканчивающейся в 18.00. Глава исследователь-



ИЛЛУСТРАЦИЯ СЕРГЕЯ БЕЛОУЗОВА / CARTOONBANK.RU

С самого рождения всем вокруг глубоко начхать, насколько легко ты вылезашь из-под одеяла. Родители тащат полусонных детей в садик. Первый звонок в школе трещит затемно, а потом та же пытка продолжается в институте. Про рабочий день на заводе или в какой-нибудь конторе я вовсе молчу. Работодателя в последнюю очередь интересует, сова ты или жаворонок...

Между тем ученые из Оксфордского университета (редкий случай, когда упоминание британских специалистов не должно вызывать снисходительную улыбку) на основании ряда объективных исследований и экспериментов пришли к печальному выводу. Оказывается, и для сов, и для жаворонков начало рабочего дня ранее 10.00 равносильно систематическим пыткам. То есть если тебе не повезло стать ярким представителем свободной профессии, то ты вынужден годами и даже десятилетиями издеваться над собственным организмом. Как и 100, и 200, и 500 тысяч лет назад биологические часы любого человека неразрывно связаны с движением солнца по небосводу. Именно светило отдает нашему телу команды о том, когда ему смежить веки, а когда

ской группы доктор Пол Келли сравнил общепринятый режим труда с известной пыткой, когда жертву лишают возможности нормально спать. В отличие от любых других способов воздействия на человека, в том числе физического, именно пытка бессонницей быстрее всего позволяла мучителям добиться нужного результата. После нескольких дней бессонницы человек теряет ясность мысли, а его сознание становится спутанным.

В обычной жизни среднестатистический офисный работник во многом благодаря именно началу рабочего дня в 9 утра уже к 35–40 годам имеет целый букет заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек, печени, а также психических отклонений. К какому же режиму труда и отдыха необходимо стремиться? Как показали результаты экспериментов, детям младше 10 лет до 9 утра очень сложно сосредоточиться. Да и занятия в школе целесообразно начинать не раньше 10 утра, в институте — и вовсе 11 утра. Что касается рабочего дня, то здесь придется пойти на известный компромисс и начинать его не позднее 10 утра (в противном случае большую часть года придется возвращаться домой затемно).

Эвалар® **Препаратов с кальцием много, а «Горный кальций» — один!**

«Горный кальций D₃» полностью восполняет дефицит кальция в организме за счет сочетания в 1 таблетке кальция, витамина D₃ и алтайского мумие¹.

«Горный кальций D₃» способствует:

- лучшему усвоению кальция
- укреплению костей, волос, ногтей, зубов
- снижению риска возникновения травм
- более быстрому восстановлению костной ткани при травмах

«Горный кальций» Эвалар — чтобы кости стали крепче гор!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP!

Спрашивайте во всех аптеках! **www.evalar.ru.**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар»,
ОГРН 1022200553760. Реклама

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

GMP Гарантия качества

Эвалар Горный кальций D₃
Восполняет дефицит кальция в организме
ДЛЯ ПРОЧНОСТИ КОСТЕЙ
Сочетание в 1 таблетке кальция, витамина D₃ и алтайского мумие способствует:
— лучшему усвоению кальция
— укреплению костной ткани
— снижению риска возникновения травм

80 таблеток

Эвалар Оптимальное здоровье от природы

НЕ ВЫБЕГАЙТЕ ЗА ПРЕДЕЛЫ МОЕЙ СТРАНЫ

ПИТОМЦЫ

Когда человек – друг собаки

По приблизительным подсчетам, в столице в каждой пятой семье имеется собака. Причем питомец считается далеко не на вторых ролях, а вполне себе полноправный член семьи. Его владельцы озабочены не только тем, чтобы накормить и выгулять подопечного, но и во что нарядить, как его женить и где развлекь.

ОЛЬГА ГРИГОРЬЕВА

На то, чтобы улажить усах-полосатых, в мегаполисе работает целая индустрия. Например, если владельцу некогда выгуливать питомца в рабочие

дни, на выручку придут специальные службы, которые предоставят помощника. Он станет няней для четвероногого – будет его выгуливать, кормить и воспитывать. Услуги профессиональных догситтеров стоят от 150 рублей в час (мыть лапы включено в сумму).

Уезжая в отпуск, не нужно ломать голову, куда пристроить пса. Со спокойной душой его можно определить в гостиницу для собак. Постоялец там размещают в отдельных вольерах, выгуливают их профессиональные кинонологи, а за здоровьем следят ветеринары. Пребывание в «нумерах» без всяких изысков обойдется владельцу – в зависимости от размера собаки – в 200–500 рублей в сут-

ки, люкс стоит дороже – от 500–600 рублей. Стоимость питания, как правило, учитывается отдельно из расчета 100–200 рублей в день.

При некоторых гостиницах работают специальные санатории для животных, где собака может пройти курс оздоровительной терапии или спа-процедуры. Ветеринары в белых халатах почистят питомцу зубы ультразвуком, а профессиональные грумеры обновят шерстку. Обычная стрижка собак необходима большинству длинношерстных пород, а вот модельную причёску делают большинство терьеров, спаниелям, чау-чау и, конечно, пуделям. Вообще услуги собачьих стилистов нынче в моде, да и в цене. Так, подготовка питомца к выставке в зависимости от породы стоит от 3–5 тысяч рублей.

Начальное образование, которое включает овладение базовыми командами

«сидеть», «лежать», «место» и др., питомец может получить в кинологическом центре. Причем классический курс общей дрессировки лучше все же пройти в клубах служебного собаководства, а не участников. Обычно один час занятий стоит 200–400 рублей, всего требуется 8–10 занятий. Между прочим, в дрессуре собак встречаются и нетрадиционные методы воспитания. Некоторые специалисты центра убеждены, что собаку можно воспитать только лаской, вообще избегая наказания.

Уже воспитанного подопечного можно выводить в люди. Фитнес для собак – аджилити любят бегать животные многих пород. Это несложно, нужно пробежать по трассе и преодолеть препятствия, которые окажутся на пути. Подобные состязания обычно проходят во время собачьих выставок. Фристайл, или танцы владельца с собакой, – это

увлечение для более продвинутых. Как минимум владельцу нужно обладать чувством ритма, да и времени на репетиции потребуются побольше. Обучают фристайлу в кинологических центрах. В арсенале профессионального четвероногого танцора обычно не меньше пяти элементов. Самые простые – «змейка» и различные повороты. Профессионалы осваивают более сложные элементы, например, боковой шаг, когда собака, не поворачивая корпуса, ровно перемещается в сторону, или движение назад. «Чем моложе собака, тем меньше у нее зажимов и собачьих комплексов», – объясняет кинолог Ольга Кузина. По ее словам, оптимальный возраст для начала занятий – от года до двух.

Устроить праздник питомцу можно по поводу и без. В столице наберется с десяток кафе и ресторанов, в которые пускают с животными. Полный список есть на <http://www.dogswelcome.ru/> Особенно забавно в числе прочих выглядит приглашение в ресторан китайской кухни «Ходя-Ходя», где четвероногого питомцу обещают вкусняшки от шеф-повара.

Проведением вечеринки и дней рождения

На заметку

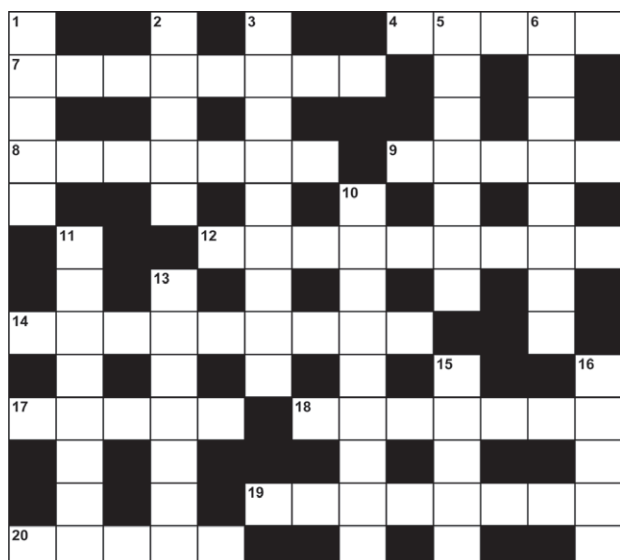
Выбирая собаку, владельцы должны помнить, что у каждой породы свой характер. Поэтому зоопсихологи не советуют при выборе питомца руководствоваться одним описанием породы, взятым из интернета или книг. Если владелец – ярно выраженный флегматик, ему не подойдут активные собаки, они покажутся ему назойливыми. Холерик вполне способен затерроризировать четвероногого увалища. Так что не экспериментируйте – пожалейте животных.

для собак занимаются специальные агентства. Четвероногом предлагают тортики или пиццу, балуют сладостями, которые в обычные дни бывают под запретом. Сособым шиком празднуют свадьбы. Фрак и платица в рюшах, обручальные кольца, марш Мендельсона, родители со стороны жениха, со стороны невесты – все очень серьезно. Главное – запомнится очень надолго. Еще не захотелось купить щеночка?



ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

КРОССВОРД



По горизонтали: 4. Недуг, уложивший в постель многих этой зимой. 7. И оденда, и шкаф для нее. 8. Завсегдатай бюро находок. 9. Место жительства древнегреческих богов. 12. Спорт, к которому Суворов приобщил целую армию. 14. Спортсмен-санник. 17. На свободу с нечистой совестью. 18. Половина раковины моллюска. 19. Идущий к святыне верующий. 20. Газ, о наличии которого в старину в шахте предупредила нанарейка.

По вертикали: 1. Рыба со змеевидным телом, впускающая в нолченом виде. 2. ... Пьеха. 3. Нфунжит за спиной у Нарлсона. 5. Сорт белого винограда и вино из него. 6. Твердый сыр, которым итальянцы приправляют и пасту, и пиццу, и ризотто. 10. Следит за порядком на пляже. 11. «Единственный способ его поддерживать – это есть то, что вы не любите, пить то, что вам не нравится, и делать то, что вы не хотите» (Э. Эзар). 13. Недоверчивая или высокомерная улыбка. 15. Знаменитый сыщик с Бейнер-стрит. 16. Строение, спроектированное бобром.

По вертикали: 1. Горь. 2. Зайта. 3. Пропеллер. 5. Рисичка. 6. Пармезан. 10. Спелсвельт. 11. Спарроу. 13. Умешва. 15. Хопс. 16. Хатна.

По горизонтали: 7. Гардероб. 8. Фестиваль. 9. Дилити. 12. Адамант. 14. Бобслейст. 17. Пабел. 18. Створка. 19. Паланиннин. 20. Метан.

По вертикали: 4. Гипертония. 11. Спелсвельт. 13. Умешва. 15. Хопс. 16. Хатна.

СКАНВОРД ПОДГОТОВИЛА ОЛЬГА ИВЕНСКАЯ

1	2. Кара							3. Место работы Печкина	4		5. Образец устройства		6. ... Хоркина	
		7. Звучит в костеле		8. Раковина на кухне		9. Самое слабое ...			10. Дело батарей		11. Полуфабрикат железа		12. Пропойца (разг.)	
		13. Вода, что бьет из под земли		14. Удар ружья в плечо		15. Песик врастужку			17. Научный опус		18. Суши-кругляш			
	19. Дама из Еревана		20. Жизнь подарла	21. Лосось с икрой		22. Вид антилопы		23. Труженник в офисе	24. Без-волосье		25. "... Мария"		26. Режиссер Такеши ...	
							27						28. Кафель	29. Ядовитый газ
	30. Влечение		31. Часть храма						32. В СССР "его не было"		33. Душистые семена		34. Виснет на ушах	
			35. Степь в Бразилии		36. Тропический ветер									
							37. "Рубль" японца							
	38. Плошадь перед зданием			39. Рыба из дерева и ноты		40. Город в Китае								
									41. Учебный бой на рашрахах					

Ответы на сканворд, опубликованный 26 февраля

И	Л	Л	У	Э	И	О	Н	И	С	Т	К	С	Е	Н	Д	З	Б
А	С	В	Р	Е	О	Р	О	А	М	Ф	О	Р	А	К	Л	Ю	Ч
О	В	Д	Н	А	Г	О	Т	А	О	Ж	Е	Г	О	В			
Р	Е	С	А	О	А	О	Р	А	К	У	Л	Л	О	Н	И		
О	Е	С	П	Л	А	В	Д	Б	Ь	О	П	И					
Т	Р	М	Е	Г	А	В	А	Т	Т								
Е	И	В	А	С	И	О	С	Л	О								
Н	О	Т	П	А	Р	К	Е	Р									
Ь	Н	А	Р	Ц	И	С	С	А	Н								

ПОД ОБЛОЖКОЙ

Как побороть хаос в голове и жизни

Накануне 8 Марта хочется радостных книжек. Найти их среди новинок сложно. Самой счастливой выглядит книга про еду – с запахами детства, путешествий и маминых пирогов. Наверное, именно поэтому кулинарные издания в лидерах по тиражам. Но прежде чем садиться за стол – одухотворенный танец от Галины Улановой и поучительные житейские истории.



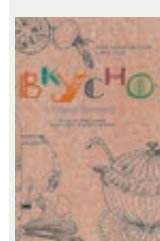
Ольга Новикова «Галина Уланова»
Биография великой балерины выдержана в духе нанопа ЖЗЛ. Строго, лаконично, редкие патетические фразы и скупая дамская слеза. Уланова для автора – безупречное откровение, богиня на сцене, от которой зал замирал, когда она выходила в ролях Одетты – Одиллии, Жизели или Днуньелетты. Лауреат Ленинской и четырех Сталинских премий, дважды Герой Соцтруда – самая титулованная и знаменитая.

Хотя, когда Алексей Толстой называл ее «мимой, чудной обыкновенной богиней», парировала: «Богини где-то там, в облаках, а я работаю до седьмого пота». В профессии она недосагаема. Вряд ли кому по зубам постичь Галину Сергеевну и вне балета. Жизнь ее души – терра инкогнита. «Душа не может быть открытой, – говорила она. – Во всяком случае, моя». Романы и брани со знаменитостями, среди которых гениальный Юрий Завадский (это о нем цветастое «Вы столь забывчивы, столь незабвенны»), красавец Иван Берсенев, ушедший и ней от Софьи Гиацинтовой, художник-эстет Николай Радлов (с ним, кажется, было лучше всех, но он был женат и не захотел разводиться), счастья не принесли. Она полюбила одиночество. Что сказала бы Уланова, доведись ей прочесть эту книгу? Возможно: «Помните обо мне, но забудьте мою судьбу».



Марина Степанова «Где-то под Гроссето»
Тринадцать не связанных единым сюжетом новелл о коварстве и странностях судьбы. Играя местом действия,

временем, демонстрируя симпатию и знание Италии, автор раскладывает их будто нарочный пасьянс. Гроссето – городок под Неаполем, но есть еще Нишинева со страданиями влюбленного подростка, и Лондон («Письма Динченаса»), где находит своего сына-дауна отец, пожертвовавший бизнесом в России. Трогательная история про нота по кличке Гитлер, названного так из-за сходства с фюрером, и драматический рассказ про маленькую девочку, отравленную подружкой («Боярышники»). Суровая реальность, напряженные сюжеты, но луч света проскальзывает, место счастья всегда есть. Надо лишь навести порядок в голове. Интеллектуальный хаос полеще бытового – обрывается бедламом в доме, сумбуром в отношениях и жизни. Неслучайно одна из степеновских героинь «была прибита литературой и философией так, как иных прибывает непосильное горе».



Ольга Лаптева «Вкусно»
Готовить нескучно, быстро и недорого – авторский девиз. Под него и собирались секреты профессионалов, друзей и рецепты

в поездках по свету – Казахстану, Франции, городам Осети, Украины, Израиля, Греции. Подаются они нестандартно. «Тюльпановый день» – блюда с лепестками тюльпанов, «Белый» – рисовое меню, «Фиолетовый» – вкусности с банланнами, «Оранжевый», «Красный», «Бесцветный». Можно вообще не вставать к плите, рассматривая картины и наслаждаться. Салаты: с крабами и авокадо, из хамсы с оливками и сыром, из топинамбура, яблок и моркови, из квашеной напуста и тынвы. Названия тонне с настроением: «Линкертон», «Рыбные откровения», «Основательно посидим». Плюс советы тем, кто недоволен своим весом, и что приготовить ребенку, совсем отпавшему от еды. Говорят, проверено на четырех поколениях. Отдельной главой идет военнополовая кухня, которую поощляли выпустить 9 Мая на открытках.

ТАТЬЯНА НОВАЛЕВА, АЛЕКСАНДР ПАНОВ