

Никита Ефремов: Хочется доказать, что природа на внуках не всегда отдыхает

В сентябре телеканал СТС представил на суд зрителя авантюрную драму «Лондонград. Знай наших!». Причем этот самый Лондонград не стали строить в павильоне – это первый российский сериал, снятый в столице Великобритании. А одну из главных ролей в нем играет 27-летний актер Никита Ефремов, выходец из знаменитой актерской династии: его отец – Михаил Ефремов, дед – Олег Ефремов, а прадед – Борис Покровский. Все они оставили яркий след в отечественном искусстве. Впрочем, и сам внук уже успел обрести поклонников – телезрители полюбили Никиту за воплощение образа мятежного студента Галдина в сериале «Восьмидесятые». Вот и в нынешнем герое Ефремова живет неистребимый дух авантюризма. О том, как проходили съемки в Лондоне и склоны ли он к авантюрам в обычной жизни, молодой актер рассказал корреспонденту «Труда».

АННА ЧЕПУРНОВА

Никита, чем изначально вас привлек сценарий сериала «Лондонград»?

– Это очень интересная, по-настоящему приключенческая вещь. Там есть детектив в каждой серии. И мой герой Миша Куликов разгадывает загадки не сам по себе, а постоянно приглашая зрителя подумать вместе с собой. Получается авантюрная драма и занимательная игра в одном флаконе. Миша – математик, а это особый склад ума, заставляющий относиться к жизни как к череде задач, которые требуется решить. Ну и, конечно, привлекло меня, что съемки были запланированы в Лондоне, где я до этого ни разу не был. Редкий случай, когда работа совпала с путешествием, с открытием другого мира.

– Ну и как он вам, этот мир?

– Не скажу ничего нового: Лондон – красивый город с богатой историей. А добавить к этому еще что-нибудь мне сложно: честно говоря, большую часть съемочного периода приходилось мотаться между Лондоном и Москвой, где я играю в театре «Современник». При таком насыщенном рабочем графике не было возможности как следует исследовать британскую столицу и найти места, которые я смог бы теперь назвать своими любимыми. Разве что приметил пару пабов – там отличное пиво. Надеюсь, однажды я смогу вернуться в Лондон и спокойно, без съемочной суматохи, составить о нем более точное и развернутое мнение.

– А вы смогли бы, как ваш герой, переехать в Англию? Или предпочли бы для этого какую-то другую страну?

– Нет уж, я не готов бросить все и сменить место жительства только из-за пива или модных тусовок. Мне нравится много мест на земле. Например, Грузия: там красиво и тепло, там прекрасная атмосфера, замечательные люди и очень вкусная еда. Но сейчас мой дом в Москве, и я не собираюсь его менять на что-то другое.

– Съемочные процессы в России и за рубежом сильно отличаются друг от друга?

– Да, разница ощутимая. Организацией нашего съемочного процесса в Лондоне занималась особая команда – часть ее имела опыт работы над такими проектами, как «Игра престолов», «Компьютерщики», «Эпизоды». Эти ребята имеют отличную подготовку и опыт и действуют совсем по-другому, чем принято у нас. В России очень много зависит от личных договоренностей, а там все строго регламентировано. Например, разрешение на съемки в некоторых местах надо запрашивать ровно за две недели – и ни днем позже.

Опоздал – и остался без разрешения работать в те сроки, которые у тебя в плане. Еще британским коллегам совершенно не знакомо такое понятие, как переработка. Там вообще все, что за пределами регламента, не приветствуется. Нас это и удивляло, и озадачивало, особенно в начале съемок. А потом стала понятна одна важная вещь: оказывается, вовсе не обязательно делать все в последний момент, на нервах, героически преодолевая. Можно и от сих до сих – и ничего, творческому процессу это не в убыток.



PHOTO PERSONASTARS

ВЗГЛЯД

Гузель АГИШЕВА,
редактор
отдела
«Общество»



Зависть и ее окрестности

Иду мимо англо-американской школы. Шкафоподобные охранники обсуждают новости: «Слышь, Георгиц, финны каждому беженцу по 2 тысячи евро отстегивают. Это же в 10 раз больше, чем нам платят!» В двух шагах от них три худосочных тайца в белых фартуках торопливо докуривают темные пахитоски.

– Salary как по-русски? – вежливо улыбается один.
– Зарплата! – говорю.
– You must say: «Давай зарплат-т!» – наставляет тот, что спросил, приунывших землячков.

Как ни крути, все разговоры теперь сводятся к деньгам. И к возможностям, которые они, эти деньги, нам жалуют. Это я не брешу, а делюсь с вами научным открытием. Оказывается, наше здоровье зависит от обладания предметами роскоши. Если у вас есть 6-й айфон, дом за городом и BMW, то и здоровье никуда от вас не денется. А вот если хотя бы что-то из джентльменского набора отсутствует, то вы уже того-с, в группе риска.

И это отнюдь не новость от британских ученых, это открытие нашенок, импортозаместительное. Ольга Кислицына из Института экономики РАН, измеряя качество нашей жизни, доказала, что материальные блага напрямую влияют на наше здоровье. Об этом на портале «Большой город» опубликована вполне серьезная заметка. Причем, по Кислицыной, выходит, что такая прямо пропорциональная зависимость самочувствия от дорогих вещей больше присуща мужчинам: отсутствие статусных атрибутов повышает у них риски для здоровья в три раза, а у женщин – только в два. А все потому, что человек сравнивает себя с другими, его самооценка в социальной иерархии снижается, и он испытывает постоянный стресс, такую неприязнь к окружающим и к себе, потерпевшему, что кушать не может. Отсюда депрессия, а потом и проблемы с сердечно-сосудистой системой. Ну и простатит, не без этого.

Впору встревожиться и за охранника Георгица, и за себя. Постоянное лицемерие дорогих авто, проносащихся мимо, сразу же отправляет нас в одну группу риска. Компания большая, но каждый – то умирает в одиночку... То же исследование неоспоримо показывает, что довести человека до депрессии может любой повод для зависти, будь то сравнение собственной квартиры с жильем соседа или своей жалкой зарплатой с окладом коллеги.

Как же быть? Просто «отойти, не стоять в этом всем» – то есть не сравнивать? Но зависть потому и входит в число десять библейских смертных грехов, что она, злодейка, внутренне присуща природе человека – куда он, бедняга, туда и она. Так и живем из века в век: один сравнивает жилища, другой кусает локти, что у него нет машины (колесницы, экипажа, личного аэроплана-самолета), третий завидует таланту, четвертый – красоте, пятый – власти...

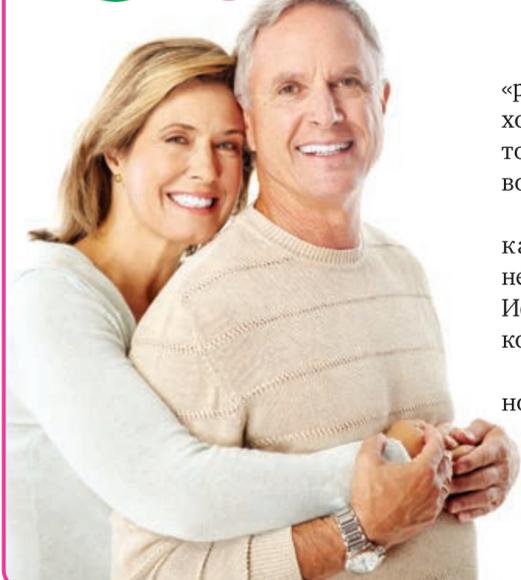
В детстве все девочки моего двора завидовали новоиспеченной соседке Дине, переехавшей к нам в Уфу с родителями из Риги. Все у нее было по высшему разряду. Немецкие пупсики с закрывающимися глазами. Капроновые банты в крупный горох. А видели бы вы ее дивный портфельчик! Тут-то и открылась вся бездна некажистости наших кукол, которых мы пеленали в тряпочки, громко вздыхая. А бабушка одной из нас, набожный человек, повторяла: «Кроткое сердце – жизнь для тела, а зависть – гниль для костей». Веяло от тех слов чем-то мудрым, мрачным, нездешним.

Где-то через год Динка умерла от белокровия. Месяц не дожила до своих двенадцати. «А мы, дурочки, ей завидовали...» – сказала одна из нас вслух то, что было у каждой на уме. «Вот так-то, девочки», – вздохнула наша бабуля и перекрестилась.

Иметь все, что есть у соседа, не получается. Совсем уж не завидовать тоже не очень выходит. И, пожалуй, Ольга Кислицына права. Так что же остается? Помнить: зависть – гниль для костей. Так-то, девочки.



Скажите холестерину: «Нет»!



Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы.

Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу – инфаркт, инсульт – необходимо регулярно чистить сосуды. Используйте для этого Атероклефит от компании Эвалар.

Атероклефит – полностью натуральное лекарство на основе изофлавоно-

идов красного клевера, которые снижают уровень холестерина в крови, укрепляют стенки сосудов, препятствуя отложению атеросклеротических бляшек.

Что даст первый курс Атероклефита? К сердцу и мозгу кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. А чистые сосуды – это минимальный риск инфарктов и инсультов.

Принимайте Атероклефит – скажите холестерину «Нет»!

Атероклефит – фитотерапия от Эвалар!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
Реклама, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6,
ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

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



ИМЕЮТ СЕРТИФИКАТЫ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ



«Кокс» в банановой коробке

Наркополиция задержала в столичном регионе очередного главаря крупной международной преступной группы, специализировавшейся на поставках в Москву латиноамериканского кокаина и европейских синтетических наркотиков. Всего же с начала этого года ФСН зафиксировала свыше 35 изъятий заморского «кокса».

МИХАИЛ ЛАМЦОВ

Дилер, ранее уже судимый за незаконный оборот наркотиков, был задержан с поличным в Одинцовском районе Московской области при попытке сбыть более 1 килограмма кокаина, спрятанного в салоне престижной спортивной иномарки. От продажи наркотика он мог получить более 5,5 млн рублей. Но вместо прибыли получил проблемы — на срок до 20 лет лишения свободы. Чуть позже при обыске его квартиры в Москве было обнаружено еще более килограмма кокаина, а также около килограмма героина, 300 граммов гашиша и 7 тысяч таблеток так называемого экстази.

Согласно опросам, ежегодно в нашей стране употребление кокаина вырастает от 2 до 5% среди населения в возрасте от 16 до 59 лет. Дискотеки, элитные бары, ночные клубы и даже сортиры некоторых властных структур познали следы кокаиновых дорожек. Белый порошок стал неотъемлемой частью богемной субкультуры.

Дело это очень прибыльное, с него кормятся сотни, если не тысячи преступников из разных стран мира. Килограмм чистого 90-процентного порошка стоит у производителя в среднем 2 тысячи долларов, а в России стоимость 1 грамма 15-процентного наркотика доходит до 200 евро.

Попадает кокаин к нам морским путем из стран Латинской Америки, но не обязательно из Колумбии. Как отмечают в ФСН, прямой транзит из этой страны опасен для наркогруппировок — сразу вызывает подозрение. И поэтому давно уже используются приемы, при которых груз проходит через третьи страны.

Например, до недавнего времени кокаин из Колумбии летел на малагабаритных самолетах в США. Там он оседал в прибрежных районах, а оттуда мелки-

ми партиями распался по всему миру. Сейчас колумбийские наркокартели начали искать новые и безопасные пути доставки, используя морской транспорт.

Нетак давно сотрудники отдела Балтийской таможни по борьбе с наркотиками задержали крупную партию кокаина (почти 139 килограммов) в контейнере с бананами, прибывшем морем из Эквадора. И это далеко не единственный факт. Только в Москве и Санкт-Петербурге счет изъятых «кокса» правоохранителями идет на сотни тысяч разовых доз.

С учетом того, что наркомафия действует одновременно во многих странах мира, операции по ликвидации каналов поставки обычно проводятся силовиками нескольких государств. Ранее наркополиция России активно работала с американским Управлением по борьбе с наркотиками (DEA — Drug Enforcement Administration), ныне Штаты к сотрудничеству с нами относятся прохладно. Это вызвало усиление сотрудничества в ФСН с полицейскими стран Центральной Америки, Карибского бассейна, Мексики и Колумбии.

Тем не менее наркомафия продолжает наращивать поставки...

Никита Ефремов:

Хочется доказать, что природа на внуках не всегда отдыхает

«Стр. 1» — Неужели там все так чинно-благородно, как вы рассказываете? Трудно представить съемки без каких-нибудь нештатных ситуаций.

— Ну конечно же, как и на любой съемочной площадке, неожиданностей тоже хватало. Например, несколько сцен снимались на знаменитом рынке Портобелло-руд. Там очень часто работают съемочные группы со всего света, и местные продавцы организовали в связи с этим свой маленький бизнес. Вот и с нашей группой они сразу попросили денег «за хорошее поведение». И пока мы не откупились, не давали снимать спокойно: кривлялись, лезли в кадр. Такой вот милый шантаж... Пришлось нашему менеджеру раздать незваной масовке порядка 800 фунтов. Только после этого они начали вести себя естественно и не портили дубли.

— Как мы уже выяснили, в вашем герое Михаиле Куликове живет дух авантюризма. А вам он присущ? Какой свой поступок вы назвали бы самым авантюрным в своей жизни?

— Нет, я вовсе не авантюрный человек. Резко изменить жизнь, бросить все и переехать в другую страну или, например, открыть рискованный бизнес — это все не про меня. Хотя иногда все-таки тянет к приключениям, к безбашенным поступкам. Вот, например, недавно исполнил давнюю мечту и прыгнул с парашютом. Но поскольку благополучно приземлился, вряд ли это можно назвать авантурой.

— Никита, что вам ближе — сцена или съемочная площадка? И нет ли желания попробовать себя в режиссуре, ведь у вас в роду уже как минимум два выдающихся режиссера.

— Интересные проекты есть как в театре, так и на телевидении. Но все же на съемочной площадке ты только отдаешь, не получая ничего взамен. А в театре есть постоянный контакт со зрителями: ты понимаешь, что люди посвятили тебе несколько часов своей жизни. Ты отдаешь им свою энергию, а они заряжают тебя своей. Это очень интересный процесс. Что касается режиссуры, то у меня пока нет ни опыта достаточного, ни знаний, чтобы работать на должном уровне. Это ведь очень ответственное дело — от тебя зависит результат совместных трудов, вложенных десятками людей. Нет, с этим надо походить. Тем более если хочешь доказать, что природа на внуках не всегда отдыхает.

— А какие фильмы с участием бабушки и отца больше всего любите?

— Мне нравится «Айболит-66», где дед сыграл главную роль. А любимый фильм с папиным участием — «Кощечка», он играет там в новелле «Бешеная балерина». Почему я назвал именно эти два фильма? Даже не могу разложить все по полочкам. Просто предлагаю вам эти ленты посмотреть и ответить на ваш же вопрос.

— Никита, вы часто видите с отцом, проводите время вместе?

— С папой видимся не так часто, поскольку у нас обоих плотные рабочие графики. Вот, кстати, в Лондоне, когда сериал снимали, мы встретились. Папа был там с другом, они приехали на футбол, а потом мы сбегали и по центру погуляли. Здесь, в Москве, бывает, что он приходит ко мне на спектакли.

— У вас пятеро сводных братьев и сестер по отцу. С кем из них вы общаетесь больше всего и часто ли собираетесь все вместе?

— Да не так уж часто, как хотелось бы. У всех своя жизнь, мы же не обитаем под одной крышей. Бывает, видимся не вопреки, а благодаря работе: когда я снимался в Оксфорде, навестил там свою сестру Анну-Марию, ей 14 лет, она приехала в летнюю школу, чтобы подучить язык. У нас была отличная возможность пообщаться спокойно.



ФОТО ИЗОБРАЖЕНИЙ ИСТОЧНИКОВ



С отцом Михаилом Ефремовым и бабушкой, актрисой Аллой Покровской.

Яблоко от яблони...

В Москве работает целый ряд талантливых молодых актеров, которые, как и Никита Ефремов, происходят из актерских династий. Напомним читателям лишь некоторые имена.

Иван Янковский (24 года) носит знаменитую фамилию своего деда, Олега Янковского, и отца — актера и режиссера Филиппа Янковского.

Мама Ивана — актриса Оксана Фандера. Самый младший Янковский в 18 лет снялся в главной роли в фильме Романа Прыгунова «Индиго». Иван учился сначала в Московской международной киношколе, а потом в РАТИ (ГИТИСе). Сейчас он работает в театре «Студия театрального искусства» под руководством Сергея Женовача.

У Марии Козановой (22 года) — два выдающихся деда: Михаил Козанов и Юрий Яковлев. Ее родители — актеры Кирилл Козанов и Алена Яковлева.

Сама Мария — выпускница Театрального института имени Бориса Щукина и актриса московского Театра Сатиры. В кино начала сниматься с трех лет, а известность пришла к ней благодаря сериалу «Нармелита. Цыганская страсть», в котором 17-летняя Козанова сыграла роль Житаны. **Полина Лазарева** (25 лет) — внучка прославленной актерской четы — Светланы Немоловской и Александра Лазарева, дочь Александра Лазарева-младшего. Выпускница РАТИ (ГИТИСа), с 2011 года работает в Театре имени Маяковского, где делит гримерку со своей бабушкой Светланой Немоловской. Среди театральных ролей Полины Лазаревой — Верочка («Месяц в деревне»), Лариса Огудалова («Бесприданница»), Зинаида («Дядюшкин сон»).

У Полины Райкиной (27 лет) и бабушка Арнадий Райкин, и отец Константин Райкин прославились не только как выдающиеся актеры, но и как художественные руководители театров. Сама Полина, как и ее мама, актриса Елена Бутенко-Райкина, работает в театре «Сатирикон». После окончания Театрального института имени Бориса Щукина Полина четыре года была актрисой Театра имени Станиславского. Сейчас работу в театре Полина совмещает с преподаванием в Высшей школе сценических искусств.

Аглия Шилова (22 года) — внучка актера Всеволода Шиловского. В четыре года впервые вышла на сцену в опере Большого театра «Прекрасная мельничиха» она играла дочь барона Клоандро, роль которого исполнил Зураб Соткилава. В 2012 году Аглия окончила Театральный институт имени Щукина. А двумя годами раньше она дебютировала в кино в главной роли в фильме Станислава Говорухина «В стиле jazz».

С 1 СЕНТЯБРЯ
АКЦИЯ
ПО 30 ОКТЯБРЯ

СОЧИНИ СВОЁ ЛЕТО

Суперпризы — путевки в СОЧИ!

ВБРР Потребительские кредиты
Рефинансирование
Ипотека

С ДНЕМ НЕФТЯНИКА

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

8 (800) 555-01-65 **VBRR.RU**
корпоративный, звонок по РФ бесплатный

Период проведения акции (применяется с 01.09.2015 по 30.10.2015). На период проведения акции процентные ставки по программам потребительского кредитования «Персональный», «Семейный», «Партнерский» и «Рефинансирование. Семейный», «Рефинансирование. Пенсионный» снижаются (при наличии информации о снижении на специально разработанной секрет-карте) на 1,0 процентный пункт от действующих тарифов на весь срок действия кредитного договора, по продуктам «Открытая ипотека — готовое жилье», «Корпоративная ипотека — готовое жилье» — на 0,3 процентного пункта от действующих тарифов на первый год срока действия кредитного договора. Кредиты предоставляются в рублях РФ физическим лицам, подавшим заявку на получение кредита с 01.09.2015 по 30.10.2015 и заключившим с Банком не позднее 30.11.2015 кредитный договор. Совместное применение условий акции и программы «Бонус» не допускается. Полная стоимость кредита по акции составляет от 16,09% до 24,83% годовых в зависимости от вида кредитного продукта (ипотека, рефинансирование, потребительский кредит) и срока кредитования. При подаче заявки на кредит клиенту предоставляется возможность выбора специально подготовленной для акции секрет-карты, содержащей под защитным слоем информацию либо об уменьшении базовой ставки по кредиту, либо о получении подарка. Заявщик имеет право на получение только одного подарка или уменьшение базовой ставки по кредиту, независимо от количества заключенных с Банком «ВБРР» (АО) в период проведения акции кредитных договоров. Общее количество секрет-карт ограничено и составляет 3 000 штук. В качестве подарка заявителю, заключившему с Банком «ВБРР» (АО) в рамках акции кредитный договор, полагается «Набор путешественника» (включает в себя подарочную карту для путешествий и билеты на самолет ТИЗ, финансируемый). Общее количество подарков «Набор путешественника» ограничено и составляет 1 500 штук. Выдача подарков производится во всех офисах Банка «ВБРР» (АО) с 01.09.2015 по 30.11.2015. Банк «ВБРР» (АО) оставляет за собой право замены подарка в случае их полного расхождения в офисе оформления кредитного договора. Заявщик, заключивший с Банком «ВБРР» (АО) в рамках акции кредитный договор, может претендовать на получение суперприза — Подарочный сертификат на предоставление путевки в Сеть SEA GALAXY CONGRESS & SPA, в Сочи на сумму 100 000 рублей и денежную сумму в размере 11 602,11 рублей. По факту оформления участника акции за период ее проведения формируется список, в котором они следуют в порядке очередности заключения кредитных договоров, по данным автоматизированной банковской системы Банка «ВБРР» (АО). Заявка организатора акции осуществляется отбор победителей акции путем выбора из списка участников, чей порядковый номер в базовой списке кратен числу, определенному по следующей формуле: N-Q/R, где N — определенное число, Q — количество участников акции, заключивших с Банком в период ее проведения кредитный договор и увеличивших участие в ней, R — количество суперпризов, при этом N округляется до целого числа в меньшую сторону. Выдача призов осуществляется во всех офисах Банка «ВБРР» (АО) с 01.12.2015 по 30.12.2015. Количество суперпризов ограничено и составляет 1 штуку. Выплата денежного эквивалента стоимости подарка и суперприза, либо его части Банком не производится. Подробную информацию об организаторе акции, условиях ее проведения, призовом фонде, сроках, месте и порядке получения призов можно узнать на сайте www.vbrr.ru.

Препаратов с кальцием много, а «Горный кальций» один!

Эвалар

В отличие от других препаратов, «Горный кальций D₃» с мумие насыщает кости не только кальцием и витамином D₃, но и природными минералами, входящими в состав мумие. Мумие содержит более 30 микро- и макроэлементов, которые способствуют повышению прочности костей и выработке коллагена для придания костям упругости и эластичности, что снижает риск

возникновения травм. Недаром мумие издавна считали лучшим средством для укрепления костей. Именно сочетание мумие и кальция в 1 таблетке обеспечивает лучшее их усвоение, что способствует укреплению костей, волос, ногтей, зубов и более быстрому восстановлению костной ткани при травмах.

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

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.



Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Б.А.Д. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

www.evalar.ru.



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

Горный кальций D₃
Эвалар

Содержит горное мумие
Способствует поддержанию физиологической нормы кальция в организме и укреплению костной ткани
80 таблеток

Эвалар
ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ D₃

Восполнит дефицит кальция
для прочности костей

Содержит в 1 таблетке кальций, витамин D₃ и италомагний, которые лучше усваиваются организмом

- лучше усваивается организмом
- укрепляет костную ткань
- снижает риск возникновения травм

Оптимально зарекомендован от природы

80 таблеток

ДОСТУПНАЯ ЦЕНА

Теперь в новой упаковке

НЕ РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ ПОСЛЕ ПОБЕДЫ



Российский певец, заслуженный артист РФ Григорий Лепс вместе с друзьями и коллегами исполнит свои хиты в передаче «Достоиние Республики»

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Скарлетт Йоханссон

«Мстители», Вс, 19.20, СТС

Дензел Вашингтон

«Нига Илая», Пн, 20.00, РЕН ТВ

Алексей Баталов

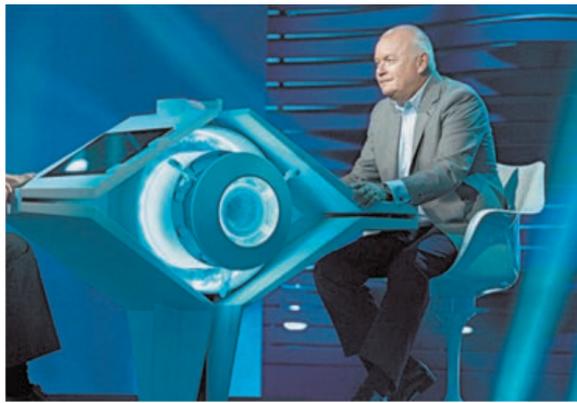
«Дело Румянцева», Пт, 19.45, «ТВ-Центр»

Нонна Мордюкова

«Родня», Вс, 08.05, «Домашний»

ВМЕСТЕ У ЭКРАНА

50 оттенков голубого. Экрана



Игрой «Знание – сила» управляет Дмитрий Киселев.

С началом каждого телесезона в эфире появляются новые передачи. Зачем? Ответ, кажется, лежит на поверхности: чтобы предложить зрителю еще больше информации и, разумеется, развлечения.

СЕРГЕЙ БЕДНОВ ТЕЛЕНРИТИК

На «России 1» появилось сразу несколько новых передач, на которые стоит обратить внимание. Остановимся на таких проектах, как «Вести.до» и «Знание – сила».

Идеи этих передач не столь оригинальны, как могли бы показаться. Что касается «Знания», то интеллектуальных игр на отечественном телеэкране полным-полно.

Первое, что приходит в голову: «Россия 1» решила усилить свою интеллектуальную позицию. В самом деле, на этом канале мощная общественно-политическая составляющая, на нем много душещипательных мелодрам и всякого рода юмора производства Петросяна и компании.

дала не делает передачу похожей на диспут высоколобых интеллектуалов. Так, может, перемещение умной программы с «Культуры» на канал с более массовой аудиторией направлено во благо интеллигентной публики?

Ну а игрой «Знание – сила» управляет Дмитрий Киселев, ведущий главной аналитической программы канала «Вести недели». Тут-то нет сомнения, что новым для себя жанром он овладевает блестяще.

Остается только спросить, почему именно Скабеева и Киселев стали ве-

дущими новых проектов? Возможно, потому, что возникла необходимость как-то очеловечить образы нестигаемых агитаторов, горланов, главарей, предоставив им возможность показать себя в неполитических форматах.

Появилась новинка и на НТВ – программа называется «50 оттенков. Белова». В ней также ничего революционного: это ток-шоу, на котором в связи

с актуальным поводом обсуждаются важные темы. В первом выпуске говорили о медицине, отправной точкой послужил форум Общероссийского народного фронта с соответствующей тематикой.

что-то смущает. Уж не название ли? Почему «50 оттенков»? Может, в программе каждый раз должно прозвучать 50 мнений гостей, экспертов, зрителей? Но нет, их гораздо меньше.

Advertisement for Pension Fund of Russia (Пенсионный фонд России) with various service icons and contact information.

21 СЕНТЯБРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Table with TV program schedules for channels: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ.

Table with TV program schedules for channels: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ.

22 СЕНТЯБРЯ ВТОРНИК

Grid of TV programs for Tuesday, September 22. Columns include: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Each cell lists program titles and times.

Grid of TV programs for Tuesday, September 22 (continued). Columns include: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Each cell lists program titles and times.



«Бедная Моника»

Из документального цикла «Обложка»

Фотография Моника Левински появилась 2 февраля 1998 года на обложках Time и Newsweek. 25-летняя девушка стала самой известной и самой униженной женщиной на планете.



СРЕДА, 13.20, РОССИЯ К

Сергей Шакуров

Из документального цикла «Острова»

Герои Сергея Шакурова – это обычные персонажи, живущие на грани экстремального существования. Люди сильные, настоящие мужчины, но всегда с глубокой внутренней жизнью.

23 СЕНТЯБРЯ СРЕДА

Grid of TV programs for Wednesday, September 23. Columns include: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Each cell lists program titles and times.

Grid of TV programs for Wednesday, September 23 (continued). Columns include: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Each cell lists program titles and times.



26 СЕНТЯБРЯ СУББОТА

ТВ-канал ПЕРВЫЙ. Программа: 05.00, 06.10 Кинозвезда Сергея Бондарчука «Война и мир»...

ТВ-канал РОССИЯ 1. Программа: 04.50 «СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ». Комедия...

ТВ-канал НТВ. Программа: 04.45 СЕРИАЛ «АДВОКАТ». 16+

ТВ-канал РОССИЯ К. Программа: 06.30 «Евроньюс»

ТВ-канал ТВ-ЦЕНТР. Программа: 05.55 «Марш-бросок». 12+

ТВ-канал СТС. Программа: 06.00 «Великий Человек-паук». 6+

ТВ-канал ТНТ. Программа: 07.00 «Comedy Club. Exclusive». 16+

ТВ-канал РЕН ТВ. Программа: 05.00 «ПОЧТАЛЬОН». Фантастический боевик (США). 16+

ТВ-канал МОСКВА 24. Программа: 06.00, 07.00, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 01.30, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00, 05.30 Новости

ТВ-канал ДОМАШНИЙ. Программа: 06.30 СЕРИАЛ «Альфа». 0+

ТВ-канал ЗВЕЗДА. Программа: 06.00 Мультфильмы. 0+

ТВ-канал РОССИЯ 2. Программа: 06.00 Панорама дня. Live

ТВ-канал ТВ-3. Программа: 06.00 «Мультфильмы» СМФ. 0+

ТВ-канал 5-Й КАНАЛ. Программа: 05.50 «Стойкий оловянный солдатик». «Муха-Цокотуха», «Фунтин и огурцы», «Приключения Хомы», «Змей на чердаке», «Нрылатый, мохнатый да масляный», «Сказна о солдате», «Сердце храброе», «Енлик в тумане», «Плоская шапость», «Муральщик-хвостышница», «Подарок для Слона», «Наниклы Бонифация», «Анимус», «В стране невыученных уроков». Мультфильмы. 0+



«До первого крика совы» К юбилею передачи «Что? Где? Когда?» Вот уже 40 лет звучит легендарное «Внимание, вопрос!» – 1975 год официально считается годом рождения игры «Что? Где? Когда?». Зрители впервые увидят «нужную» нынешнего клуба знатоков, ностальгическую, где хранятся их смокинги, побывают на генеральном прогоне и узнают, где хранится черный ящик.



«Андрей Миронов. Баланс судьбы» Документальный фильм Неунывающий весельчак и жизнелюб – такого Андрея Миронова знала и любила вся страна. Его жизнь была похожа на фейерверк: лучшие роли в театре, массовые картины, толпы восторженных поклонниц! И лишь очень близкие люди знали, какую цену заплатил он за то, чтобы стать кумиром поколения.

27 СЕНТЯБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ТВ-канал ПЕРВЫЙ. Программа: 06.00 Новости

ТВ-канал РОССИЯ 1. Программа: 05.15 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ». Драма

ТВ-канал НТВ. Программа: 05.10 СЕРИАЛ «АДВОКАТ». 16+

ТВ-канал РОССИЯ К. Программа: 06.30 «Евроньюс»

ТВ-канал ТВ-ЦЕНТР. Программа: 06.00 «ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС». Мелодрама. 12+

ТВ-канал СТС. Программа: 06.00 «Великий Человек-паук». 6+

ТВ-канал ТНТ. Программа: 07.00 «ТНТ. MIX». 16+

ТВ-канал РЕН ТВ. Программа: 05.00 «БОЙ С СТЕНЫЮ-2: РЕВАНШ». Боевик. 16+

ТВ-канал МОСКВА 24. Программа: 06.00, 07.00, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 18.30, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30 Новости

ТВ-канал ДОМАШНИЙ. Программа: 06.30 СЕРИАЛ «Альфа». 0+

ТВ-канал ЗВЕЗДА. Программа: 06.00 «МНЕНЮ СОБАКУ НА ПАРОВОЗ». Семейная комедия. 6+

ТВ-канал РОССИЯ 2. Программа: 06.30 Панорама дня. Live

ТВ-канал ТВ-3. Программа: 06.00 «Мультфильмы» СМФ. 0+

ТВ-канал 5-Й КАНАЛ. Программа: 06.05 «Алиса в стране чудес», «Синеглазка», «А вдруг получится!», «Хотичьи ручьи», «Разрешите погулять с вашей собакой», «Лиса и дрозд», «Пес и Нот», «Маугли. Ранж», «Маугли. Похищение», «Маугли. Последняя охота Анель», «Маугли. Битва», «Маугли. Возвращение к людям». Мультфильмы. 0+

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Я больше не стесняюсь своего тела...

Участники российско-украинского телепроекта рассказывают о настоящих чудесах

Телеканал «Ю» – один из тех, кто, несмотря на политические барьеры, продолжает работать на российско-украинском поле. Мы рассказывали о проекте «Барышня – крестьянка», где девушка из Москвы и ее сестрица из полтавского села поменялись местами и попробовали жизнь в непривычных условиях («Труд-7» от 06.03.2015). В эти дни «Ю» показывает новый проект «Я стесняюсь своего тела». Люди, которым медицинские проблемы мешают добиться успеха в жизни, были приглашены в Москву, где медики и психологи помогли им обрести себя. О том, как это было, рассказывают участники передачи.

СЕРГЕЙ БИРЮКОВ

1. КРИСТИНА ИСКРИЖИЦНАЯ (НАРАВАЦКАЯ)

Ниев
Кристина 10 лет жила с разноцветными пятнами по всему телу, все попытки лечения были безуспешными. Ей даже не говорили, что у нее за болезнь. Обратиться на телепроект она решила по важной причине: приближался выпускной вечер, но надеть платье с открытой спиной, о котором она так мечтала, Кристина не могла.

– Именно тогда я подумала: сейчас или никогда! Хватит терпеть и бояться – надо действовать. Телепередача придала мне решимости. И вот результат: за какой-то месяц я добилась того, о чем мечтала долгие годы. Хотя когда шла на проект, не могла даже подумать, что мне помогут так быстро. Буду честной: не скажу, что на 100% соблюдаю указания, которыми меня напутствовали врачи, но в основном стараюсь следовать их рекомендациям. На все просто не хватает времени. После проекта моя жизнь кардинально поменялась к лучшему: я вы-



шла замуж, родила сына, и все мысли теперь направлены на семью и ребенка. В социальных сетях рассказываю всем интересующимся, как меня лечили. Советую тем, у кого похожая проблема, поступить через свои опасения. Очень рада, что передачу покажут в России. Наши народы столетиями дружили, так должно быть и впредь.

2. НАРИНА ИВАНИЦА

Москва
Карина обратилась к специалистам проекта «Я стесняюсь своего тела» с просьбой помочь избавиться от дискомфорта, который ей доставлял тонзиллит, развивавшийся на протяжении нескольких лет.

– Главная причина проблем со здоровьем – наша к нему невнимательность. Мы считаем здоровье делом десятым и начинаем думать о походе к врачу, когда ситуация становится кри-

тической. Как я дошла до жизни такой? Вялость, быстрая утомляемость, ничего не хотелось. Родные закармливали меня фруктами и витаминами, но это не помогало. Не помогали и чистки горла, которые мне время от времени делал лорврач. Решила обратиться в телепроект. Уже на съемках я узнала, что болезнь моя хроническая и что при воспалении надо как можно чаще, до 10 раз в день, обрабатывать горло теплым настоем из коры дуба. И, конечно, беречься от переохлаждений. Участвуя в проекте, я не просто вылечилась, но узнала себя с новой стороны. Стала решительнее и целеустремленнее. Оценила важность общения, командной работы. Лечащий врач, которая мне делала криотерапию, была очень внимательна. И всем я хочу сказать: полюбите себя, не замыкайтесь в проблеме. Передача дала мне старт в новую, здоровую жизнь. А сам факт того, что проект этот украинско-рос-



сийский, для меня как человека дружелюбного имеет особое значение.

3. АРСЕН СЕЙТУМЕРОВ

Нрым
У Арсена была огромная опухоль на губе, с которой он прожил четыре года. Врачи долго не могли поставить диагноз, делали капельницы, удалили два зуба. Медики проекта «Я стесняюсь своего тела» диагностировали у молодого человека синдром Мелькерсона – Розенталя – хроническое заболевание неизвестного происхождения. Единственным, но крайне рискованным выходом была операция. Было неизвестно, как пораженные ткани губ среагируют на оперативное вмешательство, но врачи пошли на этот шаг. И вернули Арсена к нормальной жизни!

– Почему люди запускают свои болезни? Причин, увы, много: нехватка хороших врачей, стесненность в средствах, наконец, страх, – делится наш герой. – В моем случае добавилось и то, что живу я в селе, в окрестностях Керчи, обратиться тут особо некому. Мои родители за меня переживали, но ведь они не медики. Я уже не особо верил, что мне вообще кто-то поможет. И тут узнал о телепроекте. Решил попробовать – и сразу почувствовал себя в надежных руках. Сегодня все в порядке, и это чудо, к которому я привыкаю. Хочу найти перспективную работу и почаще общаться с людьми. Чувствую в себе силы для этого! И хочу сказать всем, кого какие-то проблемы заставляют стесняться своего тела и сидеть дома: не тяните, действуйте решительно.

ЗДОРОВЬЕ

Грибные страдания

Даже самые опытные грибники не застрахованы от ошибок, ведь благородные подберезовики, подосиновики и белые обладают свойством накапливать вредные вещества из почвы и за счет этого становятся ядовитыми. Между тем грибные отравления медики относят к наиболее серьезным. Всаиваясь в кровь, токсины стремительно воздействуют на сердце и центральную нервную систему.

ВИКТОРИЯ КАЛИНЕВИЧ

По содержанию витаминов грибы, кстати, превосходят многие фрукты и овощи. Например, подосиновики и подберезовики богаты витамином РР: его в них почти столько же, сколько в дрожжах и печени. В белых, рыжиках и лисичках содержится витамин А, который важен для организма человека, особенно в период его роста. Витамин В во многих грибах не меньше, чем в зерновых культурах. Есть в них также сера и полисахариды, которые помогают противостоять онкологическим заболеваниям. Однако переварить все эти витаминные россыпи удается далеко не всем – грибы считаются не самым диетическим продуктом. Медики не советуют употреблять их людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы. У педиатров есть вообще жесткое ограничение: детям до семи лет грибы не рекомендуются. Причем симптомы непереносимости грибов зачастую схожи симптомами отравления (тошнота, голов-



кружение, слабость, расстройство кишечника, повышение температуры). Правда, выздоровление наступает быстрее. Медики выделяют две основные причины возникновения пищевых отравлений. Первая – элементарное незнание, когда люди не могут удержаться от соблазна тихой охоты. Между тем, по статистике, из трех с лишним тысяч видов шляпочных грибов съедобными являются лишь около 400. Остальные – опасны. Понятно, что мухоморы и поганки грибки в корзинки не положат, но есть ведь еще огромное множество условно съедобных грибов (волнушки, сморчки, грузди, валуи, горкушки, рядовки, толкачики, скрипицы и другие), которые

ми легко отравиться. Вторая причина – это неправильная термическая обработка. Чтобы обезопасить условно съедобные грибы, нужно их специальным образом обрабатывать: сначала хорошенько промыть, затем отмочить и отварить, не сколько раз сливая воду. Причем чистить и мыть грибы лучше сразу после того, как их собрали. Если же после приема грибов чувствуется недомогание, действовать нужно незамедлительно. И первым делом, конечно, следует вызвать скорую помощь.

По словам директора Научно-практического токсикологического центра Федерального медико-биологического агентства Минздрава Союзразвития России Юрия Остапенко, общим симптомом для всех отравлений грибами является расстройство пищеварительного тракта: гастронтерит, рвота и диарея. «Безусловно, расстройство желудка и рвота могут возникать при целом ряде других заболеваний: кишечных инфекциях, обострениях со стороны хронических заболеваний, – напоминает доктор. – Поэтому довольно часто бывает трагическая ситуация. Человек съел грибы, через какое-то время почувствовал себя плохо, но он думает: «Ничего, поболее пару дней – и все пройдет». Надо отдавать себе отчет, что, может, пройдет, а может, и не пройдет. Заранее никто этого не знает. Поэтому самое главное – при появлении расстройств нельзя оттягивать обращение за медицинской помощью. Также нельзя пытаться справиться с отравлением, приняв алкоголь. Некоторые начинают пить водку с перцем или с солью и тем самым усугубляют свое состояние.

Опасность отравления ядовитыми грибами состоит еще в том, что через некоторое время после бурного проявления симптомов может наступить так называемый период мнимого благополучия, во время которого состояние нормализуется. Однако если не продолжать лечение, через некоторое время ситуация может усугубиться. Только врач в состоянии назначить правильное лечение, ведь токсины различных грибов действуют на организм по-разному, значит, и универсального лечения не существует.

На заметку

Даже грибы, собранные в проверенных местах, перед употреблением нужно тщательно обработать: замочить в холодной воде на час, а затем отварить в течение 20–30 минут, сливая воду несколько раз.

НА СТАРТ!

Марии Кучиной подарили яму

В уходящем летнем сезоне прыгунья в высоту Мария Кучина стала спасением для сборной России по легкой атлетике, а в Прохладном, ее родном городе, был реконструирован стадион.

НАТАЛЬЯ СИМОНОВА

В минувшую пятницу прыгунья в высоту Мария Кучина поставила шикарную точку в сезоне, победив в финале престижной серии «Бриллиантовая лига» в Брюсселе с повторением личного рекорда 2,01 м. С этим же результатом в августе она выиграла чемпионат мира в Пекине. Путь Кучиной к успеху образцово-показательный: в 17 лет она победила на первыхоношеских Олимпийских играх в Сингапуре, а спустя всего пять лет, в 22, обыграла в Пекине всех, включая легенд Анну Чичерову и Бланку Власич.

Будущая прима родилась в небольшом городе Прохладный, в Кабардино-Балкарии. Гибкую, быструю, тоненькую Машу заметил в начальных классах школьный учитель физкультуры. Поразительно, но именно этот человек, Геннадий Габрилян, тренирует Кучину до сих пор, пройдя со своей ученицей путь от первенства города до чемпионата мира. До Кучиной легкая атлетика в провинциальном Прохладном была экзотикой. Теперь Мария – звезда, лицо своей республики. А городской стадион, еще недавно мало пригодный для полноценных тренировок, превратился в современную арену при поддержке Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы». Новое покрытие дорожки, раздевалки, прыжковая яма – все это теперь слу-

жит не только для новых побед Кучиной, но и для десятков местных ребят, которые, вдохновившись успехами своей землячки, пришли в секцию. «Раньше на стадионе у нас лежали такие черные квадратики из резины, – вспоминает Кучина. – Я старалась там много не бегать – лучше рядом по травке, а технические тренировки мы там давно уже не проводили. Зато теперь у нас в городе сразу две большие радости! Не только новый стадион, но и в зале, где я раньше тренировалась и начинала прыгать, тоже перестелили покрытие. А к моему возвращению из Пекина я получила еще один классный подарок – новую прыжковую яму. Давно у нас в городе не было столько изменений к лучшему!» Звездный час Марии Кучиной должен настать через год, на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. Но не-

зависимо от их результата Мария уже сумела изменить к лучшему жизнь своего города. Отметим, что позитивному вектору Прохладного следуют и другие регионы. В минувший уик-энд в Мурманске открылся легкоатлетический манеж, построенный в рамках реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы». «Традиционно наши спортсмены сильны в зимних видах спорта. Новый манеж даст возможность развивать в нашем регионе разные виды спорта, а северянам – приобщаться к физкультуре и спорту», – подчеркнула губернатор Мурманской области Марина Ковтун. Еще один легкоатлетический манеж был открыт в апреле в Славянске-на-Кубани, а в Чебоксарах был реконструирован стадион «Олимпийский».

Для здоровья суставов принимайте средства серии «Хонда»

Достоинства натуральных средств «Хонда»

- Максимальные дозировки самых важных для суставов компонентов: коллаген – 8000 мг, хондроитин – 800 мг, глюкозамин – 1350 мг, гиалуроновая кислота – 50 мг¹
- Многообразие форм выпуска: капсулы, таблетки, кремы, напиток – для любых предпочтений
- Совместное применение снаружи и изнутри средств серии «Хонда»

Рекомендуется принимать курсами – не менее 3–4 раз в год.

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках www.evalar.ru. «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте arteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку
¹ Дозировка в БАД «Хонда Drink» (напиток). ² В серии «Хонда». БАД. Реклама 639332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

«ХОНДА» капсулы

Выгодный по цене хондропротектор²

Способствует естественному обновлению хрящевой ткани

Коллагеновый напиток «ХОНДА drink»

С высокой степенью биодоступности ингредиентов для усиленного питания суставов и позвоночника

Для глубокого проникновения через кожу хондроитина и глюкозамина, которые способствуют питанию и восстановлению хрящевой ткани

Главный редактор В.П. СИМОНОВ | Редакционная коллегия: П. Абрамзон, Г. Агашева, С. Бирюков, Ф. Нислов, Ю. Рясный (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, ул. Большая Дмитрова, дом 9, стр. 1. | Адрес АНО «Редакция газеты «Труд»: Москва, 125009, ул. 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, Москва, Санкт-Петербург, Уфа | Печатано в АО «Наранья Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское шоссе, 38 | Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62 | http://www.redstarph.ru | E-mail: kr_zvezda@mail.ru | Знак №4300-2015 | Илдрис: 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: 21.00 | Номер подписки: 21.00

