

Полина Гагарина: «Для меня «Евровидение» – невероятное приключение»

19 мая в Вене начнется песенный конкурс «Евровидение» – уже 60-й по счету! Россию будет представлять певица, спортсменка и просто красавица Полина Гагарина. Многие телезрители запомнили ее еще по участию в первых «Фабриках звезд», знают ее песенные хиты вроде композиции «Спектакль окончен» (2012 год). Но вот вопрос: сможет ли англоязычный гимн «A Million Voices», сочиненный целой бригадой авторов, по большей части иностранных, растопить сердца еврозрителей? За ответом корреспондент «Труда» отправился к самой Полине.

ТАША НЕВСКАЯ

Приглашение в команду «Евровидения» для вас стало неожиданностью или это давняя мечта, к которой вы упорно шли?
– Вы правы, мечта давняя. У меня есть близкая подруга, мы с ней каждый год отправляемся в бар смотреть «Евровидение» – знаете, как мужчины ходят на футбол, предпочитаю смотреть его в компании. Вот так и мы эти трансляции не пропускали. И я не раз представляла, что вот так же появляюсь на этой сцене собственной персоной... Но то были мечты, а в реальности все произошло совершенно неожиданно. Нас пригласили на Первый канал и сказали, что выбор пал на меня. Естественно, я почувствовала огромную радость, и в то же время голова пошла кругом: «Евровидение» никак не было нами запланировано и выпало на самую горячую пору – съемки в телепроектах, концертный тур, выход фильма с моим участием, несколько саундтреков... Подготовка к конкурсу проходила в жестком цейтноте. Но, безусловно, я безумно рада. Это большая честь для меня – участвовать в конкурсе «Евровидение», тем более в юбилейном, 60-м.

– Может быть, как раз ваше участие в телепроектах, скажем, «Точь-в-точь», и подсказало телепродюсерам их выбор?
– Возможно. Хотя в поле зрения телепродюсеров я нахожусь уже давно. Они люди опытные и способны разглядеть артиста, который сможет органично влиться в европейский песенный контекст и произвести впечатление на публику. В любом случае для меня «Евровидение» – прежде всего невероятное приключение. Я уже сняла в Вене свой про-файл – ролик, с которым меня будут представлять в эфире, – и очень даже настроена бороться за высокое место и зрительскую поддержку.

– А кто из близких полетит вас поддерживать?
– Да все! Муж и сын, вся моя команда. Это очень важно. Я хоть и артистка со стажем, но, безусловно, волнуясь. Жаль только, что не сможет в это время быть в Вене та самая моя близкая подруга, о которой я вам рассказывала. Она актриса (мы с ней обе выпускницы Школы МХАТ), и ей никак не удалось поменять расписание спектаклей. Но она, как и многие мои знакомые и



ПОДГОТОВКА К «ЕВРОВИДИЕНИЮ» проходила в жестком цейтноте. Это большая честь для меня – участвовать в конкурсе, тем более в юбилейном, 60-м.

поклонники, будет болеть за меня у экрана телевизора.

– Вы за полтора десятилетия сменили нескольких продюсеров, причем все они – люди с именами: Максим Фадеев, Игорь Крутой, наконец, Константин Меладзе... Что для вас продюсер – организатор, человек с деньгами и связями, композитор, наставник?

– Прежде всего – наставник и друг. Человек, который поддержит, даст, где надо, немножко пинка, подскажет, направит. Талант продюсера в том, чтобы видеть в артисте даже то, что он сам в себе не чувствует. В каком-то смысле это ювелир, который помогает засиять дарованию всеми гранями.

– У вас за плечами Школа-студия МХАТ. Насколько это помогает в исполнении песен? Чувствуете ли какое-то преимущество перед солистками без актерского образования?

– Думаю, профессии актрисы и певицы очень близки: недаром для людей, поющих или играющих на сцене, есть одно общее слово – «артист». Ведь мало просто встать у микрофона и запеть. Театральная подготовка помогает мне при съемках клипов, в концертных шоу – это же все симбиоз пения и игры, продуманный образ и его подача.

– Тогда как объясняете то, что неважный результат вы получили в выпуске «Точь-в-точь» за образ нашей родной Любови Орловой, хотя заморских виртуозок эстрадного вокала (Шакиру, Кэти Перри) скопировали идеально?

– Любовь Орлова – очень сложный образ, это женщина с непростой судьбой. Возможно, мне не удалось до конца ее прочувствовать. Наверное, сказывается и большой разрыв во времени, ведь это история из середины прошлого века. Получается, мне ближе те, кто из нашей эпохи.

– Намерены ли вы использовать актерский багаж в номере «Евровидения»?

– Безусловно. Я вам уже говорила, что все мои выступления – это шоу. А уж тут, на «Евровидении», сам бог велел.

– Ваш номер с англоязычной песней «A Million Voices» – красивый, но, так сказать, вполне средне-европейской, – отвечает стандартам конкурса, эталонный гимн всему хорошему. Не боитесь затеряться в массе чего-то подобного? Может, стоило бы пойти по пути «Бурановских бабушек» и сделать ставку на национальный колорит? Ведь именно такой подход позволил им занять в конкурсе 2-е место!

– Думаю, мои шансы и без того достаточно велики. Лично мне песня очень нравится, я к ней приросла душой. Пела ее на каждом концерте в туре и видела реакцию людей: они ее ждали и всякий раз встречали бурными овациями. Над песней работали самые лучшие продюсеры, шведская команда, профессионалы. Получилась очень красивая, мелодичная композиция, несущая в себе мощный положительный заряд, пробуждающая самые лучшие чувства. Это песня о любви, радости которой стоит жить, дышать, творить.

НА ПОЛЯХ

Губит людей вода

Росстат официально представил итоги комплексного обследования условий жизни населения, в ходе которого опрошены представители 60 тысяч домохозяйств. Репрезентативная выборка охватила 113 тысяч человек из всех регионов страны не моложе 15 лет, в том числе 34,7 тысячи – в сельской местности. В дальнейшем статистики собираются проводить подобные замеры каждые два года. Сравнение же итогов отчетной работы с ее предыдущей (и первой) версией 2011-го позволяет сделать недвусмысленный вывод: россияне за последние три года стали жить несколько лучше и гораздо пристальнее следят за своим здоровьем.



Не нравится жить в своем населенном пункте всего 8,2% граждан (в 2011-м их доля достигала 9,8%), причем среди селян этот процент еще меньше – 7,8. Единственной же проблемой, четко уязвимой массовым сознанием с обитанием в том или ином конкретном городе, селе или деревне, остается классическое плохое состояние дорог и изобилие дураков на них в виде несоблюдающих правила участников дорожного движения. Об этом говорят 64,6% опрошенных (три года назад – 69,7%).

Заметно снизилась острота восприятия тотального пьянства и загрязненной окружающей среды. Если в обследовании-2011 эти позиции упоминались большинством респондентов, теперь их назвали 43,4 и 42,5% соответственно, и они уступили вторую строчку антирейтинга плохой организации работы жилищно-коммунальных служб (46,7%). Тут доминируют проблемы, связанные с водоснабжением. На качество воды жалуются 15% обитателей квартир и 18% живущих в частном секторе, а на перебои с подачей холодной воды – 9 и 24% соответственно. Еще 6% страдают от постоянных, а 33% – от периодических перебоев с горячим водоснабжением. Особняком стоят две специфические проблемы многоквартирных домов: шумовой дисконфорт испытывают 28,4% респондентов, а постоянно мерзнут 18,3%. Впрочем, за три последних года эти цифры значительно уменьшились – с 38,2 и 28,5% соответственно.

Основное внимание в исследовании уделено здравоохранению и качеству медпомощи. Плохим (или очень плохим) состояние своего здоровья называют 11,9% россиян. Причем представительницы прекрасного пола по традиции настроены критичнее мужчин (13,8% против 9,3%).

«Доля оценивающих собственное здоровье негативно за три последних года несколько выросла, но одновременно увеличилось и число тех, кто считает его отличным и хорошим», – говорит замруководителя Росстата Константин Лайкам. – Госпитализировались в течение года 8,5% опрошенных – это меньше предыдущего аналогичного показателя, однако средний период пребывания в больнице вырос с 13,3 до 17 суток».

Как снизить риск инфарктов и инсультов?

Одна из причин инфарктов и инсультов – повышенный холестерин. Чтобы снизить уровень холестерина принимайте Атероклефит – полностью натуральное лекарство на основе красного клевера.

Его особые вещества (изофлавоноиды) блокируют и выводят лишний холестерин из организма, препятствуя его отложению в сосудах и снижая таким образом риск инфарктов и инсультов.

Принимайте Атероклефит, чтобы кровь к мозгу и сердцу поступала по чистым сосудам. Чистые сосуды – это здоровое сердце, хорошая память и ясный ум.

Атероклефит – фитотерапия от Эвалар!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
Заказывайте на сайте arteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку по цене от 177 руб!*

*Цена актуальна на 27.04.15. Реклама
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

Кабинет застрахованного лица

на сайте Пенсионного фонда России – это современный сервис для работающих граждан по онлайн-информированию о заработанных пенсионных правах с возможностью получать госуслуги через интернет.

Пенсионные баллы в один клик!

СЕРВИСЫ КАБИНЕТА

- Проверить пенсионные права (только для работающих граждан)
- Рассчитать будущую пенсию
- Выписка о пенсионных правах
- Заказать документ или справку ПФР
- Направить обращение в ПФР
- Записаться на прием в ПФР
- Обратиться за назначением пенсии*

Главный сервис Кабинета, который отражает информацию о сформированных вами пенсионных правах по новым правилам: пенсионных баллах, стаже, периодах работы и отчислениях работодателей на пенсию.

Новая версия пенсионного калькулятора позволяет рассчитывать будущую пенсию исходя из уже сформированных вами пенсионных прав. Сервис наглядно демонстрирует главные факторы, от которых зависит размер будущей пенсии.

Войти в Кабинет можно по адресу www.pfrf.ru/ikzl, используя ваш логин и пароль для Портала госуслуг

Сервисы Кабинета застрахованного лица позволяют работающим гражданам следить за надлежащим формированием своей будущей пенсии.

Бесплатно по России 8-800-510-5555 www.pfrf.ru

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ: ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ПЕНСИОННОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

НАШ ТРУД - ВАШ УСПЕХ!

Об условиях размещения рекламы в «Труде» вы можете узнать по телефону (495) 221 58 18.

Полина Гагарина:

Для меня «Евровидение» – невероятное приключение

СТР. – Полина, вы опасаетесь каких-то антироссийских провокаций на «Евровидении»? – Нет, я никого не боюсь. Уверена, что против блондинки с хрупкими плечами мало кто устоит. «Евровидение» – это конкурс песни, здесь главное – музыка, красивые голоса, постановка номера. Для меня показатель успеха – счастливые глаза зрителей. Моя главная задача – петь, а всем остальным занимается продюсерская команда.

– Не так давно в Москве прошла традиционная российская вечеринка «Евровидения», на которую прибыли конкурсанты из 10 стран. Кто из конкурентов произвел на вас впечатление?

– Все ребята мне очень понравились. Мы пообщались друг с другом и с журналистами. Все как один признались, что праздничная Москва произвела на них неизгладимое впечатление. Говорили обо всем совершенно по-дружески, делились планами. Вы заметили, что между музыкантами, как правило, гораздо меньше споров о политике, чем между представителями других профессий? Это потому, что сама по себе музыка безгранично интересна, она забирает человека целиком. А язык ее понятен без перевода. Все радовались, что конкурс с каждым годом расширяется, даже Австралия теперь присоединилась к «Евровидению». Лично мне очень понравилась песня ее представителя Гая Себастьяна. Он, насколько знаю, настоящая звезда у себя на родине. Желаю ему и всем конкурсантам выступить достойно.

– Когда-то после родов вы похудели килограммов на 20 ради сцены. «Евровидение» не потребовало от вас нового подвига?

6-Е МЕСТО
некоторые
букмекерские
конторы прочат
нашей Полине
Гагариной с песней
«A Million
Voices»

Голос

КОНСТАНТИН МЕЛАДЗЕ

продюсер

– Мы не ставим задачу победить. Мы хотим быть услышанными. Хотим, чтобы все вновь поверили в самое главное, что есть в жизни, – в любовь. Я уверен, что политика сильно не затронет конкурс и мы попадем в первую десятку по итогам финала. Громкая фамилия Полины ни при чем, просто на сегодняшний день она лучшая вокалистка страны. Певица будет выступать в романтическом образе, так как песня возвышенная, пафосная.

– Я тогда начала худеть, потому что после родов набрала 30 килограммов! Начала возвращать себя в прежние параметры не только ради сцены, но и ради себя и близких. А то при виде зеркала мне в ту пору хотелось вернуться. Села на диету, начала раздельно питаться, и как только все было структурировано, килограммы начали буквально таять. За полгода я избавилась от 40 килограммов. Сейчас ни на каких диетах не сижу, нагружи и так нешуготные. Разве что исключила мучное, жареное, сладкое – в общем, ничего сверхъестественного. Ну и, конечно, фитнес, бегаю, плаваю. В общем, стараться не лениться. И это дает свои плоды.

– Полина, а что дальше? Не увлекает ли вас опыт Сергея Лазарева, который тоже мхатовец и имеет не только отличную певческую карьеру, но и актерскую в Театре Пушкина, где уже третий спектакль на него поставлен?

– Увлекает. Недавно состоялся мой дебют в кино. Картина «Одной левой» режиссера Виталия Рейнгерца вышла в начале мая, у меня там одна из главных ролей. Перед премьерой я очень волновалась, но уже знаю, что фильм неплохо встречен зрителями. Это комедия, по сюжету я вселяюсь в руку главного героя Макса (Дмитрий Нагиев) и делаю с ней и с ним все что хочу. Возникает много смешных коллизий, а в итоге каждый из героев тандема что-то открывает для себя в другом и в себе самом. Работать с таким профи, как Нагиев, очень приятно и легко, у него потрясающее чувство юмора, и он настоящий мужчина.



Год назад у Кончиты Вурст помимо песни был такой сильный аргумент, как борода...

Осторожно: ставки поднимаются!

Песня «A Million Voices» с самого своего появления в первой половине марта вызвала противоречивые оценки. Признавая мелодичность и профессионализм вещи, испеченной шведской бригадой с именами, по большей части никому не говорящими, эксперты отмечали ее недостаточно яркую индивидуальность. Но постепенно эти оценки сдвигались в сторону, благоприятную для Полины.

Показателем стали прогнозы букмекерских агентств, которым на «Евровидении» традиционно придается серьезное значение. Сперва букмекеры ставили песню Полины на 13–15-е места, отдавая первые итальянской группе Il Volo, шведу Монсу Зелмерлеву, эстонскому дуэту Элины Борн и Стига Ряста, тому самому Гаю Себастьяну из Австралии, что понравился Полине, и наделавшей шума задолго до конкурса финской панк-рок-команде Pertti Kurikan Nimipäivät, в которой играют музыканты с синдромом Дауна (см. «Труд-7» от 03 апреля 2015 года «Жаль, у Полины Гагариной нет бороды и она не даун»). Но к началу мая ставки Гага-

риной подтянулись вверх. То ли наша Полина и ее песня в самом деле красивы (первое верно на 200%, второе, как говорится, требует обсуждения), то ли бородастые женщины и прочая экзотика наконец надели публике и ее вкусы качнулись в сторону добропорядочных традиций. Так или иначе, авторитетное агентство William Hill отвало россияне 10-ю строчку рейтинга. Что совсем неплохо, поскольку обеспечивает стране участие в «Евровидении» будущего года, минуя стадию полуфинала. А некоторые букмекерские конторы даже прочат России 6-е место. К счастью, никто из них не обещает нам победы. К счастью – потому что тогда в 2016 году нам вновь, как и в 2009-м благодаря успеху Димы Билана за год до того, пришлось бы принимать у себя конкурс. А опять тратить на него 42 млн евро (в расточительной России финской панк-рок-команде Pertti Kurikan Nimipäivät, в которой играют музыканты с синдромом Дауна (см. «Труд-7» от 03 апреля 2015 года «Жаль, у Полины Гагариной нет бороды и она не даун»). Но к началу мая ставки Гага-

ВСЕРОССИЙСКИЙ БАНК РАЗВИТИЯ РЕГИОНОВ

Вклад в будущее, в память о прошлом



Вклад «ПОБЕДИТЕЛЬ!»

VBR.RU

Узнайте подробности в офисах ВБРР или на сайте: www.vbrr.ru

Горячая линия (круглосуточно, звонок по РФ бесплатно): **8 800 555-01-65**

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

Губит людей вода

СТР. Немного удивляют цифры, описывающие распространенность среди различных групп опрошенных вредных привычек. Регулярно употребляют спиртное 58,4% взрослых россиян. Причем на селе эта доля меньше, чем в городе (50,2 и 61,1% соответственно). Папиросы смолят 21,8% сельского населения и 22,1% городского.

Но распространенность этих пагубных пристрастий напрямую обусловлена физически тяжелой либо связанной с постоянными стрессами работой. Выходит, в городе работать труднее?

«Думаю, здесь иная зависимость: село постарело, молодежь перебралась в города, – считает начальник Научно-исследовательского объединения Рос-

сийского экономического университета, доктор экономических наук Сергей Валентей. – Многие же из представителей экономической активности возрастных когорт селян элементарно спилились и умерли. Поэтому курить и пить уже некому».

ДМИТРИЙ АНОХИН

Комментарий

Татьяна ЯКОВЛЕВА

заместитель министра здравоохранения РФ

Небольшой рост негативно оценивающих собственное здоровье легко объясним. В стране зарегистрирован исторический максимум продолжительности жизни (76,5 года у женщин и 54,4 года у мужчин), впервые за постсоветские годы одновременно выросла рождаемость и упала смертность, а

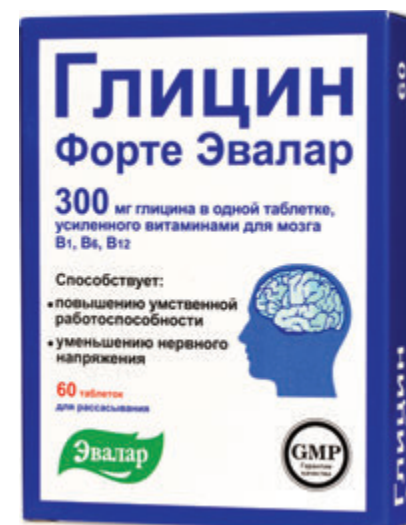
младенческая смертность сократилась более чем вдвое. Понятно поэтому, что проблемы со здоровьем ощущаются чуть острее. Нудно больше меня радует, что его оценки в городе и на селе практически сравнялись. Сколько себя помню, на селе на собственное здоровье и на качество медицинского обслуживания всегда жаловались минимум вдвое чаще.

А какой ГЛИЦИН принимаете Вы?

Принимайте Глицин Форте Эвалар!

Он отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – В₁, В₆, В₁₂.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.
- Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.



Глицин Форте Эвалар – почувствуйте разницу!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru.
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте arika.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку по цене от 55 руб.
Цена актуальна на 23.04.15.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
БАД. Реклама.





Нобелевский лауреат, один из великих поэтов XX века Иосиф Бродский в документальном сериале «Возвращение», приуроченном к 75-летию со дня его рождения
Вт – Сб, 22.30, «Россия Н»

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рэйчел Макадамс

«Жена путешественника во времени», Ср, 01.55, ТНТ

Жан Марс

«Паринские тайны», Сб, 10.35, «ТВ-Центр»

Инна Ульянова

«Покровские ворота», Вс, 11.00, 5-й канал

Олег Басилашвили

«Вокзал для двоих», Ср, 00.00, 5-й канал

ВМЕСТЕ У ЭКРАНА

О доблестях, о подвигах – о Славе



В очередной раз «респект и уважуха» программной службе «Первого»: только прозвучит финальный свисток чемпиона мира по хоккею, как наэлектризованными силовыми приемами и буллитами зрителям канал предложит мини-сериал «Слава», повествующий о жизни легендарного Вячеслава Фетисова. А ведь его планировали показать раньше, в самом начале весны. Но попридержали. Не факт, конечно, что на чемпионате мира мы получим медали. Хотя это в данном случае и не важно. Если пролетим – «Слава» послужит утешением: все равно мы – лучшие. Ну а коли выиграем, так что уж и говорить...

СЕРГЕЙ БЕДНОВ

Вообще нельзя не заметить, что именно хоккей вновь обретает статус национального вида спорта. Спортивной скрепы, если угодно. И это вполне естественно. А что же еще, если не хоккей? С суперпопулярным футболом у нас на мировой арене как-то не очень. Похвастаться, кроме удивительных гонораров Фабио Капелло, особо нечем. Да, были когда-то славные страницы, но из них не составишь не то что книги – даже скромной брошюры. То ли дело хоккей!

Давно известно, что популярность того или иного вида спорта прямо пропорциональна количеству часов его показа на федеральных каналах. На протяжении нескольких лет «круняки» выдавливали спорт из своего эфира. Он стал невыгоден после того, как законодательно была запрещена

реклама пива, главного продукта целевой аудитории. Спорт сначала загнули на «России 2», а потом и вовсе отправили в зону платного ТВ.

Ситуация изменилась после выхода на экраны фильма «Легенда №17», который побил кассовые рекорды среди продукции отечественных кинопроизводителей. А ведь казалось бы – что имя Валерия Харламова, погибшего 30 с лишним лет назад, да и вообще весь советский хоккей значат для молодой публики, валом валявшейся в кинотеатры?! И вот ведь – значит! Кроме того, стало понятно, что аудитория нуждается в объекте гордости (пусть и уходящем корнями в прошлое, нам не привыкать) и фильмах спортивной тематики. В самом деле, сколько можно убивать друг друга в похожих как две капли воды боях! Сколько можно бедным, но гордым девушкам из провинции завоевывать любовь олигархов в столь же одинаковых мелодрамах! Тогда как спорт – он и сам по себе интрига и драматизм, и в то же время – возможность закрутить на его фоне какую угодно любовную историю. Все это в полной мере и было реализовано в сериале «Молодежка» на СТС, вмиг ставшем популярным среди подростковой аудитории. Факт тот, что начиная с 2013 года, когда вышли «Легенда» и «Молодежка», в детские хоккейные секции начался настоящий лом.

А теперь вот «Слава». Правда, есть один смущающий момент. Все-таки сериал этот рассказывает о ныне живущем и – дай ему Бог – здравствующем человеке, который не только знаменитый в прошлом хоккеист, но и член Совета Федерации, крупный спортивный функционер. Многоли существует художественных фильмов и сериалов о наших современниках? Это Сталин когда-то сам утверждал исполнителей на роли себя, а Брежневу очень нравилось, как его играет Евгений Матвеев. Но теперь – другие времена!

Ерунда это. Начнем с того, что фильмы такие есть. Назовем для примера «ПираМММиду», посвященную тоже, конечно, легенде, но только, мягко говоря, в сфере мошенничества.

А окончательно все расставляяют по местам самого Вячеслава Фетисова: «Я дал согласие только при условии, чтобы из этой истории было понятно: и ребенок из рабочей семьи может выбиться в люди. Считаю, что современным детям нужен такой ориентир».

«Слава» охватывает примерно 20-летний период жизни хоккеиста, период спортивный, а не общественный. И в нем есть все то, что может быть адресовано детям. Будущий об-

ладатель десятков престижнейших титулов начинал действительно в дворовой команде. Пробился до финала «Золотой шайбы» (был в СССР такой турнир для детских и юношеских спортивных команд, проводимый на государственном уровне). После первого матча за звание чемпиона мира в составе сборной получил травму, приведшую к параличу. Но справился – вопреки всем прогнозам врачей из госпиталя Бурденко. Пошел на конфликт с властью, первым из наших хоккеистов добиваясь права официально работать в США. Добился. Находясь на вершине заокеанской славы, вернулся. Много всего было за столь короткий период. Кому-то сериал, возможно, на-

помнит ту же «Легенду». Что ж, удивительно, это все-таки одно поколение, связанное с великой историей нашего хоккея.

Ну и напоследок еще чуть-чуть на тему фильмов о здравствующих современниках. Сейчас проходит кинофестиваль в Каннах. А в прошлом году по его красной дорожке прошествовал Вячеслав Фетисов. Он представлял на МКФ документальный фильм «Красная армия», одним из главных героев которого был опять-таки он. И ничего, нормально.

Кстати, хорошо, что «Первый» теперь повторяет премьерные сериалы днем. То есть те, ради кого, по словам авторов, он сделан, смогут его увидеть.

Эвалар «Овесол» – №1 для бережного очищения печени!
Позаботьтесь о своей печени, пройдите курс очищения растительным средством «Овесол».
Только в нем?
• овес молочной спелости
• куркумой и алтайскими травами:
• володушкой
• бессмертником
• шиповником
• мятой
Пожалуй, это самые лучшие травы для здоровья печени.
Действуя в комплексе, они способствуют глубокому и бережному очищению печени от токсинов.
Уже после первого курса очищения «Овесол» ваша печень будет трудиться налегке.
«Овесол» – выбор миллионов россиян.
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 apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку по цене от 148 рублей!
*По объему продаж среди БАД за I полугодие 2014 г. по данным ЗАО «Группа ДСМ».
†В ассортименте Эвалар.
†Цена актуальна на 23.04.2015 г. Состав БАД «Овесол усиленная формула». БАД. Реклама.
659332, г. Вийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

18 МАЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Table with TV channels and programs: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Includes program titles and times.

Table with TV channels and programs: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Includes program titles and times.

21 МАЯ ЧЕТВЕРГ

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 21 мая.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 21 мая.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 21 мая.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 21 мая.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 21 мая.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 21 мая.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 21 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 21 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 21 мая.

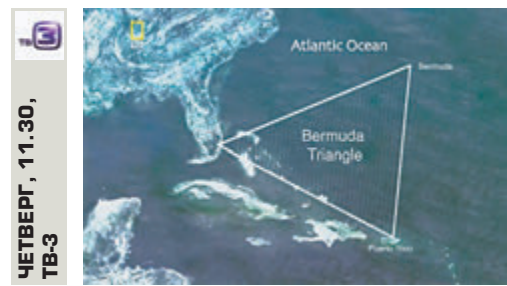
ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 21 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 21 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 21 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 21 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 21 мая.



«Погружение в тайны Бермудского треугольника»

Документальный фильм. Канал Би-би-си решил поставить масштабный эксперимент и попытаться проанализировать странное исчезновение кораблей в Бермудском треугольнике.



Татьяна Михалкова

Из цикла передач «Жена. История любви». В своем первом интервью о личном жене большого режиссера, прожившая с ним более 40 лет, рассказывает о жизни с Нинитой Сергеевичем.

Татьяна Михалкова

Из цикла передач «Жена. История любви». В своем первом интервью о личном жене большого режиссера, прожившая с ним более 40 лет, рассказывает о жизни с Нинитой Сергеевичем.

22 МАЯ ПЯТНИЦА

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР, СТС, ТНТ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 22 мая.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, 5-Й КАНАЛ. Сетка передач на 22 мая.

23 МАЯ СУББОТА

ТВ-канал ПЕРВЫЙ. Программа: 05.50 СЕРИАЛ «СТРАНА ОЗ», 16+; 06.00 Новости; 06.10 СЕРИАЛ «СТРАНА ОЗ», 16+; 08.00 «Играй, гармонь любимая!»; 08.45 «Смешарики. Новые приключения»;

ТВ-канал РОССИЯ 1. Программа: 04.55 «ДЕЛО № 306». Детектив; 06.35 «Сельское утро»; 07.05 Диалоги о животных; 08.00, 11.00, 14.00 Вести; 08.10, 11.10, 14.20 Местное время. Вести-Москва;

ТВ-канал НТВ. Программа: 05.35 СЕРИАЛ «ХОЗЯЙКА ТАЙГИ - 2. К МОРИЮ», 16+; 07.25 «Смотр». О+; 08.00 Сегодня; 08.15 Лотерея «Золотой ключ». О+; 08.45 «Медицинские тайны». 16+; 09.25 «От мидии с Алексеем Зиминым». О+;

ТВ-канал РОССИЯ К. Программа: 06.30 Канал «Евроноюз»; 10.00 Н 65-летию со дня рождения Виталия Вульфа. «Мой серебряный шар. Игорь Ильинский»;

ТВ-канал ТВ-ЦЕНТР. Программа: 05.30 «Марш-бросок». 12+; 05.55 АБВГДейна; 06.25 «ПО СВОБЕДНОМУ ЖЕЛАНИЮ»;

ТВ-канал СТС. Программа: 06.00 «Смешарики». О+; 07.00 «Барашен Шлон». Мультсериал. О+; 07.35 «Пингвиненок Пороро».

ТВ-канал ТНТ. Программа: 07.00 «Comedy Club. Exclusive». 16+; 07.35, 08.00, 08.30 Мультсериалы. 12+; 09.00 СЕРИАЛ «ДЕФФОННИ». 16+;

ТВ-канал РЕН ТВ. Программа: 05.00 «ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС». Фантастическая драма (США-Германия-Итай-Сингапур). 16+; 07.50 СЕРИАЛ «ТУРИСТЫ». 16+; 09.40 «Чистая работа». 12+; 10.30 «Смотреть всем!» 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, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00, 05.30; 06.15 Интервью. 6+;

ТВ-канал ДОМАШНИЙ. Программа: 06.30 «Днейми: обед за 30 минут». 16+; 07.30 «Секреты и советы». 16+; 08.00 «Домашняя кухня». 16+; 08.30 «МОЛОДАЯ ЖЕНА».

ТВ-канал ЗВЕЗДА. Программа: 06.00 Мультфильмы; 06.40 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОЛИ КЛОУНОВА.

ТВ-канал РОССИЯ 2. Программа: 06.30 Панорама дня. Live; 08.20 «В мире животных»; 08.50 «МЫ ИЗ БУДУЩЕГО».

ТВ-канал ТВ-3. Программа: 06.00 «Мультфильмы». СМФ. О+; 09.00 «Школа доктора Комаровского». 12+; 10.00 «Мультфильмы». СМФ. О+;

ТВ-канал 5-Й КАНАЛ. Программа: 06.00 «Павлиний хвост»; «Дедушка и внучка»; «Без этого нельзя»;



«Мой серебряный шар. Фаина Раневская»

Авторская программа Виталия Вульфа

О жизни, творчестве и одиночестве великой и неповторимой актрисы от Бога, которая не сыграла ни одной большой роли мирового репертуара ни в кино, ни в театре. Однако Британская энциклопедия именно Раневскую включила в десятку великих актеров XX столетия.



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21.15, РОССИЯ К

Михаил Шолохов

Из документального цикла «Острова»

В судьбе этого человека отразились все противоречия и изломы XX века. Споры о личности Шолохова не прекращаются по сей день. С одной стороны – великий художник, лауреат Нобелевской премии, Герой Социалистического Труда, общественный деятель, человек, обласканный властью. С другой – плагиатор, прислужник Сталина, антилиберал и прочее...

24 МАЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ТВ-канал ПЕРВЫЙ. Программа: 06.00 Новости; 06.10 СЕРИАЛ «СТРАНА ОЗ», 16+; 08.10 «Армейский магазин». 16+; 08.45 «Смешарики. ПИН-код»;

ТВ-канал РОССИЯ 1. Программа: 05.40 «ТАЙНА ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ». Детектив; 07.20 Вся Россия; 07.30 Сам себе режиссер; 08.20 «Смехопанорама»;

ТВ-канал НТВ. Программа: 06.05 СЕРИАЛ «ХОЗЯЙКА ТАЙГИ - 2. К МОРИЮ», 16+; 08.00 Сегодня; 08.15 Лотерея «Русское лото плюс». О+;

ТВ-канал РОССИЯ К. Программа: 06.30 Канал «Евроноюз»; 10.00 «СЫН». Социальная драма; 11.30 «Легенды мирового кино».

ТВ-канал ТВ-ЦЕНТР. Программа: 06.00 «ВЕСЕННИЕ ХЛОПОТЫ». Комедия; 07.45 «Фанток низины». 12+; 08.20 «Норолли эпизода. Сергей Филиппов».

ТВ-канал СТС. Программа: 06.00 «Смешарики». Мультсериал. О+; 07.00 «Барашен Шлон». Мультсериал. О+;

ТВ-канал ТНТ. Программа: 07.00 «ТНТ. MIX». 16+; 07.35, 08.00, 08.30 Мультсериалы. 12+; 09.00 СЕРИАЛ «ДЕФФОННИ». 16+;

ТВ-канал РЕН ТВ. Программа: 05.00 СЕРИАЛ «СТРЕЛОК». 16+; 06.30 СЕРИАЛ «СТРЕЛОК-2». 16+; 10.00, 20.20 «ОСТРОВ». Фантастический боевик (США). 12+;

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, 13.30, 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, 04.30, 05.00, 05.30; 06.15 Интервью. 6+;

ТВ-канал ДОМАШНИЙ. Программа: 06.30 «Днейми: обед за 30 минут». 16+; 07.30 «Секреты и советы». 16+; 08.00 «Домашняя кухня». 16+;

ТВ-канал ЗВЕЗДА. Программа: 06.00 «ПРО ВИТО, ПРО МАШУ И МОРСКОЮ ПЕХОТУ». Приключения. О+; 07.25 «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИНА».

ТВ-канал РОССИЯ 2. Программа: 06.30 Панорама дня. Live; 08.20 «Моя рыба и мой кот»; 09.00 «МЫ ИЗ БУДУЩЕГО-2».

ТВ-канал ТВ-3. Программа: 06.00 «Мультфильмы». СМФ. О+; 07.30 «Школа доктора Комаровского».

ТВ-канал 5-Й КАНАЛ. Программа: 08.35 «В лесной чаще»; «Малыш и Нериссон»; «Нариссон вернулся»;

ТУРИЗМ



Детскими тропами

Где отдохнуть всей семьей

В отпуск вместе с детьми – бесплатно! Конечно, полностью расслабиться и отдохнуть не получится, зато порция детской радости вам обеспечена. Мы расскажем о лучших пунктах в маршрутах путешествия всей семьей.

ЕЛЕНА АВЕРИНА

Большинство родителей весь учебный год мечтают, как они сбегут чадо бабушке, а сами будут отсыпаться на пляже. Но, осуществив эту мечту, они тут же начинают скучать по дочкам и сыночкам: отпуск проходит без особого удовольствия, даже выспаться не получается. Поэтому лучше отдохнуть всей семьей, так спокойнее (не в смысле тишины и расслабления, а в плане отсутствия тревоги). Просто ехать надо в правильные места – туда, где дети будут счастливы, да и родителям перепадет немного веселья.

ДИСНЕЙЛЕНД

Конечно, номером один в этом списке стоит Диснейленд, который расположен в 30 км к востоку от французской столицы в городе Марн-ля-Валле. Утолив Парижем первый туристический голод и измучив детей Лувром, можно сесть на Лионском вокзале в электричку RER: через полчаса будете на месте.

Диснейленд – это два тематических парка: Disneyland Park (там аттракционы) и Walt Disney Studios Park (посвященный в основном кино). А также Disney Village, полная сувенирных магазинов и ресторанов. Там же расположены поле для гольфа Golf Disneyland и дорожные отели, где проживание обойдется вашей семье в среднем 300 евро за ночь. Вообще Диснейленд удовольствие недешевое: взрослый билет стоит 62 евро, детский – 55. Но есть возможность сэкономить, подробности узнаете на официальном сайте. А чтобы не тратиться на отель или сократить время проживания в нем до минимума, надо сделать две вещи: приехать в Диснейленд утром к открытию и заказать услуги гида.

Дело в том, что практически на каждый аттракцион выстраиваются гигантские очереди, а с гидом (кстати,



- 1 Диснейленд.
- 2 Порт Авентура.
- 3 Сады Тиволи.
- 4 Европа-парк.

русскоговорящим) все иначе. Он проведет вас на аттракционы без очереди, проложит оптимальный маршрут по парку.

ЕВРОПА-ПАРК

Второй по посещаемости европейский парк развлечений находится в немецком городке Руст, недалеко от французской и швейцарской границ, а также от прекрасного Страсбурга с его знаменитой кухней, легендарным собором и колоритными достопримечательностями. А в 40 км от парка – чудесный Фрайбург, где кроме собора есть еще и термальные источники. Это мы к тому, что после развлечений у вас будет масса возможностей поехать по окрестностям.

Европа-Парк называется так потому, что каждая из одиннадцати его частей олицетворяет какую-то страну Европы, и в каждой есть свой выдающийся аттракцион. В «Греции», например, это водная горка «Посейдон» длиной 850 м – на ней разгоняются до 70 км/ч. В скандинавской части парка лучший аттракцион – это рафтинг по норвежским фьордам, а в русской – конечно



же, русские горки, где приходится падать и взлетать со скоростью 130 км/ч. После горок можно заглянуть в русскую деревню, встретить там благообразных «селян» в косоворотках, поест блинов и заглянуть за сувенирами в магазин Babushka.

В других «странах» кроме аттракционов (а их в парке 100!) тоже немало интересного, в том числе игры, организованные аниматорами, зажигательные шоу, концерты и театрализованные представления. Например, в итальянской части вы гарантированно попадете на венецианский карнавал.

Цена взрослого билета – 42,5 евро, детского – 37. Если покупать сразу на два дня, получается экономия около 10%.

ПОРТ АВЕНТУРА

Это чудесное место русские туристы полюбили примерно тогда же, когда открыли для себя Барселону, то есть очень давно. И уже открыты тех первых детей-туристов едут в Порт Авентуру со своими родителями, которые хорошо помнят и леденящий душу Dragon Khan, и стремительный «Разъяренный Бак», и катание на плотах по водным горкам – выйти сухим после этого развлечения невозможно. А ведь за последние годы здесь появились новые аттракционы, где можно пощекотать себе нервы и накричаться до полной потери голоса. Если сравнить Порт Авентуру с тем же Диснейлендом, то в испанском парке гораздо больше экстрима. Впрочем, есть тут и спокойные аттракционы, и даже такие, на которых можно катать самых маленьких, – эти 11 тихих, медленных и нестрашных каруселей находятся в мини-парке «Сезам».

Взрослый билет стоит 45 евро, детский – 39. Цены колеблются в зависимости от вариантов посещения. Билеты можно купить на сайте парка и не стоять в очереди на вход. А если хотите обойти и очереди на аттракционы, купите специальные экспресс-карты, в этом случае билеты обойдутся вдвое дороже.

Взрослый билет стоит 45 евро, детский – 39. Цены колеблются в зависимости от вариантов посещения. Билеты можно купить на сайте парка и не стоять в очереди на вход. А если хотите обойти и очереди на аттракционы, купите специальные экспресс-карты, в этом случае билеты обойдутся вдвое дороже.

САДЫ ТИВОЛИ

Поездка в Копенгаген – самый что ни на есть детский маршрут, потому что это воплощенное путешествие в сказку Андерсена. Единственное, что будет омрачать вашу поездку, – совер-

шенно недетские цены одного из старейших парков развлечений Европы, Tivoli Gardens. Он расположен в центре Копенгагена и работает допоздна – до 23.00, а по пятницам и субботам – аж до полуночи. Это важная деталь: вы сможете полюбоваться потрясающими световыми шоу и эффектной иллюминацией. А днем будете гулять среди цветов и фонтанов, есть изысканные пирожные, а если дети будут добры к вам – то и пить шампанское, лежа на безупречном газоне. В парке всегда происходит что-то интересное: представление театра пантомимы, гвардейский парад, где в роли гвардейцев – мальчики 9–16 лет, танцы под оркестр на открытых танцплощадках...

В парке можно покататься на старинных американских горках, сделанных из дерева, и на карусели с «теми самими» лошадками. Вообще большинство аттракционов здесь «музейного» возраста и вида – но это и придает садам Тиволи неповторимый шарм. Представляете, какие селфи здесь можно делать!

Система цен очень сложная. Чтобы сориентироваться: взрослый входной билет стоит 99 датских крон (1 крона = 7,7 рубля), дети до 7 лет – бесплатно. Вход в аквариум Тиволи – 25 крон, дети до 3 лет проходят бесплатно.

ЗДОРОВЬЕ

Здравствуй, талия!

У меня есть знакомая, которая примерно раз в два года набирает 80 с лишним килограммов, потом садится на жесткую диету; измучив себя раздельным питанием, а кошелек мужа опустошает бесконечными консультациями в известных клиниках. Все разговоры с ней сводятся к обсуждению всевозможных диет и техники холотропного дыхания. В итоге она-таки скидывает пару десятков килограммов, несколько месяцев наслаждается жизнью, а потом все повторяется.

ВИКТОРИЯ НАЛИНЕВИЧ

После долгих майских праздников тема похудения особенно актуальна. К тому же лето не за горами. Врач-диетолог Марина Копелько убеждена, что вода – неотъемлемый компонент снижения веса. Дефицит воды тормозит обменные процессы и, как следствие, влияет на процесс похудения. Чтобы организм работал как часы, нужно выпивать жидкости из расчета примерно 30 миллиграммов на один килограмм массы тела. Таким образом человеку с весом около 70 кг нужно выпивать не меньше двух литров воды.

Что касается быстрых диет, их эффективность диетологи ставят под сомнение – в большинстве случаев сброшенные килограммы очень быстро возвращаются на талию. Вдобавок из-за резкого, часто неконтролируемого снижения веса начинают болеть почки, печень или поджелудочная: лишившись жировой подушки, они оказываются буквально в подвешенном состоянии.

На заметку

ПРИЧИНЫ ПЕРЕЕДАНИЯ

- Привычка много есть (растянутый желудок).
- Психологические проблемы, вызванные стрессами и депрессиями.
- Нерегулярный прием пищи, в частности отсутствие полноценного завтрака, который обеспечит организм необходимой энергией до следующего приема пищи.
- Собираясь сесть на диету, человек инстинктивно начинает больше есть.

«Любая кратковременная диета приводит к снижению обменных процессов. Пока вы худеете, организм начинает защищаться, включая замедление обменных процессов, – объясняет диетолог Татьяна Песецкая. – Это так называемая диета – чертик на веревочке, или «Йо-йо». Когда вы садитесь на диету, худеете, потом возвращаетесь к обычному рациону. Как только вы к нему возвращаетесь, низкие обменные процессы начинают набирать килограммы, которые вы потеряли, причем обычно это происходит с избытком».

Диетологи также предостерегают и тех, кто старается не есть после 18.00. Они считают эту привычку крайне вредной, потому что она способствует образованию камней в желчном пузыре. Тем, кто не может жить без плюшек

и ватрушек, можно посоветовать заменить их хлебцами. Если станет совсем грустно, можно приправить их пастилой или мармеладом. Но не больше одной-двух штук в день.

А вот с привычкой переедать вечером после тяжелого дня бороться сложнее. Как правило, это связано с неправильным питанием в течение всего дня. По словам Татьяны Песецкой, каждый из нас знает: что-то вкусенькое лучше съесть в первой половине дня. Такой границей может быть 13–14 часов. До этого времени преобладают гормоны адреналин, норадреналин. Они заставляют проснуться, открыть глаза, запустить процессы жизнедеятельности, это помогает лучше перевариванию продуктов и предотвращает отложение жира. Чем ближе к вечеру, тем более активен гормон инсулин, который способствует накоплению жиров. Поэтому в первой половине дня человек за просто может есть и худеть.

«Причем важно, что вы съедите вече-



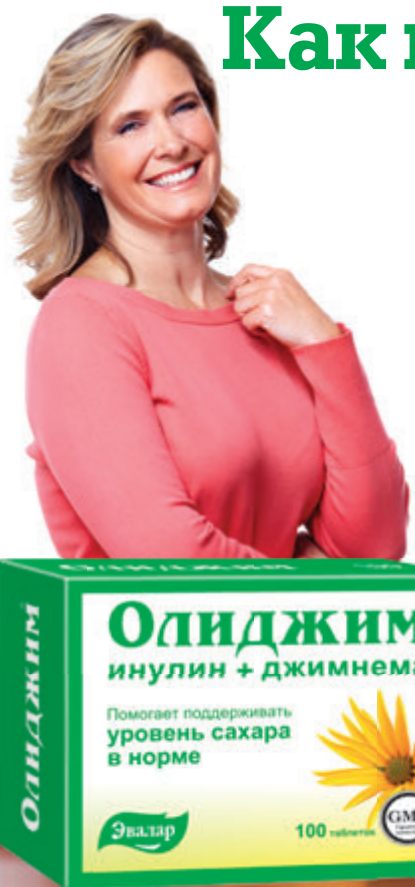
ФОТО: PHOTOPRESS

ром, – отмечает диетолог. – Если это тяжелая пища, в течение ночи происходит задержка в кишечнике, развиваются гнилостные процессы».

Кстати, диетологи не рекомендуют резко менять привычный рацион питания. Даже если одновременно перейти на исключительно полезные продукты, для организма это будет стресс. Так что даже вредную пищу следует исключать постепенно. Первым делом нужно отказаться от продуктов, которые задерживают жидкость, например от маринованных огурчиков, копченостей, соленой.

«Вопрос здесь даже не в калориях: все продукты, которые имеют большое количество соли, способны притягивать жидкость и тормозить снижение веса, – уточняет Татьяна Песецкая. – Очень большую прибавку в весе дают обжаренные продукты, сосиски. Многие наши продукты сегодня имеют добавки усилителей вкуса. Чем больше вы будете есть, тем больше будете подсаживаться на эти продукты. Перейдите на натуральное мясо, рыбу, птицу, овощи или фрукты – и дней через 10 начнете ощущать вкус обычных продуктов. Продуктов быстрого приготовления уже не захочется, так люди снимаются с пищевой иглы».

Как поддерживать уровень сахара в норме?



Почти 350 млн. человек в мире страдают от последствий высокого уровня сахара в крови. Каждые 7 секунд в мире по той же причине умирает 1 человек¹. Факторы риска:

- Наследственность (кто-то в роду страдал от повышенного уровня сахара в крови)
- Избыточный вес
- Малоактивный образ жизни

Если вы нашли у себя хотя бы один из перечисленных факторов – вы в группе риска. Меняйте образ жизни, следите за сбалансированно-

стью вашего пищевого рациона и добавляйте к нему негормональные растительные таблетки Олиджим – они рекомендованы для постоянного применения людям со склонностью к повышенному уровню сахара и полноте. Только Олиджим² содержит сочетание двух растительных компонентов, помогающих поддерживать уровень сахара в норме – инулина и джимнемы.

Инулин – природное вещество, получаемое из клубней топинамбура и других растений. Он способствует активизации обмена веществ и процессов сжигания жира, связанных с усво-

ением глюкозы, и поддерживает в норме уровень сахара.

Джимнема – древнее растение (переводится как «разрушитель сахара») – способствует замедлению процессов всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма. Джимнема – №1 в мире среди растений, применяющихся для поддержания нормальной работы поджелудочной железы и выработки инсулина.

Принимайте 4 таблетки «Олиджима» в день³ – и пусть уровень сахара остается в норме!

Качество Evalar: гарантировано международным стандартом GMP.



Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Evalar»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Evalar», ОГРН 1022200553760

¹Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ №312, октябрь 2013 (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html); http://med-info.ru/content/view/3406. ² В ассортименте компании «Evalar». ³ Рекомендуется регулярный прием «Олиджима» по схеме 25/5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом). Цена актуальна на 27.04.2015 с Б.Д. Реклама.

www.evalar.ru.

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

Отпечатано в АО «Красная 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

Знака №2013-2015

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: 21.00 Номер подписки: 21.00

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.

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

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

