

Эльдар Рязанов

Музыка жизни

В эти дни выдающемуся кинорежиссеру могло бы исполниться 90 лет. Чем не повод вспомнить этого мастера? Тем более он от нас будто и не уходил. Он был своим, родным едва ли не в каждой советской, а потом российской семье. Блистательные рязановские комедии «Нарнавальная ночь», «Гусарская баллада», «Берегись автомобиля», «Служебный роман», «Ирония судьбы», «Вокзал для двоих» (далее по списку) посмотрели в нашей стране буквально все, и не по одному разу. Да и сейчас эти ленты без конца крутятся на телевидении – в праздники и будни. Соперников на этом поприще у Эльдара Рязанова было немного: Григорий Александров, Леонид Гайдай да здравствующий нынче Георгий Данелия...

ЛЕОНИД ПАВЛУЧИН
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ «ТРУДА»

Но Эльдар Александрович был не только первым классом режиссером-комедиографом – он был крупной, масштабной личностью. Человеком-оркестром. Огромной творческой Вселенной. Художником поистине возрожденческого масштаба. Он любил жизнь, искусство, женщин, друзей, природу, работу, вкусную еду с какой-то поистине раблезианской мощью. И жизнь, по моим наблюдениям, чаще всего платила ему взаимностью.

Его любили красивые, самодержавные женщины. К нему были благосклонны едва ли не все 11 (или сколько их там) муз. Он писал прекрасные стихи, которые вы-

Я ПО НАТУРЕ
здоровый человек – психологически, психически здоровый, понимаете? Хотя это и роняет меня в глазах окружающих. Художник, должен скрывать, что он нормальный... А у меня нет ничего такого особенного, кроме хорошего аппетита, чем бы я мог выделиться среди других людей

соко оценивал такой знаток поэзии, как Евгений Евтушенко, и тонкую, изящную прозу, которую охотно публиковали взыскательные литературные журналы. Вместе с Эмилем Брагинским он сочинял пьесы, которые шли по всей стране, и сценарии, которые он сам же прекрасно экранизировал. Подобно Хичкоку Рязанов оставлял в снятых им фильмах изящные автографы – небольшие, ювелирно отделанные роли-бриллианты в своем неповторимом исполнении.

Много лет он прекрасно вел «Кинопанораму» – лучшую передачу советского ТВ. А в новые времена выпустил более 200 авторских телепрограмм: от портретов Высоцкого и Ельцина до биографии Жана Марэ, Пьера Ришара, Анни Жирардо и других корифеев мирового кино в знаменитом цикле «Парижские тайны Эльдара Рязанова». А еще он преподавал на Высших режиссерских курсах (его учениками были Юрий Мамин, Иван Дыховичный, Евгений Цыбаль), был одним из основателей «КиноСоюза», на протяжении ряда лет возглавлял академию «Ника»...

Но при всем том в Рязанове не было даже тени показного величия. Он не любил самодовольных, кичливых персон. И не хотел быть на них похожим. Считал, что свойство настоящего художника – вечное сомнение, а не вечное самомнение. Был демократичен, старомодно предупредителен в общении с людьми, говорил «вы» даже тем, кто был втором моложе его.

ФОТО PERSONASTARS

ОПЫТЫ НА ЖИВЫХ

Заплатил налоги. А спать спокойно не получается

На этой неделе Налоговая служба провела всероссийские Дни открытых дверей. Тема вечная: уплата налогов на имущество граждан.

МИХАИЛ МОРОЗОВ

«В рамках акции посетители смогут больше узнать о порядке исчисления и уплаты имущественных налогов, – гласил ласковый анонс на сайте ФНС России. – Наши специалисты подробно расскажут о том, кто должен уплачивать имущественные налоги, в какие сроки, какие ставки и льготы применяются в конкретном муниципальном образовании, а также ответят на другие вопросы...»

Что же, спасибо за предложение. Корреспондент «Труда» отправился в налоговую инспекцию №29 Москвы. Путь неблизкий, за МКАД, от места прописки – час на городском транспорте. В тесном помещении яблоку негде упасть: духота, кому-то становится дурно, слышатся крики рассерженных граждан. Сотрудники налоговой в коридорах и окошечках приема, как моты, отбиваются от нахлынувших налогоплательщиков.

«Мне начислили налог за квартиру, права наследства на которую я еще не вступила», – потрясенная кипой бумаг, стенает пожилая дама. «Налоговая инспекция другого района постоянно требует с меня транспортный налог за машину, которую я давно продала», – волкувывает седовласый мужчина...

За каждым таким случаем – элементарные проколы самих налоговиков.



ИЛЛЮСТРАЦИЯ ИГОРА ШИНИНАРА / CARTOONBANK.RU

Я сам полгода добивался от налоговой службы соблюдения Кодекса о налогах и сборах: чтобы та «вернула» меня по месту постоянной и давней прописки и верно посчитала налоги на имущество за 2015 год. Несколько килограммов бумаг переплелись были увенчаны реверансами в мой адрес. «Управление приносит вам свои извинения за причиненные неудобства и доставленное беспокойство», – сообщил мне советник государственной гражданской службы РФ 2-го класса Д.Ю. Стрелецкий. Аналогичное извинение и благодарность за обращение содержится и в письме государственного советника 2-го класса управления ФНС по Москве Е.А. Крутой. Но положительных эмоций это не добавляет. Ведь я добивался от на-

логовиков всего лишь исполнения закона и их прямых элементарных обязанностей.

«Управлению ФНС России по г. Москве поручается усилить контроль за подведомственными территориальными налоговыми органами в части формирования и направления налоговых уведомлений», – написала мне в письме на бланке замруководителя ФНС России действительный государственный советник РФ 2-го класса С.Л. Бондарчук. Несмотря на подобные поручения и извинения, трудности уплаты налогов регулярно испытывают большинство налогоплательщиков – физических и юридических лиц. Людям считают налог на имущество, которого у них нет, кому-то резко повышают, а кому-

то, наоборот, понижают налоги. Не решаются проблемы со своевременным возвратом излишне уплаченных сумм. Обычно в своих комментариях руководство ФНС ссылается то на ошибки электронных баз данных, то на текучесть кадров, то на изменения в законодательстве. Но сути это не меняет: уплата налогов превратилась в трату времени и нервов.

Мой пример – лишь отдельный случай в этом море неразберихи. После всех мытарств я вновь получил ошибочное уведомление по имущественным налогам. На этот раз меня заставляют заплатить транспортный налог (к тому же неверно посчитанный), который я уже оплатил. Полтора часа в очереди к инспектору 29-й налоговой, потом еще полчаса разбирательств. А в результате в обмен на скорректированное налоговое уведомление сотрудник инспекции в форме и со знаками отличия вместо извинений за неудобства настоятельно потребовала от меня... благодарности в ее адрес.

Какая уж тут «клиентоориентированность», о которой говорится на сайте ФНС, какое понимание того, что эта служба имеет дело с гражданами, за счет которых живет она сама и вся громоздкая и, увы, неэффективная государственная машина! Четверть века мы живем в капитализме, столько же времени идут попытки наладить более или менее сносную систему взимания налогов. Не получается. А ведь речь идет не о каких-то суперпродвинутых инновациях, прорывах в новый технологический уклад XXI века, а об элементарной старой как мир функции государства.

ОЩУЩЕНИЕ

Юрий
СОВЦОВ
журналист
«Труда»
с 1990 года



Чего нам бояться?

Страху страху рознь: одни боятся темноты, другие – грозы, третьи закрывают глаза от ужаса при виде пауков... Такие страхи психологи называют природными, они записаны в наш генный код и, как ни странно, приносят немало пользы. Понятно, что, не будь страхов такого рода, наша жизнь была бы значительно короче, ведь чувство грозящей опасности помогает преодолеть или вовсе избежать многих опасностей. На войне, говорят, чаще других гибнут те, кто ничего не боится или же, напротив, не в силах справиться с ужасом.

Как бороться с природными страхами? Кто-то рекомендует гипноз, иным помогают йога, медитации. Если же вы не в состоянии самостоятельно преодолеть свои фобии, то самый надежный способ – обратиться к психологу, что люди во всем мире и делают все чаще.

Но есть страхи общие, с которыми справиться куда сложнее. Вот, например, меня недавно напугала цифра. Оказывается, ежегодно из России уезжают 250 тысяч человек. Вы только представьте себе эту многотысячную колонну молодых энергичных и решительных людей (а пенсионеры и рохли на ПМЖ за рубеж едва ли соберутся). Страхи вроде этого ученые называют социальными. Так чего именно мы боимся сообща, хором? Не так давно социологи сначала ВЦИОМа, а потом и Левада-Центра решили это выяснить. Те и другие опросили по 1600 человек из 46 российских регионов. Попробуем сравнить результаты.

Главный вывод ВЦИОМа: россияне больше всего опасаются растущей дороговизны жизни и угрозы надвигающейся войны. Аналитики по итогам опроса вывели так называемый индекс страха. И вот что вышло: индекс этот по поводу дороговизны жизни, например, с мая по июнь вырос с 23 до 27 пунктов (в январе он был 17 пунктов). А индекс страха военных конфликтов, в марте поднявшись до 19 пунктов, с тех пор не снизился ни на ступеньку. На третьем месте оказался страх по поводу возможного ухудшения здоровья и трудностей, связанных с медициной и лекарствами (в начале года такой угрозы россияне, как ни удивительно, практически не замечали). Выросли и риски снижения доходов в связи с сокращением зарплаты и задержками выплат.

А вот результаты Левада-Центра: больше всего население России боится болезней близких (63%) и собственных проблем со здоровьем (48%). Еще 42% опрошенных упомянули бедность и нищету, 30% – возможность потери работы, 29% опасаются потерять свои сбережения. Мировой войны боятся 40% участников опроса, а 29% признались, что страшатся нападения преступников, а также произвола властей, беззакония. Старость пугает 27% из нас, публичные унижения, оскорбления – 25%. А еще 17% боятся ужесточения политического режима и возврата к массовым репрессиям.

Картина маслом, в мрачных тонах. А самый неприятный вывод вот в чем: многие из опрошенных считают, что и в дальнейшем им надеяться особо не на что. Подводя итоги анкетирования, ВЦИОМ выяснил, что если 20% россиян думают, что самые тяжелые времена страна переживает сейчас, то в два раза больше респондентов считают, что главные трудности еще впереди...

Понятно, что от социальных страхов нет лекарства, не поможет тут и медитация. И нет такого психолога, который в состоянии поднять вам зарплату, улучшить жилищные условия, отвести угрозу военного конфликта. Тут вся наша надежда на государство.

Исследований о его роли в формировании социальных страхов я пока не встречал. Но не сомневайтесь: по части напугать население государство даст сто очков форы какому-нибудь Фредди Крюгеру из фильмаружастика. Госдума, правительство, госбанк, правоохранительные структуры все чаще ассоциируются у людей с прямыми и явными угрозами их житейскому благополучию. Именно от усилий или бездействия, беспомощности госструктур зависят наше сегодняшнее настроение и надежды на будущее.

Насколько реальны эти надежды? Пессимистам могу сообщить обнадеживающий факт: наша страна поднялась на семь позиций в рейтинге счастливых стран 2017 года. И хотя, по данным ооновского доклада World Happiness Report, Россия занимает всего лишь 49-е место в рейтинге, но ведь поднялась же наша страна в списке из 155 стран, а не опустилась! А самой счастливой страной признана Норвегия, на последнем месте – Центральная Африканская Республика.

Ну а пока меня по-прежнему страшно тревожит цифра ежегодной эмиграции – опасения за собственное будущее ежегодно толкают 250 тысяч молодых и самых энергичных на решение уехать. Но разве это выход? Не может же вся страна взять да переселиться туда, где жизнь повеселее.



Эльдар Рязанов

Музыка жизни

Мог, конечно, сгорая на съемочной площадке за плохо выполненную работу – он был человеком легко воспламеняющимся, но вскоре отходил и приносил извинения. На актеров, по моим наблюдениям, не повышал голос никогда – любил их преданной и нежной любовью. А они хранили ему верность и откликались на каждый его зов, даже если надо было сняться в крохотном эпизоде или сыграть в кино практически бесплатно.

Насколько я знаю, он был непривередлив в повседневной жизни. Признавался мне в интервью, что предпочитает смокингам, бабочкам и лимузинам «разношенные ботинки, раздолбанные тапочки, растянутые свитера, разрезанные машины». Был не в ладах с современной электроникой, но до него можно было запросто дозвониться даже в разгар трудных съемок. Никогда не забуду, как впервые позвонил он мне сам – поблагодарить за рецензию в газете на свой фильм. Это можно было сравнить только с тем, как если бы мне позвонил Чаплин. Или Ингмар Бергман. Или маэстро Феллини...

У него была прекрасная память. Рязанов помнил по именам, фамилиям всех людей, с которыми снимал свои фильмы. Знал наизусть сотни любимых стихотворений. Мог страницами цитировать любимых классиков. Когда я принес ему на визу свое первое интервью с ним, он безошибочно вычеркнул предложение, которое я дописал ему, чтобы усилить мысль. «А вот этого я не говорил» – так прокомментировал он свой решительный росчерк пера. Рязанов, разумеется, знал себе цену. Но при этом обладал блестящим чувством самоиронии. «Я по натуре здоровый человек, – признавался он мне с улыбкой. – Психологически, психически здоровый, понимаете? Хотя это и роняет меня в глазах окружающих. Художник, особенно большой художник, должен скрывать, что он нормальный. У него должны быть странности, тараканы в мозгах. Он может быть мрачным ипохондриком или, наоборот, взвинченным эксцентриком, но он не должен походить на обычных людей. А у меня нет ничего такого особенно-



1



2



3

го, кроме хорошего аппетита, чем бы я мог выделиться среди других людей». Разумеется, он выделялся среди «нормальных» людей отнюдь не только завидным аппетитом, с которым безуспешно боролся всю жизнь. Рязанов был фантастическим трудолюбивым, он органически не мог сидеть без дела. А снимать кино мог по 18 часов в сутки. На мой вопрос о секретах своей сумасшедшей энергии с мягкой рязановской иронией признался: «Я просто люблю работать. Это извращение – одно из самых главных, которые свойственны моей натуре. Не работать не могу, не умею. Если работы нет, я ее выдумываю. Когда я не работаю, я скучаю, я заблеваю».

И после небольшой паузы добавил: «У меня хватает разных болячек – это естественно в моем возрасте. И после

каждой картины они выполняются. После фильма «Андерсен. Жизнь без любви» только и приготовился, что сейчас они набросятся на меня, как – бац – ринутся в «Карнавальную ночь – 2». И болячки отстали по дороге. Выход один: все время быть в работе и не давать болезням вылезать на поверхность». В последние годы жизни он был по-прежнему полон творческих замыслов,

у него на столе лежал готовый сценарий. «Если какой-нибудь Рашид-аль-Гарун предложит несколько миллионов долларов на постановку, – пошутил Эльдар Александрович в разговоре со мной, – я не пошлю его вон. Я подумаю над его предложением». Но Рашид-аль-Гарун не сыскался, а ему самому ходить по кабинетам с протянутой рукой было не с руки...

Не стало работы – навалились, как он и предвидел, болезни. Рязанов не сдавался старости без боя. Пока позволяло здоровье, делал ежедневно часовую зарядку. Обливался холодной водой. Вместе с женой Эммой проводил творческие вечера в киноклубе «Эльдар». Но годы брали свое: он терял зрение, слух, обострились проблемы со спиной, стало барахлить сердце...

Никогда не забуду, как для своих друзей он показывал последнюю свою работу – документальный фильм «Музыка жизни». На экране простая мизансцена: Эльдар Александрович сидит на дачной террасе и читает стихи. Искренние, исповедальные стихи, которые он писал на протяжении всей своей жизни. В мою память навсегда врезалось одно из стихотворений, давнее название фильму:

Что жизнь? Музыкальная пьеса:
Соната ли, fuga иль месса...
И дальше он сравнивал разные этапы своей длинной жизни то с хрустальными отзвуками чечесты, то с барабанной дробью военных маршей, то с победным звоном литавр. Ошеломительным был для меня финал этих стихов: Проносится музыка скоро
Под взмахом судьбы-дирижера...
Слабеют со временем уши,
Напевы доносятся глуше,
Оркестры играют все тише...
Жаль, реквием я не услы...

Эльдар Александрович не дождал своего нынешнего юбилея два года. Масштаб его личности нам еще предстоит осознать – для этого нужно время. Но уже сегодня ясно, что мы потеряли доброго сказочника, великого утешителя, мудрого философа, яростного сатирика. Без новых фильмов которого нам так трудно будет жить в смертельно ожесточившемся мире.

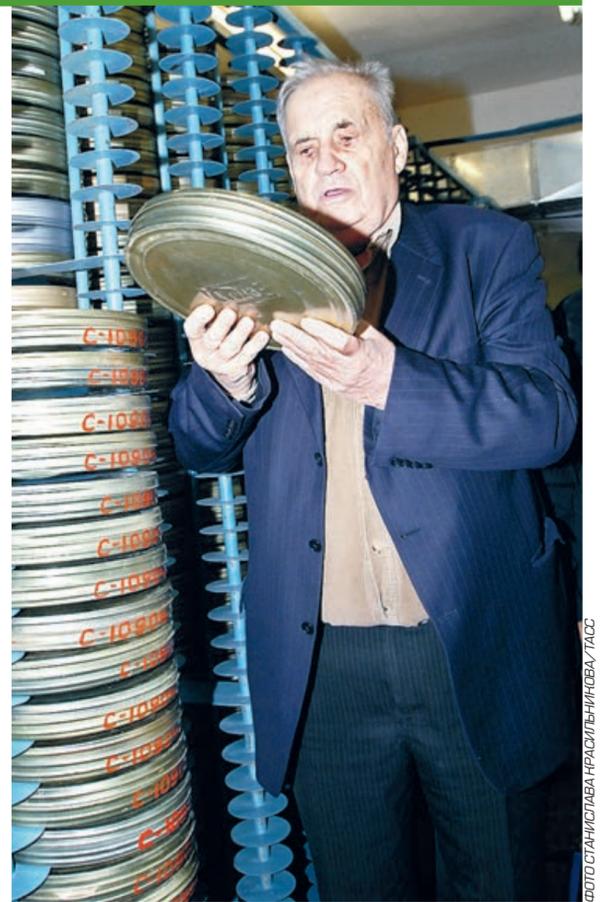


ФОТО СТАНИСЛАВА ПРАСКИВИЧЕВА/ТАСС



1 Съемки фильма «Гараж».
2 Рабочий момент съемок фильма «Жесткий романс».
3 Кадр из фильма «Гараж».
4 Эльдар Рязанов в детстве.

ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



Вклады от Банка «ВБРР» (АО) для сбережения и приумножения ваших накоплений

Банк «ВБРР» (АО) предлагает широкую линейку срочных вкладов:

- ▶ возможность хранить деньги в надежном и стабильном банке, не беспокоясь об их сохранности;
- ▶ доступные и гибкие условия: выбор срока из широкого диапазона, возможность пополнения и частичного снятия, капитализации процентов и выбор способа получения процентов;
- ▶ возможность получить высокий процент* даже при минимальной суммеклада;
- ▶ управление вкладами в любое время и в любом месте (открытие, пополнение и закрытие вкладов через систему Дистанционного банковского обслуживания);
- ▶ возможность бесплатно получить банковскую карту платежных систем VISA, Mastercard или «МИР»;
- ▶ привлекательные условия досрочного расторжения.

* По сравнению со стандартными условиями Тарифных планов, утвержденных в Банке «ВБРР» (АО).

* Подробную информацию о продуктах Вы можете получить в офисах банка, на сайте банка www.vbrr.ru или по телефону контакт-центра 8 (800) 700-03-49, круглосуточно, звонок по РФ бесплатный.

Реклама

ВКЛАДЫ

ВСЕРОССИЙСКИЙ БАНК
РАЗВИТИЯ РЕГИОНОВ

Банк «ВБРР» (АО)
Генеральная лицензия Банка России №3287

8 (800) 700-03-49 КРУГЛОСУТОЧНО
ЗВОНОК ПО РФ БЕСПЛАТНЫЙ
www.vbrr.ru





Тара Амирханова в роли дотошного эксперта-криминалиста Анны Морозовой, которая находит новые улики, подвергая сомнению очевидное, в сериале «Морозова» Пн-Пт, 14.55, «Россия 1»

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Джоди Фостер (★★★★★) «Не пойман – не вор», Пт, 01.50, «Первый»

Николас Нейдж (★★★★★) «В изгнании», Пт, 23.00, РЕН ТВ

Светлана Иванова (★★★★★) «Непридуманное убийство», Вс, 00.30, «Домашний»

Вячеслав Тихонов (★★★★★) «Молодая гвардия», Пн, 01.30, «Звезда»

ДО И ПОСЛЕ ЭФИРА Художник и толпа

Коллеги по цеху продолжают комментировать скандальные слова Дмитрия Дюнева. Все началось с того, что актера не пропустили без очереди на регистрацию в аэропорту. У него был билет в бизнес-класс, дающий преимущественное право прохода. Но пассажиры эконо...

назвал его высказывание ненормативным. Но нашлись и те, кто заступился. Так, Любовь Толкалина предположила, что Дмитрий просто был уставшим, вот и случился нервный срыв. А Анатолий Сивушов, продюсер сериала «Бригада», прославившего Дюнева, высказался следующим образом: «Нормальная человеческая реакция. Ему стало обидно. Потому что он несет людям радость и хочет взаимности». Сам артист объяснил, что он имел в виду не всех российских зрителей, а только тех, кто не пропустил его. Звучит странно.



Вовремя пострадать

На обиходных воду возят, гласит известная поговорка. Но она не действует в сфере шоу-бизнеса. Так, телевизионная карьера ведущей Юлии Барановской началась с нескольких выпусков программы «Путь говорят», где она рассказывала о том, как футболист Андрей Аршавин подло бросил ее с тремя детьми. Аналогичная история случилась и с Ольгой Бузовой. Когда она поведала миру о разрыве отношений с Дмитрием Тарасовым, тонне футболистом, количество подписчиков ее страницы в «Инстаграме» выросло до рекордной цифры, а сама она превратилась в звезду поп-сцены. Ну и еще один пример. Недавно стало известно, что героиней шоу «Человек-невидимка» на ТВ3 будет Диана Шурыгина. С чего начался ее взлет, всем хорошо известно.



ВМЕСТЕ У ЭКРАНА

Летучий отряд Валькирии

Помимо идеологической, информационной и развлекательной функции телевидение еще и художественно пытается помочь зрителям. Благодаря эфиру люди находят друг друга, узнают о своих правах, учатся избегать мошенников. Такие программы пользуются успехом. Так что появление на Первом канале бескомпромиссной Елены Летучей и ее «Летучего отряда» можно считать вполне закономерным.

СЕРГЕЙ БЕДНОВ

Программа начинается с богатой заставки, что вообще свойственно «Первому». Ведущая демонстрируется и так и сяк и во множественном числе сразу. Как и в случае с «Вечерним Ургантом», эти кадры призваны подчеркнуть культовый статус заглавной героини. Пилотный выпуск проекта начался зазвонкой, с основной темой не связанной. Елена рассказала о своем визите в воронежскую больницу. Тотальная нищета и грязь, царившие там, настолько поразили ее, что она сняла весь этот ужас и выложила видео в Сеть. Значительный резонанс, вызванный роликом, якобы и натолкнул красавицу на мысль сделать телевизионный «Летучий отряд», подобно Чипу и Дейлу, всегда спешащим на помощь.

И вот первый сигнал SOS: в Волгоградской области женщина с сыном-инвалидом живут в кошмарных условиях: без отопления, водопровода, канализации. Съемочная группа со скоростью пожарных, получивших вызов, пронесится по коридору «Останкино», грузится в красивый микроавтобус, своим великим цветом выгодно подчеркивающий ладную фигуру ведущей, облаченной в черный костюм. И вот он уже стремительно несется в далекое село, а камера с квадрокоп-



лая программа на «Первом» – тоже не шутка. Может таким боком выйти! Так что бойтесь, господа, к вам летит Валькирия, и она не знает жалости.

Впрочем, задача Летучей – не только разобраться в конкретном случае, но и показать, как следует отстаивать свои права, в частности в сфере ЖКХ. Под занавес передачи в сопровождении инфографики даются четкие советы. Только все то же самое можно было уложить в пятиминутный сюжет, а долгие поездки на машине и неспешные разговоры с героями отправить в корзину как неиспользованный рабочий материал. Но сделано это не было. Отсюда и вывод: авторы программ понимают, что попытки просто помочь одним, наказав других и чему-то научить остальных в качестве зрелища не тянут. Видимо, в «Летучем отряде», как прежде в «Ревизорро», главной изюминкой станет принципиальная наглость ведущей, ее умение размазать намеченную жертву по стенке.

Другой проект, призванный научить граждан умению не дать себя обмануть и опять-таки отстаивать свои права, – это «Решала» на канале «Че». Тут тоже есть самолюбование ведущего – Влада Чижова, всячески подчеркивающего свой образ крутого парня. Здесь также используются беспардонные «наездки». Но только тут все гораздо честнее. Мошенники обманывают лоха. Тот жалуется Чижову. Чижов заставляет мошенника вернуть лоху лохово. Ведущий не наказывает нечестных делцов, а заставляет их признать факт обмана и исправить ситуацию. В отличие от того сельского чиновника, который то ли мог сделать женщине ремонт, но не захотел, то ли действительно не мог, здесь осознанные факты обмана устанавливаются изначально. Кроме того, каждый выпуск «Решалы» состоит из нескольких сюжетов, что делает его динамичным и отличает от «Летучего отряда» в лучшую сторону.

тера лобуется им с разных ракурсов. Понятно, что эти кадры – обычная обманка. Ни в какую дыру это авто в момент съемки не едет. Иначе почему в дневное время, помимо него, нет ни одной машины? Ну хорошо, поверим, что теледива действительно решила преодолеть тысячекилометровое расстояние на колесах. Но что будет, если ехать придется куда-нибудь за Урал? Может, самолетом проще?

Но вот, собственно, и место назначения. Обойдя квартиру героев, Елена прекрасная стонет: «Мне больно, я никогда не видела, чтобы люди так жили!» Этими словами бедняжка раскрыла сразу два своих качества. Она плохо знает страну, где миллионы семей обретают в таких же и даже худших условиях. И еще – она не смотрит родной теперь Первый канал. Там в новостных программах, приуроченных к 9 Мая, да и не только, непременно показывают сюжеты про ветеранов, обретающих в развалившихся хибарах.

Но цель Летучей – не просто продемонстрировать факт несправедливости, а по возможности устранить ее. И вот она приводит в аварийную квартиру главу сельской администрации и начинает жесткий допрос

с демонстрацией выписок из законов. Мужик растерян. Он явно не ожидал появления в его глуши нахристой столичной штучки с удостоверением федерального вещателя. Он начинает оправдываться. «Что вы сылаетесь на бюджет?! О людях думать надо!» – звучит в ответ. А он думал. И даже губернатору писал. Но денег все равно нет, и взять их неоткуда. Мужика становится жалко. Залетная «прокурорша» по привычке говорила с ним так, словно перед ней владелец ресторана, отвечающий перед клиентами своими деньгами и репутацией. Пожадничал – получи эфирную оплеуху. Но здесь-то – чиновник маленького населенного пункта в Волгоградской области, и бабки здесь не его...

Выйти на Волгу, чей стон раздается над великою русской рекой? Это стонут главы местных администраций, требования к которым из центра становятся все грознее, а выделяемый бюджет – все жиже. И так не только над Волгой, но и над Камой, Енисеем, Амуром... Сейчас, конечно, не советские времена, когда головы могли полететь из-за коротенькой критической заметки. Только жалоба режиссеру в прямом эфире дает гарантированный результат. Но все же це-

20 НОЯБРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Table with TV channel 'Первый' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'Россия 1' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'Матч ТВ' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'НТВ' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel '5-й канал' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'Россия К' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'ТВ-Центр' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'Москва 24' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'РЕН ТВ' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'СТС' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'Домашний' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'ТВ-3' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'Звезда' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'ТНТ' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'Москва 24' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'РЕН ТВ' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'СТС' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'Домашний' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'ТВ-3' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'Звезда' and program schedule for Monday, Nov 20.

Table with TV channel 'ТНТ' and program schedule for Monday, Nov 20.

21 НОЯБРЯ ВТОРНИК

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: Теленанал «Доброе утро», «Нитя здорово», «Время покажет».

ТВ-каналы: РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: Утро России, «О самом главном», «Судьба человека».

ТВ-каналы: МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: «Великие футболисты», «Смешанные единоборства», «Футбол. Лига чемпионов».

ТВ-каналы: НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: «Адвокат», «Деловое утро НТВ», «Судья».

ТВ-каналы: 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Программы: «Изнестия», «Норготное дыхание», «Улицы разбитых фонарей».

ТВ-каналы: РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Программы: «Изнестия», «Норготное дыхание», «Улицы разбитых фонарей».

ТВ-каналы: ТВ-ЦЕНТР. Программы: «Настроение», «Доктор И...», «Чужая масна».

ТВ-каналы: МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Программы: Утреннее вещание, «Территория заблуждений», «Новаторы».

ТВ-каналы: РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Программы: «Территория заблуждений», «Новаторы», «Смешарики».

ТВ-каналы: СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Программы: «Смешарики», «Новаторы», «Три нота».

ТВ-каналы: ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Программы: «Днейми: обед за 15 минут», «Б надров».

ТВ-каналы: ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Программы: Мультфильмы, «Слепая», «Гадалка».

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

ТВ-каналы: ТНТ. Программы: «Дефочники», «ТНТ. Best», «Дом-2. Лите».



Жизнь замечательных идей Золото «из ничего», или Алхимика XXI века

Венами алхимики тщетно пытались создать золото. Прорыва удалось добиться только алхимикам XXI века. В 2013 году канадские биохимики научились добывать золото из воды с помощью бактерий.



Карьера охранника Демьянюка Документальный фильм

Судебный процесс над бывшим охранником нацистских концлагерей Собибор и Трелинка Иваном Демьянюком впервые ставит в центр внимания не немца, а иностранца, служившего нацистам. Невниманию встает вопрос о добровольных помощниках Гитлера.

22 НОЯБРЯ СРЕДА

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: Теленанал «Доброе утро», «Нитя здорово», «Время покажет».

ТВ-каналы: РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: Утро России, «О самом главном», «Судьба человека».

ТВ-каналы: МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: «Великие футболисты», «Смешанные единоборства», «Футбол. Лига чемпионов».

ТВ-каналы: НТВ, 5-Й КАНАЛ. Программы: «Адвокат», «Деловое утро НТВ», «Судья».

ТВ-каналы: 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Программы: «Изнестия», «Норготное дыхание», «Улицы разбитых фонарей».

ТВ-каналы: РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Программы: «Изнестия», «Норготное дыхание», «Улицы разбитых фонарей».

ТВ-каналы: ТВ-ЦЕНТР. Программы: «Настроение», «Доктор И...», «Чужая масна».

ТВ-каналы: МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Программы: Утреннее вещание, «Территория заблуждений», «Новаторы».

ТВ-каналы: РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Программы: «Территория заблуждений», «Новаторы», «Смешарики».

ТВ-каналы: СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Программы: «Смешарики», «Новаторы», «Три нота».

ТВ-каналы: ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Программы: «Днейми: обед за 15 минут», «Б надров».

ТВ-каналы: ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Программы: Мультфильмы, «Слепая», «Гадалка».

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

ТВ-каналы: ТНТ. Программы: «Дефочники», «ТНТ. Best», «Дом-2. Лите».

23 НОЯБРЯ ЧЕТВЕРГ

Table with 6 columns: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Each column lists TV programs with their start times and titles.

Table with 6 columns: МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Each column lists TV programs with their start times and titles.



Пряничный домик
Люди воды
Поморы – люди, живущие на берегах Белого моря. Их не пугают ни климат, ни суровые условия жизни, потому что здесь богатая природа и, главное, много рыбы. Рыбани понагут, нам вязать сети и возьмут нас порыбачить. Ходят они в море на нарбасах. Мы увидим, как поморы шьют лодки без единого гвоздя. И побываем на наладбище нарбасов.



Путь к себе
Мелодрама (Россия, 2010)
Валерий бросает беременную невесту. Чтобы заработать на жизнь себе и ребенку, Рада решает попробовать себя в роли гадалки, используя свой необычный дар видеть прошлое не знакомых ей людей. Пройдут годы, Рада получит образование и откроет частную психологическую клинику. Она докажет, что справедливость обязательно торжествует.

24 НОЯБРЯ ПЯТНИЦА

Table with 6 columns: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Each column lists TV programs with their start times and titles.

Table with 6 columns: МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Each column lists TV programs with their start times and titles.



25 НОЯБРЯ СУББОТА

ПЕРВЫЙ

06.00 Новости
06.10 «ДЕТИ ДОН НИКОТА». Худ. фильм
08.00 «Играй, гармонь любимая!»
08.45 «Смешарики. Новые приключения»
09.00 Умницы и умники. 12+
09.40 «Слово пастыря»
10.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами)
10.15 ПРЕМЬЕРА «Летучий отряд»
11.00 ПРЕМЬЕРА «Владимир Ноннин. «Наказания без вины не бывает!» 12+
12.15 «Идеальный ремонт»
13.20, 15.10 ПРЕМЬЕРА «ПОДЕЛИСЬ СЧАСТЬЕМ СВОИМ». Худ. фильм. 16+
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.15 «Что хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым
19.50, 21.20 «Сегодня вечером». 16+
21.00 «Время»
21.00 «Пронекторперискилтон». 16+
23.35 «ФРЕННИ». Худ. фильм (США). 6+
01.20 «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ». Мелодрама (США). 16+
03.25 «ДЕРЕВО ДНОШОЛ». Боевик (США). 16+
05.15 Нонтральная зачупна

РОССИЯ 1

04.40 СЕРИАЛ «СРОЧНО В НОМЕР-2». 12+
06.35 Мульт-утро. «Маша и Медведь»
07.10 «Нивые истории»
08.00, 11.20 Вести. Местное время
08.20 Россия. Местное время. 12+
09.20 «Сто к одному». Телеигра
10.10 «Питеро на одного»
11.00, 14.00 Вести
11.40 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». 16+
14.20 «НАВАНДЕНИЕ». Худ. фильм. 12+
18.40 «Стена». 12+
20.00 Вести в субботу
21.00 ПРЕМЬЕРА «НАЧЕЛИ». Худ. фильм. 12+
01.00 «РОДНЯ». Худ. фильм
03.05 СЕРИАЛ «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».

МАТЧ ТВ

06.30 «Поме Битвы». 12+
07.00 Все на Матч! События недели
07.30 «БЕИ И КРИЧИ». Худ. фильм (США). 12+
09.10, 14.00, 19.55, 22.25 Новости
09.20 Все на футбол! Афиша. 12+
10.10 «Смешанные единоборства. М-1 Challenge. Иван Бунингер против Хакзета Дагизева». 16+
12.10 «Бешеная Сушня». 12+
12.40 Лыжный спорт. Нубок мира. Женщины. 10 км. Прямая трансляция
14.05, 17.00 Все на Матч!
14.25 Лыжный спорт. Нубок мира. Мужчины. 15 км. Прямая трансляция
15.55 Формула-1. Гран-при Абу-Дави. Невалификация. Прямая трансляция
17.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Боруссия» - «Шальке». Прямая трансляция
19.35 «Автоинспекция». 12+
20.05 «Футбольные безумцы: Нлопп против Контге». 12+
20.25 Футбол. Чемпионат Англии. «Ливерпуль» - «Челси». Прямая трансляция
22.30 Профессиональный бокс. Александр Устинов против Мануэля Чарра. Бой за звание регулярного чемпиона WBA в супертяжелом весе. Прямая трансляция
01.00 «Лучшее в спорте». Док. цикл
01.30 Смешанные единоборства. UFC. Майкл Бислинг против Неланина Гастелума. Шамиль Абдурахимов против Чейза Шермана. 16+
03.30 СЕРИАЛ «КОРОЛЕВСТВО». 16+
06.00 «Вся правда про...». Док. цикл

НТВ

05.00 «НП. Расследование». 16+
05.35 «Звезды сошлись». 16+
07.25 «Смотр». 0+
08.00 Сегодня
08.20 «Новый дом». 0+
08.50 «Гора в отпуску». 16+
09.35 «Г отовим с Алансем Зиминьям». 0+
10.00 Сегодня
10.20 «Главная дорога». 16+
11.00 «Еда живая и мертвая». 12+
12.00 «Квартирный вопрос». 0+
13.05 «Наш ПотребНадзор». 16+
14.10 «Поедем, поедим!». 0+
15.05 «Своя игра». 0+
16.00 Сегодня
16.20 «Однанды...». 16+
17.00 «Сенрет на миллион». Виктор Сальтыво. 16+
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Тамменевым. 16+
20.00 «Нди меня». 12+
21.00 «Ты супер! Танцы». 6+
23.40 «Международная пилорама» с Тиграном Нессаном. 18+
00.40 «Квартирный НТВ у Маргулиса». «Градусы». 16+
01.50 «ПУТЬ САМЦА». Мелодрама. 18+
04.00 СЕРИАЛ «ВЕРСИЯ». 16+

5-Й КАНАЛ

05.00 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «НООПЕРАЦИЯ». Криминальная комедия. 12+
06.50 «Мы с Шерлоком Холмсом». «Орлиное перо», «На лесной тропе», «Лиса Патрикеевна», «Лесная история», «Мешок яблок», «Нордовские зайцы», «Мальчик с пальчик». Мультфильмы. 0+
09.00 «Ивестия»
09.15 СЕРИАЛ «СЛЕД». 16+
00.00 «Ивестия. Главное». Информационно-аналитическая программа
00.55 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». Драма. 16+
02.40 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ - 2». Криминальная мелодрама. 16+
04.25 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ - 3. ГУБЕРНАТОР». Драма (Россия-Белоруссия). 16+

РОССИЯ К

06.30 Библиейский сюжет
07.05 «НА ГРАНИЦЕ». Худ. фильм
08.45 «Чертенко с пулистым хвостом». «В зоопарке - ремонт!» Мультфильмы
09.10 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»
09.45 «КРЕПОСТНАЯ АКТРИСА». Худ. фильм
11.20 Власть факта: «История нелитализма»
12.00, 01.20 «Утреннее сияние». Док. фильм. 3-я серия
12.55 «Пятое измерение»
13.25 «ТАБАК». Худ. фильм (Болгария)
15.55 История искусства
16.50 «Исстатели»
17.40 Любовь в искусство. «Мария Наллас и Аристотель Онасис». Док. фильм
18.25 XX век. «Эльдар Рязанов в кругу друзей». 1986
20.00 ПРЕМЬЕРА Большая опера - 2017
21.00 «Агора»
22.00 «РАССКАЗЫ». Худ. фильм. 18+
23.55 Танго. Нафе «Мазстро» и друзья
02.15 «Следствие ведут Колоблин». Мультфильм для взрослых
02.35 Мировые сокровища

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Марш-бросок». 12+
06.40 АБВГДейка
07.05 «Православная энциклопедия». 6+
07.35 «СНАЗНА О ЦАРЕ САЛТАНЕ». Сназна
08.55 ПРЕМЬЕРА «СЕКРЕТ НЕПРИСТУПНОЙ КРАСАВИЦЫ». Мелодрама. 12+
10.50, 11.45 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». Детектив
11.30, 14.30, 23.40 События
13.00, 14.45 «ВСЕ СНАЧАЛА». Криминальная мелодрама. 16+
17.20 ПРЕМЬЕРА «АЛМАЗНЫЙ ЗНАШИЛЬ». Детектив. 12+
21.00 «Посткриптум» с Алансем Пущиновым. 16+
22.10 «Право знать!». 16+
23.05 «Смертельный ход». Специальный репортаж. 16+
03.40 «90-е. Лебединая песня». 16+
04.25 «Хроники московского быта. «Левые» концерты». 12+
05.15 «10 самых... Понингованные звезды». 16+

МОСКВА 24

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости
06.15 Московский патруль. 16+
06.30, 15.30, 19.30 Афиша. 12+
07.15, 08.15, 10.15, 12.15, 13.15, 14.15, 15.15, 16.15, 17.15, 18.15, 19.15, 20.15, 21.15, 22.15, 23.15, 00.15, 02.15, 03.15, 04.15, 05.15 Специальный репортаж. 12+
07.35, 20.35 Безопасность. 16+
08.35, 12.35, 04.30 Без купюр. 12+
09.15, 01.15 Простые решения. 12+
09.35 И о погоде. 12+
10.35, 23.30, 05.35 Сделано в Москве. 12+
11.15 Революция потребления. 12+
13.35, 02.35 Рулевые игры. 12+
14.35 Фанимани. 12+
16.35, 01.35 Москва с акцентом. 12+
17.30, 00.35 Топ. Сеть. 12+
18.15 Ванная персона. 12+
21.30 Профилантина. 12+
22.35, 03.30 ОН на связи. 12+

РЕН ТВ

05.00 «НЕВЕРОЯТНЫЙ БЕРТ УАНДЕР-СТОН». Комедия (США). 16+
06.30 «ВИД НА НИТЕЛЬСТВО». Романтическая комедия (США). 16+
08.30 «Синдбад. Пираты семи штормов». Анимационный фильм. 6+
09.55 «Минтранс». 16+
10.40 «Самая полезная программа». 16+
11.40 «Ремонт по-честному». 16+
12.30, 16.35 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. 16+
16.30 «Новости». 16+
17.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. 16+
19.00 ПРЕМЬЕРА «Засеянные списки. Между землей и небом - война. 7 посланиников дьявола». Документальный спецпроект. 16+
21.00 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ». Боевик (США). 16+
23.00 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-2». Боевик (США). 16+
01.10 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-3». Боевик (США). 16+
03.10 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-4». Боевик (США). 16+

СТС

06.00 «Новаторы». 6+
06.15 «Шоу мистера Пибоди и Шермана». 0+
06.40 «Алиса знает, что делать!». 6+
07.10 «Смешарики». 0+
07.20 «Драконы. Гоним по краям». 6+
07.50 «Три нота». 0+
08.05 «Приключения Нота в сапогах». 6+
09.00 «Уральские пельмени. Любимое». 16+
09.30 «ПРОСТО кухня». 12+
10.30 «Успеть за 24 часа». 16+
11.25 «Забавные истории». «Чунг-Чунг». Невероятные тайны. «Шран-4D». Мультфильмы. 6+
12.15 «Дом». Анимационный фильм (США). 6+
14.00, 03.15 «ДНУМАНДЖИ». Фэнтези (США). 0+
16.00 «Шоу «Уральских пельменей». 16+
17.10 «АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС». Фэнтези (США). 12+
18.10 «Angry Birds в кино». Анимационный фильм (Финляндия-США). 6+
21.00 ПРЕМЬЕРА «БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ». Фантастический боевик (Австралия-США). 16+
23.20 «ИГРОК». Криминальный триллер (США). 18+
01.30 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». Комедия (США-Ирландия). 16+
05.15 «Осторожно: Дети!». 16+
05.45 «Музыка на СТС». 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 «Днейми: обед за 15 минут». 16+
07.30 «Б надров». 16+
07.55 «РОМАШКА, КАКТУС, МАРГАРИТКА». Комедийная мелодрама (Россия-Украина). 16+
09.50 «УРАВНЕНИЕ СО ВСЕМИ ИЗВЕСТНЫМИ». Мелодрама, 2 серии. 16+
13.40 «ТАНИСТИ СВОИХ НЕ БОСАЮТ». Мелодрама, 4 серии. 16+
17.45 «Легкие рецепты». 16+
18.00 «Б надров». 16+
19.00 «ОБЕДУ ИГРЕ НА ГИТАРЕ». Мелодрама, 2 серии. 16+
22.35 «Б надров». 16+
00.30 «ПОБЕДНЫЙ ВЕТЕР. ЯСНЫЙ ДЕНЬ». Детектив, 4 серии. 16+
04.25 «СТРАННЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». Мелодрама. 16+
06.00 «Днейми: обед за 15 минут». 16+

ТВ-3

06.00 Мультфильмы. 0+
09.30 «Школа доктора Комаровского». 12+
10.00 «О здоровье: Понарошку и всерьез». 12+
10.30 СЕРИАЛ «ГРИММ». 16+
13.15 «Сверхъестественный отбор». 16+
17.15 СЕРИАЛ «ЧЕРНОБЫЛЬ 2. ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». 16+
19.00 «ГОДИЛЛИ». Худ. фильм (США). 16+
21.15 «ХИЩНИКИ». Худ. фильм (США). 16+
23.15 «ВИРУС». Худ. фильм (США). 16+
01.50 «Тайные связи». 12+

ЗВЕЗДА

05.15 Мультфильмы. 0+
06.00 «УСАТЫЙ НЯНЬ». Комедия
07.30 «УЧЕНИК ЛЕНАРА». Сназна. 12+
09.00, 13.00, 18.00, 23.00 Новости дня
09.15 «Легенды цирка с Эдгардом Запашным». Борис Федотов. 6+
09.40 «Последний день». Евгений Леонов. 12+
10.30 «Не фанк!». 6+
11.00 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Падение всеильного Ягоды». Док. сериал. 12+
11.50 «Улица из прошлого». «Последняя тайна Гитлера». 16+
12.35 «Теория заговора». 12+
13.15 «Секретная папка». «Газовая война. Начало». Док. сериал. 12+
14.15, 18.25 СЕРИАЛ «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». 1-8-я серии. 16+
18.10 «Задело» с Николаем Петровым. Информационно-аналитическая программа
23.20 «Десять фотографий». Надежда Бабкина. 6+
00.05 «ТАБАЧНИ НАПИТАН». Комедийный мюзикл
01.50 «НОНТРАБАНДА». Детектив. 12+
03.40 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». Мелодрама. 12+

ТНТ

07.00 СЕРИАЛ «ДЕФФОНЧНИ». 16+
08.00 «ТНТ Music». 16+
08.30 «Агенты ООЗ». 16+
09.30 «Танцы». 16+
10.30 «Дом-2. Остров любви». 16+
11.30 «Школа ремонта». 12+
12.30 «Битва экстрасенсов». 16+
14.00 СЕРИАЛ «УНИВЕРС». 16+
17.00 «ЛОДИ ИНС». Фантастический боевик (США). 16+
19.00 «Экстрасенсы ведут расследование». 16+
20.00 «Битва экстрасенсов». 16+
23.30 «Дом-2. Город любви». 16+
00.30 «Дом-2. После заката». 16+
01.30 «НОНСТАНИН». Триллер (Германия-США). 16+
03.45 «ТНТ Music». 16+
04.15 СЕРИАЛ «ВЕРОНИКА МАРС». 16+
05.10 СЕРИАЛ «САША-МАША». 16+
06.00 СЕРИАЛ «ДЕФФОНЧНИ». 16+



Большие надежды
Мелодрама (США, 1998)
Семилетний Финн живет у дяди и вместе с ним зарабатывает на хлеб рыбной ловлей. Больше всего на свете он обожает рисовать. Однажды мальчик помогает укрыться беглому наторннику. Проходят годы. Неизвестный благодетель предлагает Финну деньги и возможность поехать в Нью-Йорк учиться на художника...



Мы - грамотеи!
Телевизионная игра для школьников
Две команды старшенклассников в игровой форме соревнуются в знании русского языка. Семь оригинальных конкурсов из различных разделов русского языка (фонетика, морфология, лексикология и семантика слова, орфоэпия, орфография) выявят наиболее грамотную команду. А рассудит участников теле- и радиоведущий Александр Пранкин.

26 НОЯБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ

05.50 «Добровольцы». Худ. фильм. 12+
06.00 Новости
06.10 «Добровольцы». 12+
07.50 «Смешарики. ПИН-код»
08.00 «Саша». 12+
08.35 «Здоровье». 16+
09.40 «Непугавые заметки» с Дм. Крыловым. 12+
10.00, 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Честное слово» с Юрием Николаевым
11.10 Смак. 12+
12.15 «Теория заговора». 16+
13.00 «Торжеский вечер Нонстантина Меладзе»
14.35 «Михаил Ульянов. Маршал советского кино». 12+
15.35 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». Худ. фильм. 12+
17.30 ПРЕМЬЕРА «Русский ниндзя»
19.30 «Лучше всех!»
21.00 Воскресное «Время»
22.30 «Что? Где? Когда?» Зимняя серия игр
23.40 Международный музыкальный фестиваль «Белые ночи Санкт-Петербурга». 12+
01.30 «ПЛЯЖ». Худ. фильм (США). 16+
03.40 «Модный приговор»

РОССИЯ 1

04.50 СЕРИАЛ «СРОЧНО В НОМЕР-2». 12+
06.45, 03.05 «Сам себе режиссер»
07.35 «Смехопанорама» Евгения Петросяна
08.05 Утренняя почта
08.45 Местное время. Вести-Москва. Неделе в городе
09.25 «Сто к одному». Телеигра
10.10 «Когда все дома с Тимуром Ниязовым»
11.00 Вести
11.20 «Смеяться разрешается»
13.00 «ПРИВЕТ ОТ АРСА». Худ. фильм. 12+
17.00 ПРЕМЬЕРА Настинг Всероссийского открытого телевизионного конкурса юных талантов «Синяя птица»
18.00 ПРЕМЬЕРА Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица»
20.00 Вести недели
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». 12+
00.30 ПРЕМЬЕРА «Действующие лица с Наилей Аснер-заде. Рамзан Надыров». 12+
01.25 СЕРИАЛ «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
03.55 «Смехопанорама» Евгения Петросяна

МАТЧ ТВ

06.30 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАГА». Худ. фильм (СССР). 0+
08.00 «Вся правда про...». Док. цикл
08.30 Все на Матч! События недели
09.00 «Диалоги о рыбалке». 12+
09.30 Свейтбординг. Нубок мира. 12+
10.30, 12.45, 15.55, 17.30 Новости
10.40 «Бешеная Сушня». 12+
11.30 Биттон. Главный сезон». 12+
11.40 Лыжный спорт. Нубок мира. Гонка преследования. Женщины. 10 км. Прямая трансляция
12.15 «Автоинспекция». 12+
12.55 «Номанда на прокатку». 12+
13.55 Росгострах. Чемпионат России по футболу. «Рубин» - ЦСКА. Прямая трансляция
16.05 Биттон. Нубок мира. Одиночная смешанная эстафета. Прямая трансляция
17.00 Биттон с Дмитрием Губерниевым. 12+
17.35 Все на Матч!
18.05 После футбола с Георгием Черданцевым
19.00 Биттон. Нубок мира. Смешанная эстафета. Прямая трансляция
20.25, 04.00 Формула-1. Гран-при Абу-Дави. Невалификация. Прямая трансляция
22.55 Футбол. Чемпионат Франции. «Монако» - ПСН. Прямая трансляция
00.55 Лыжный спорт. Нубок мира. Гонка преследования. Мужчины. 15 км. 0+
01.55 «Даниил Наят». Формула давления». 12+
02.15 Формула-1. Битва за титул. 0+
03.40 «Формула-1. Сезон 2017. Лучшее». 12+

НТВ

05.00 «БАРС И ЛЯЛЯ». Детектив. 12+
07.00 «Центральное телевидение». 16+
08.00 Сегодня
08.20 «Их нравы». 0+
08.45 «Устами младенца». 0+
09.25 «Едим дома». 0+
10.00 Сегодня
10.20 «Первая передача». 16+
11.05 «Чудр техники». 12+
12.00 «Дачный ответ». 0+
13.05 «Малая земля». 16+
14.00 «Г на выигрывают!». Лотерейное шоу. 12+
15.05 «Своя игра». 0+
16.00 Сегодня
16.20 «Следствие вели...». 16+
18.00 «Новые русские сенсации». 16+
19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
20.10 «Ты не поверишь!». 16+
21.10 «Звезды сошлись». 16+
23.00 СЕРИАЛ «БЕССЫДНИКИ». 18+
00.55 «МЕСТОНАЯ ЛЮБОВЬ». Драма. 18+
03.05 «Тайственная Россия». 16+
04.00 СЕРИАЛ «ВЕРСИЯ». 16+

5-Й КАНАЛ

06.20 «Мишна-задира». «Наш друг Пишищико». «Незнайка учится». «Миссис Укус и мистер Укус». «Мой друг зонтик». «Маша больше не лентяйка». «Маша и волшебное варенье». «Потенко с улицы Лизюнова». Мультфильмы. 0+
08.05 «Маша и Медведь». Мультфильмы. 0+
08.35 «Дядя ангела». 0+
09.00 «Ивестия. Главное». Информационно-аналитическая программа
10.00 «История из будущего» с Михаилом Ковальчуком. 0+
10.50 СЕРИАЛ «ШАПОВАЛОВ». 1-16-я серии. 16+
01.00 СЕРИАЛ «УЛИЦА РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ - 2». 16+

РОССИЯ К

06.30 «Святкии христианского мира». «Дом Богородицы»
07.05 «ЧЕЛОВЕК В ВУЛПЯРЕ». Худ. фильм
08.40 «Алиса в Зазералье». «Дом для леопарда». Мультфильмы
09.30 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»
10.00 ПРЕМЬЕРА «Мы - грамотеи!» Телевизионная игра для школьников
10.45 «СЛУЧАЙ НА ШАХТЕ ВОСЕМЬ». Худ. фильм
12.20 «Бульническая Одиссея». Док. фильм
13.15 Анна Нетребко. Элина Геранча. Натали Дессей. Петр Бечала. Ольга Первятченко в гала-концерте на Марсовом поле. Парин - 2014
14.45 Билет в Большой
15.25 «Пешком...». Москва восточная
16.00 «Г внии»
16.30 «Послушайте!». «Владимир Маяковский». «Фейт-позвоночник»
17.45 «ЛУНОЙ БЫЛ ПОЛОН САД». Худ. фильм
19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским
20.10 «Романтика романса»
21.05 «Белая студия»
21.45 «ОДИН КУСОЧЕК САХАРА». Худ. фильм (Иран)
23.50 Любовь в искусство. «Мария Наллас и Аристотель Онасис». Док. фильм
00.35 «КРЕПОСТНАЯ АКТРИСА». Худ. фильм
02.10 «Исстатели»

ТВ-ЦЕНТР

05.50 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». Детектив
07.40 «Фантор низки». 12+
08.15 «Искренне Ваш... Виталий Соломин». Док. фильм. 12+
08.50 «ЖЕНЩИНЫ». Мелодрама. 12+
10.55 «Барышня и вулинар». 12+
11.30 События
11.45 «ПОРОВНЫЕ ВОРОТА». Лирическая комедия
14.30 Московская неделя
15.00 «Светские мафи. Бандитский Ленинград». 16+
15.55 «Хроники московского быта. Личные маыяки звезд». 12+
16.40 «Преступления страсти». Док. фильм. 16+
17.30 «ЮРОЧКА». Мелодрама. 12+
21.25 «ИДЕАЛЬНОЕ УДОБСТВО». Детектив. 16+
23.10 «ОПЦЫ». Криминальная мелодрама. 16+
01.05 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». Боевик
03.00 «Петровка, 38». 16+
03.10 «ТУЗ». Комедия (Италия). 12+
05.00 «Признание нелегала». Док. фильм. 12+

МОСКВА 24

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости
06.15, 19.10 Революция потребления. 12+
07.15, 08.15, 09.15, 10.15, 11.15, 12.15, 13.15, 14.30, 15.35, 17.15, 18.15, 20.15, 21.15, 22.15, 23.15, 00.15, 02.15, 03.15, 05.15 Специальный репортаж. 12+
07.35, 13.35, 00.35 Профилантина. 12+
08.35, 18.35 Рулевые игры. 12+
09.35, 22.35, 02.35 Фанимани. 12+
10.35 Безопасность. 16+
11.30 Афиша. 12+
12.35, 21.35, 05.35 Топ. Сеть. 12+
14.15, 14.35, 15.15, 15.45 Прямо и сейчас
16.15, 04.15 Простые решения. 12+
17.35, 23.35 Без купюр. 12+
20.35 Сделано в Москве. 12+
01.15 Ванная персона. 12+
03.35 Безопасность. 16+
04.30 Москва с акцентом. 12+

РЕН ТВ

05.00 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-4». Боевик (США). 16+
05.15 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ». Боевик (США). 16+
07.20 СЕРИАЛ «БРАТСТВО ДЕСАНТА». 16+
23.00 «Добров в эфире». 16+
00.00 Концерт 30 лет творчества «Бригада Си» - Славный юбилей. 16+
01.40 СЕРИАЛ «ГОТЭМ». 16+

СТС

06.00 «Алиса знает, что делать!». Мультсериал. 6+
06.35 «Смешарики». Мультсериал. 0+
06.55, 08.05 «Приключения Нота в сапогах». Мультсериал. 0+
07.50 «Три нота». Мультсериал. 0+
09.00, 16.00 «Шоу «Уральских пельменей». 16+
10.30 «Детский НВН». 6+
11.30 «Шран-4D». «Забавные истории». «Безумные миныоны». Мультфильмы. 6+
12.05 «Angry Birds в кино». Анимационный фильм (Финляндия-США). 6+
13.55 «ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ». Комедия (США). 16+
16.35 ПРЕМЬЕРА «БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ». Фантастический боевик (Австралия-США). 16+
18.55 «Я - ЧЕТВЕРТЫЙ». Фантастический боевик (США). 12+
21.00 «Успех». 16+
22.55 «НЕСНОСНЫЕ ПЕДИ». Комедия (США). 16+
01.10 «ИГРОК». Криминальный триллер (США). 18+
03.15 «ВЕН АДАЛИН». Мистическая мелодрама (США-Канада). 16+
05.20 «Осторожно: Дети!». 16+
05.50 «Музыка на СТС». 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 «Днейми: обед за 15 минут». 16+
07.30 «Б надров». 16+
08.45 «ТОЛЬНОТА». Мелодрама. 16+
10.35 «ПЕРВАЯ ПОПЫТКА». Мелодрама. 16+
14.20 «ПУТЬ Н СЕБЕ». Мелодрама, 4 серии. 16+
18.00 «Б надров». 16+
19.00 «ОБЕДУ ИГРЕ НА ГИТАРЕ». Мелодрама. 16+
23.00 «НЕПРИДУМАННОЕ УБИЙСТВО». Детектив, 4 серии. 16+
04.40 «Б надров». 16+
05.30 «Днейми: обед за 15 минут». 16+

ТВ-3

06.00, 09.00 Мультфильмы. 0+
08.00 «Школа доктора Комаровского». 12+
08.30 «О здоровье: Понарошку и всерьез». 12+
10.30 СЕРИАЛ «ГРИММ». 16+
17.00 СЕРИАЛ «ЧЕРНОБЫЛЬ 2. ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». 16+
19.00 «ХИЩНИКИ». Худ. фильм (США). 16+
21.15 «ХИЩНИКИ 2». Худ. фильм (США). 16+
23.15 «ГОДИЛЛИ». Худ. фильм (США). 16+
01.30 «ПРИЗРАКИ МАРСА». Худ. фильм (США). 16+
03.30 СЕРИАЛ «ГРИММ». 16+



ФОТО ИЗ ОТЧЕТЫХ ИСТОЧНИКОВ

ЖКХ – это всегда лотерея

Отчаявшись рассчитаться с долгами, конкурсный управляющий коммунальной компанией в Хакасии Александр Николаюк купил сотню лотерейных билетов. Иных способов спасти свое предприятие у менеджера просто не осталось.

МАНСИМ БАШНЕЕВ

Знаковая история произошла на этой неделе в затерянном таежном поселке Вершина Тёи. Не иначе как прочитав шумевшую новость о 500-миллионном выигрыше жителя Воронежской области, директор местной управляющей компании, обеспечивающей водой и теплом весь населенный пункт, сыграл в лотерею на последние 10 тысяч рублей.

Что же толкнуло менеджера на такой нестандартный поступок?

Это, пожалуй, единственный шанс вылезти из долговой ямы. Местная управляющая компания – банкрот. Причем уже давно: по состоянию на конец 2016 года долг предприятия составлял 37,5 млн рублей. Но вины предпринимателя в том нет. Еще летом 2014 года поселок Вершина Тёи, население которого на сегодня сократилось до 3 тысяч человек, распоря-

жением правительства РФ включили в категорию «Монопрофильные муниципальные образования РФ (моногорода) с наиболее сложным социально-экономическим положением». А все потому, что градообразующее предприятие Тейский рудник, занимавшийся добычей и переработкой железной руды, пришел в упадок, а два года назад и вовсе обанкротился. После чего у местного населения напрочь исчезли деньги, а у компании, обеспечивающей население коммунальными услугами, – шансы на выживание. Время шло, долги росли как снежный ком...

«Уважаемые кредиторы, прошу принять мое решение и отнестись к нему предельно серьезно. Оно было продиктовано осознанием того, что расчет по обязательствам должника возможен только благодаря чуду. Лотерея – это лот и призрачный, но шанс. Так что, возможно, 1 января 2018 года нам всем повезет», – объявляет свой поступок управляющий Александр Николаюк.

Лотерейные билеты были приобретены за счет средств компании с обязательством в случае выигрыша вернуть 10 тысяч на ее счета. Конечно, кредиторы и правоохранительные органы могут пойти на принцип, обжаловать действия управляющего – и тогда тому придется вернуть деньги в кассу, а лотерейные билеты забрать себе. А вдруг он выиграет? И вообще стоит ли поднимать шум вокруг столь мелкой на фоне почти 40-миллионного долга суммы? Да, с математической точки зрения шансы на спасение компании стремятся к нулю, но ведь других вариантов не осталось...

Помните сцену из «Бриллиантовой руки», где грозный управдом в исполнении Нонны Мордюковой велит распространить пачку лотерейных билетов среди жильцов? «А кто не будет брать, отключим газ!» Как причудливо развернулась ситуация...

Кстати

«Почта России» до сих пор разыскивает гражданина РФ, который приобрел на территории Воронежской области лотерейный билет, по которому выпал рекордный на данный момент для нашей страны выигрыш – 506 млн рублей. Если таинственного счастливчика все-таки найдут, возможно, Александру Николаюку стоит обратиться к новоявленному миллионеру с просьбой поделиться опытом. Или просто помочь материально, ведь на нону обеспечение теплом, светом и водой как минимум 3 тысяч человек. И робкая надежда на чудо.

Поделки и подделки

Сбылась мечта многодетных родителей. В интернете появилась целая индустрия продажи всевозможных поделок для школы и детского сада. Прошайте, полуночные бедняки над еловыми шишками, гуашью и цветным картоном – любое творческое задание теперь можно «выполнить» одним кликом мышки и по вполне сходной цене. Но есть вопрос: на что будет потрачено высвободившееся время?

ОЛЬГА ВИШНЯКОВА

Выбор поражает воображение. Интернет-площадки частных объявлений пестрят заманчивыми предложениями. Есть и специализированные сайты, на которых представлены только поделки для разного рода творческих конкурсов: попроще, посложнее, подешевле, подороже, на 3, 5, 7, 10 и 12 лет. Встречаются настоящие произведения искусства, которые точно будут оценены по достоинству на любом вернисаже.

Изготовление работ для детских творческих конкурсов на поток поставили профессиональные дизайнеры и декораторы, для которых любая сосновая шишка – это не только неиссякаемый источник вдохновения, но и инструмент получения прибыли, причем немалой. Разброс цен довольно большой, но купить поделку, за которую будет однозначно не стыдно, дешевле 500 рублей не получится.

Предложение пользуется отличным спросом. В неделю декоратор-частник может реализовывать по 10–15 поделок, а интернет-магазины – на порядок больше. По словам продавцов, среди покупателей преобладают мамы с двумя и более детьми, у которых нет времени на совместное творчество с каждым из детей. Рассчитывать на помощь бабушек, дедушек и пап можно далеко не всегда, а школы и детские сады придумливают и объявляют все больше детских творческих конкурсов. Вот и приходится выкручиваться.

Многодетные мамы – это ядро целевой аудитории магазинов поделок, хотя и скромное. Тут

верхняя граница бюджета, как правило, ограничена 1000 рублей, а среди критериев есть такой: «чтобы не сильно выделяться». Другое дело состоятельные отцы или мамы единственного любимого ребенка, которые по какой-то причине решили победить в творческом конкурсе. Такие клиенты могут одной покупкой сделать суточную кассу магазина. Диссонанс между собранным из еловых веточек средневековым испанским галеоном и перебивающимся с двойки на тройку по труду или рисованию отпрыском их ничуть не смущает.

Разумеется, школьные учителя и детсадовские воспитатели в курсе происходящего – и совсем не в восторге от новых сервис-услуг. Мнение педагогов неоднозначно: своими действиями родители не облегчают жизнь никому, кроме продавцов поделок. Во-первых, взрослые осознанно лишают детей возможности для творческого развития, во-вторых, отказывают себе в удовольствии провести время за совместным со своим чадом занятием. Скорее всего, претензий по этому поводу дети родителям никогда не предъявят, но свою печать на отношения это все равно наложит.

Не разделяют энтузиазма по поводу нового элемента товарно-денежных отношений и психологи. По их мнению, такое поведение взрослых слишком рано деформирует психику детей, которые в нежном возрасте постигают основной закон современного мира, в котором все продается и покупается, а знания и умения не являются решающим фактором успеха даже в школьном творческом конкурсе. Хочешь занять призовое место и тем более победить? Изволь раскошелиться.

Р.С. Впрочем, в качестве разовой акции покупка поделок, как мне кажется, все-таки имеет право на жизнь. Выбирая между двойкой за домашнее задание или провалом на творческом конкурсе и покупкой чего-то неброского, но добротного и недорогого, я бы выбрал второе. Главное, чтобы высвободившееся время тратилось на что-то действительно важное и нужное, а не на просмотр телевизора или танковые баталии в режиме онлайн.



ФОТО ИЗ ОТЧЕТЫХ ИСТОЧНИКОВ

ЗДОРОВЬЕ

Как пережить межсезонье?

Высокая влажность, характерная для промозглой осени, новарна тем, что теплоотдача в таких условиях осуществляется гораздо активнее, поэтому человек и мерзнет быстрее. Чтобы согреться, нужно увеличить кровоток: чем быстрее движется кровь по сосудам, тем теплее становится. Несложные способы помогут пережить непогоду, а эксперты подскажут, что нужно употреблять в пищу, чтобы согреться.

ВИКТОРИЯ КАЛИНЕВИЧ

Начинать утро лучше всего с 15-минутной зарядки – совет не новый, но проверенный. Такая разминка помогает увеличить частоту сердечных сокращений и ак-

На заметку

Жгучие рецепты

● 20 г измельченного имбиря смешивать с 3 г измельченного чеснока. Залить смесь 300 мл кипятка. Дать постоять 15 минут и процедить.

● Зеленый чай можно заварить классическим способом, только добавить в чайник при заваривании любой из видов перца. Если есть возможность, можно добавить кориандр или другие специи.



ФОТО ИЗ ОТЧЕТЫХ ИСТОЧНИКОВ

тивизирует кровоток, после нее определенно становится теплее. Причем зарядку можно выполнять не только утром, но и, скажем, в обеденный перерыв на рабочем месте.

Разумеется, если человек оказался на морозе, чтобы не превратиться в ледышку, нужно не стоять на одном месте. При минусовой температуре кровоток неминуемо замедляется, в результате конечности со временем застынут. Чтобы этого не произошло, можно попрыгать, размяться, покрутить головой, похлопать в ладоши.

Горячие ванны с несколькими ложками горчицы или гвоздики не только ароматны, но и тренируют организм дольше не отдавать тепло. Делать их лучше курсами – 7–10 дней, потом – перерыв на месяц. Также полезно растирать тело сухой щеткой, сухим полотенцем или теплыми руками – это самый простой вид массажа. После него не только становится тепло, но и настроение улучшается, особенно если делать его под расслабляющую музыку.

Что касается питания, здесь советы диетологов следующие: исключить быстрых углеводов и сделать ставку на жиры. По словам диетолога Марины Копытько, зерновые с утра идеальны для того, чтобы зарядиться на целый день энергией. «Добавьте к каше ложку меда – два полезных углевода в одном – и будет вам счастье», – советует врач. В качестве послеобеденного перекуса Марина Копытько рекомендует банан или хурму. «Эти фрукты содержат полезные вещества, помогающие выработке серотонина – гормона счастья, которого так не хватает зимой», –

говорит она. А еще для повышения настроения и улучшения аппетита диетолог советует съедать в течение дня три разноцветных овоща. По ее мнению, салат из помидоров, огурцов и желтого болгарского перца будет идеальным вариантом. Кроме того, бетакаротин, содержащийся в этих овощах, защищает кожу от обветривания.

В холода также полезно налегать на жирную пищу. Чем больше в организме жира, тем больше энергии в целом. «Ощущение холода может быть связано с железодефицитной анемией, когда с течением болезни истощаются запасы кислорода в клетках», – предупреждает семейный доктор Ольга Минаева. – В результате обменные процессы нарушаются, как следствие ухудшается общее состояние».

Диетологи советуют в морозы не так педантично считать калории, потому что в целом энергии расходуется больше, но обязательно обращать внимание на витаминную составляющую рациона. Известно, что витамины А и Е способствуют регенерации и стабильной работе нервной системы. Кстати, правильные калории можно получать из белковых продуктов, таких как курица, говядина, рыба – обязательно не менее трех раз в неделю. Рыбу лучше есть морскую, причем жирных сортов, она содержит необходимые жирные кислоты омега-3 и омега-6. А оптимальный способ приготовления – тушение.

Доктора также предлагают полюбить кайенский перец и имбирь. Эти специи обладают стимулирующим свойством, улучшают теплообмен и не дают замерзнуть.

Эвалар Какой пустырник успокаивает?

Сегодня в аптеках большое разнообразие пустырника. На что обратить внимание при выборе?

Пустырник ценится своим седативным (успокаивающим) действием. Одним из самых высоких показателей седативности отмечен пустырник сердечный¹, собранный на Алтае и входящий в состав таблеток «Пустырник Форте»* Эвалар.

Только в «Пустырнике Форте» Эвалар – уникальное сочетание высокой дозировки качественного пустырника (100 мг в сутки) с «элементами спокой-

ствия» магнием и витамином В₆ (патент РФ №2361599).

Этот же алтайский пустырник входит и в состав лекарства «Формула спокойствия»** Эвалар. Она помогает не только успокоиться, но и снизить давление, поднявшееся из-за стресса, замедлить ритм и увеличить силу сердечных сокращений, что в дальнейшем поможет сберечь ваше сердце.

Большинство покупателей чувствуют разницу и выбирают именно «Пустырник Форте» Эвалар.² Почувствуйте и вы разницу с «Пустырником Форте» Эвалар!

«МЕСЯЦАМИ ВОЗМОЖНО СНИЖИТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ РИТМ И ДАВЛЕНИЕ»

Закажите на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

Произведено Эвалар: качество гарантировано стандартом GMP³.
Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонки бесплатны).
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

¹ Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. ² По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2016 г. занимает лидирующее место в рейтинге аптечных продаж среди БАД и ЛС в твердой форме, содержащих пустырник. ³ Сертификат GMP №C0170889-03, NSF International (США)

Главный редактор В.П. СИМОНОВ
Редакционная коллегия: П. Абаренов, Г. Агашева, С. Бирюнов, Ф. Нислов, Ю. Рянский (заместитель главного редактора), С. Фролов, В. Щуров (заместитель главного редактора)

Газета зарегистрирована ФСЧ за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций, свид. ПИ № ФС77-26000.
Перепечатка материалов, опубликованных в «Труде», – только с разрешения редакции.
Материалы со знаком Е печатаются на номерной основе.
За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

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: Воронеж, Нижний Новгород, Санкт-Петербург, Уфа

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

Знак № 4948

Индикс: 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

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

