

Илзе Лиела: Выпрямляя спину, выпрямляем душу

Народная артистка России, балерина, педагог Илзе Лиела в представлении не нуждается. Ее знают и тонкие ценители танцевального искусства (одна только роль Пиковой дамы в спектакле, поставленном для нее великим Роланом Пети, чего стоит!), и широкая публика, знакомая с ее оригинальной системой гармоничного физического и духовного развития человека. В нынешнем сезоне Илзе Лиела взялась вести телевизионный конкурс «Большой балет», который вернулся на экраны после трехлетнего перерыва.

ЕПЕНА ГУБАЙДУЛЛИНА,
АНЖЕЛИНА ЗАОЗЕРСКАЯ

Илзе, как вы ощущаете себя в роли телеведущей?
– У меня был опыт ведения программ на Первом канале вместе с Владимиром Познером (шоу «Болеро», объединившее балетных танцовщиков и фигуристов. – «Труд»). Когда ты в кадре и рядом такой маститый партнер, требуется особая сосредоточенность, цепкость в мыслях, хорошая реакция. Кажется, я многому тогда научилась. Что касается передачи «Большой балет», то это очень близко и к моему профессиональному миру. Артисты, которые в ней участвуют, мне интересны, уровень балетных школ (и не только Москвы и Санкт-Петербурга, но и других российских городов) очень высокий. Моя роль – поддержать артистов, быть мостиком между ними и судьями. Надеюсь, проект служит развитию балета в России.

– Вы давно обучаете детей. Расскажите о ваших воспитанниках.

– Девять лет назад мы с Марией Субботской открыли нашу первую школу в подмосковной Жуковке. Сейчас у нас работают две школы в Москве, две в Подмоскovie, а в сентябре 2015-го открылась школа и в Санкт-Петербурге, в рамках Международной академии музыки Елены Образцовой. Всего в них обучаются более трех сотен ребятишек. Когда начинали, к нам приходили малышки трех-пяти лет. Многие до сих пор с нами, но сейчас это уже 12–13-летние барышни с прекрасной осанкой, умеющие красиво двигаться, владеющие своим телом. А некоторые решили стать профессиональными балеринами и поступили в Московскую государственную академию хореографии.

Впрочем, меня увлекает и работа в фонде «Культура – детям». Среди проектов фонда – всероссийский фестиваль-конкурс «Волшебная туфелька», объединяющий детские коллективы всех танцевальных направлений. Начинали мы этот проект шесть лет назад. Чтобы отыскать интересные коллективы, ездим по стране – я, например, побывала в Кузбассе, на Алтае...

Не могу не отметить и наш проект «Балет – моя профессия!». Если обучение в наших балетных школах платное (иначе мы не смогли бы содержать их на высоком профессиональном уровне), то этот проект – бесплатный, за что мы должны благодарить почитателей фонда. Его цель – найти талантливых детей шести-восьми лет и подготовить их к поступлению в хореографические академии.



**Я ВВЕЛА
БЫ ЦЕНЗУРУ
на постановки
для детской
самодеятельности.
Порой мы видим,
как пятилетние дети
танцуют танец
живота. Такое
недопустимо!**

СИТУАЦИЯ

Ну и гаджеты!

Детский омбудсмен Павел Астахов призвал запретить учащимся пользоваться в стенах школ личными гаджетами с доступом в интернет. По его утверждениям, вместо того чтобы учиться мыслить и впитывать знания, школьники используют мобильные устройства как шпартганки или просто играют.

МИХАИЛ БЕЛОВ

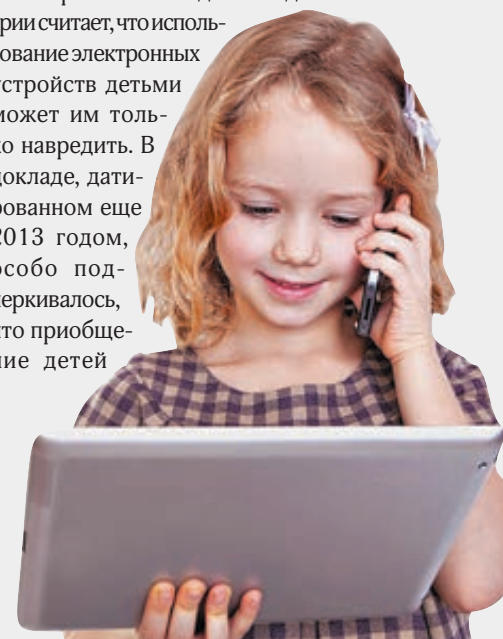
Возможно, омбудсмен прав, предлагая найти управу на оболтусов с гаджетами. Но можно ли это сделать, используя простые запреты? Ритм ускоряющейся жизни до неузнаваемости меняет привычные вещи. На днях таблоид Daily Mail сообщил, что первым словом каждого восьмого малыша в Туманном Альбионе является не «мама», а «планшет». А по оценке аналитического агентства Common Sense Media, 38% детей в США в возрасте до двух лет постоянно общаются с планшетами или смартфонами. Если же говорить о детях школьного возраста, то среди них доля постоянных пользователей мобильными устройствами за пятилетку выросла почти вдвое – с 38 до 72%.

Но ведь время, отведенное на посещение школы, должно быть потрачено на учебу. К тому же директор, завуч и классный руководитель отвечают за безопасность и здоровье подопечных, пока те находятся в стенах образовательного учреждения. В реальности же получается, что дети, пользуясь тайком на уроках и открыто на переменах мобильными устройствами, вместо занятий и отдыха заходят в интернет. Павел Астахов предложил самый простой и радикальный способ: нет мобильного устройства – нет и проблемы.

Скептики тут же принялись разбирать инициативу по косточкам. Мол, кто ответит за хранение дорогостоящих устройств, кто и как будет осуществлять контроль за соблюдением запрета, что делать, если в случае возникновения экстренной ситуации родители не смогут оперативно связаться с ребенком – и т. д. и т. п. Можете считать меня ретроградом, но мне кажется, что все вышеперечисленное не более чем отговорки.

Электронные устройства могут открыть перед детьми целый мир, но куда чаще они его закрывают. Для подавляющего большинства представителей подрастающего поколения планшеты и смартфоны – это не инструменты познания, а банальные игрушки с ярким экраном, в которые они погружаются с головой. И перестают не только воспринимать знания, но просто реагировать на внешние раздражители.

Американская академия педиатрии считает, что использование электронных устройств детьми может им только навредить. В докладе, датированном еще 2013 годом, особо подчеркивалось, что приближение детей



ПОЧЕМУ?

С отелей осыпались звезды

Отельный бизнес Подмосковья оказался в эпицентре скандала. Антимонопольное Управление по Московской области возбудило сразу 10 уголовных дел в отношении владельцев гостиниц, незаконно присвоивших своим заведениям «звездный» статус. И обещают, что скоро счет таким уголовным делам пойдет на сотни.

МАНСИМ БАШКЕЕВ

Во всем мире человеку, для того чтобы понять, на какой уровень комфорта он может рассчитывать в том или ином отеле, достаточно посмотреть на количество звезд рядом с его названием. Чем их больше, тем выше статус и, соответственно, стоимость проживания.

За каждой из звезд – определенная сумма баллов, высчитываемая по десяткам показателей: площадь номеров, наличие систем кондиционирования, уровень сервиса, ресторанов и кафе, присутствие дополнительной инфраструктуры вроде спортзала, бассейна, автостоянки и многого другого. Знаете



ли вы, например, что площадь ванной комнаты в трехзвездочной гостинице не может быть меньше 9 квадратных метров (для четырехзвездочной – минимум 12)? Эта классификация отработывалась годами и действует во всем цивилизованном мире.

Но только не в России! Здесь владельцы могут навесить на свои строения столько звезд, на сколько фантазии хватит. Естественно, не проходя при этом никаких сертификационных процедур. А между прочим, сточки зрения

законодательства это тянет на статью: введение потребителей в заблуждение относительно качества и стоимости оказываемых услуг.

Долгое время российские власти смотрели на эту проблему сквозь пальцы. Но в преддверии чемпионата мира по футболу 2018 года ситуация стала меняться. Принятое правительством постановление обязывает все отели в городах, где запланировано проведение матчей, до 1 января 2018 года привести «звездность» в соответствие с установлен-

ными классификационными требованиями.

И вот антимонопольное Управление по Московской области возбуждает сразу 10 уголовных дел в отношении владельцев гостиниц, незаконно присвоивших себе лишние звезды. Как пояснил первый замминистра культуры Подмосковья Георгий Мохов, официально в области действуют около 600 «точек» – от санаториев и пансионатов до фешенебельных гостиниц и парк-отелей. Из них процедуру классификации комиссией Ростуризма прошли не более 25 объектов. Зато сервисы по бронированию гостиниц не стесняются: по их сведениям, в Подмоскovie работает аж две сотни «звездных» отелей, включая и пятизвездочные. В подавляющем большинстве случаев звезды эти взялись, что называется, с потолка и не гарантируют постояльцу необходимого уровня сервиса.

Но что мешает отелям легализоваться, ведь сама процедура классификации составляет вполне подъемные 50 тысяч рублей? Строгие сертификационные требования. Чтобы получить право на три-четыре звезды, надо затеять масштабный ремонт и заказывать оснащение на десятки миллионов рублей. Но выбор здесь простой: либо платить штраф в полмиллиона и снимать лишние звезды, либо проходить процедуру классификации.

в возрасте до двух лет к мультимедийным устройствам опасно для их развития. А главным врагом в этом смысле назывался интернет.

А ученые из Бостонского университета медицины провели сравнительное исследование и выяснили, что чем раньше планшеты и смартфоны попадают в руки детей, тем хуже они влияют на их развитие. Активное использование гаджетов ведет к отрешенности от внешнего мира. Таким детям практически неизвестны очень важные человеческие чувства, например, сопереживание и сострадание. Наблюдаются и явные проблемы с моторикой пальцев, хуже развивается речь. Наконец, у детей, которые с пленок «работают» со смартфонами, напрочь отсутствуют воображение и образное мышление, а ведь это страшная патология!

А как быть с самым сильным аргументом апологетов технического прогресса насчет интернета как неисчислимого вместилища знаний всего человечества? Легкий доступ к Сети действительно позволяет быстро находить любую интересующую информацию, но при этом совершенно отбивает всякую охоту к обучению. Зачем что-то запоминать, если всегда и везде можно произнести волшебную фразу «Окей, «Гугл»...».

P.S. При этом исследователи и ученые убеждены в том, что проблемы неправильного использования электронных устройств детьми кроются в неспособности родителей объяснить своим чадам, зачем на самом деле нужен телефон или планшет. А раз с этой задачей не справились дома, то пытаются что-то исправить в стенах школы уже поздно.

ЗРЕЛИЩ!

Сделайте нам красиво? И хоккеем ответил: есть!

На фоне всевозможных падений, сокращений и оптимизаций российские хоккейные клубы умудрились увеличить посещаемость трибун. Одно из самых «телегеничных» зрелищ, несмотря на кризис, набирает популярность. И это результат большой креативной работы.

АРТЕМ МАНАРОВ

Завтра в Москве состоится главное шоу российского хоккейного сезона – Матч звезд КХЛ. Все – как за океаном, в НХЛ. Это уже новость: по части превращения матчей в зрелищные спектакли и их монетизации наша лига давно ориентируется на североамериканскую. И хотя догнать и перегнать Америку пока не удалось, клубы накопили солидный маркетинговый опыт. Именно он помогает бороться с кризисом.

Вот вам цифры. Среднее число болельщиков на играх КХЛ росло с момента образования лиги: в 2009-м оно составляло 5126 человек, затем – 5535, 5795, 5911 и 6081 человек соответственно. А дальше рывок: в минувшем году была преодолена историческая планка в 6 млн зрителей с начала чемпионата, а итоговая средняя цифра составила 6422 человека на матче.

Конечно, за НХЛ нам еще гнаться и гнаться (там хоккейные аре-

кейным клубом России, создавшим детскую версию своего сайта, взяв курс на завоевание самой юной и «деньгоемой» части аудитории, ведь именно детям приобретают одежду и игрушки с символикой клуба и сладости на аренах. Также вместе с группой IOWA был записан клубный гимн – «Простая песня про СКА». Прорыв на медийном фронте обеспечила группа поддержки Soul Sisters – яркие девушки-чирлидерши, призывающие болеть за СКА, постепенно стали отдельным брендом, видеоролики с их участием набирают сотни тысяч просмотров в Сети. Наконец, клуб развернул широко-масштабное наступление в соцсетях – суммарное число подписчиков его странички в Twitter, YouTube, Instagram, Facebook и «ВКонтакте» достигает 417 тысяч. Для сравнения: у ближайшего преследователя среди российских участников КХЛ московского «Спартака» – 178 тысяч. И вот результат маркетинговой активности: сегодня на матче питерских армейцев ходит вдвое больше болельщиков, чем еще пять-шесть лет назад.

Горазда на выдумки и пиар-служба челябинского «Трактора»: игроки этой команды опекают белых медведей из местного зоопарка, тренируются с боксерами и волейболистами, катаются по городу на рейсовом автобусе, заезжая



ФОТО АЛЕКСАНДРА КУЛЕВНИКОВА/ИНТЕРПРЕСС/ТАСС

ны собирают в среднем 17 505 зрителей, заполняя на 96%). Но все-таки наш хоккей на правильном пути. На фоне футбольного чемпионата, где этот показатель и в прошлом сезоне падал, и падает сейчас, КХЛ выглядит очень солидно.

В чем привлекательность лиги? Не только в том, что хоккеем увлекся президент страны, а в наших СМИ он теперь преподносится как главный национальный вид спорта. КХЛ сумела подать свой продукт болельщикам явно удачнее футбольного конкурента РФПЛ, позиционируя себя как «семейную» лигу с достойным сервисом, где на трибунах можно отдохнуть с детьми, пожилыми родителями, любимой женщиной – словно в парке на воскресном пикнике. Особо оголтелые фанаты последовательно вытесняются на периферию и давно не чувствуют себя хозяевами ледовых дворцов.

Не скупятся в хоккейных клубах и на маркетинг. Чемпионом в этом плане можно назвать петербургский СКА. Вся Северная столица обклеена афишами с анонсами ближайших матчей. И результате к этому и нестандартные акции. К примеру, СКА стал первым хок-

в гости к болельщикам, а в конце сезона устраивают с ними товарищеский матч.

Интересные идеи нащупали в омском «Авангарде». Дабы повысить узнаваемость бренда, городские бензоколонки оформили порядковыми номерами в честь ведущих игроков «ястребов», а на домашней арене клуба обустроили детскую комнату, чтобы опять-таки было удобнее посещать игры всей семьей. В Хабаровске перед матчами «Амура» ввели практику болельщикам явно удачнее футбольного конкурента РФПЛ, позиционируя себя как «семейную» лигу с достойным сервисом, где на трибунах можно отдохнуть с детьми, пожилыми родителями, любимой женщиной – словно в парке на воскресном пикнике. Особо оголтелые фанаты последовательно вытесняются на периферию и давно не чувствуют себя хозяевами ледовых дворцов.

В общем, модного слова «креатив» в КХЛ не чураются. И результат налицо. А точнее, на телеэкране и на трибунах ледовых дворцов.

Илзе Лиела:

Выпрямляя спину, выпрямляем душу

«Стр.» А еще возрождаем культуру кадетских балов, обучаем ребят историческому танцу. В XIX веке говорили: «Выпрямляя спину, выпрямляем душу». Эти слова ничуть не устарели и в веке XXI.

– О вкусах надо спорить? В прошлом году наделала шума история с попавшим в интернет эротическим танцем девочек из оренбургской танцевальной студии. Не зря ли встревожились ревнители строгого вкуса? – Не зря! Честно говоря, я даже ввела бы цензуру на постановки для детской самостоятельности. Мы же не учим ребенка читать на таких взрослых произведениях, как «Мастер и Маргарита». А тут мы порой видим, как пятилетние дети танцуют танец живота. Такое недопустимо. Вот, кстати, еще одна задача нашего фестиваля «Волшебная туфелька» – он должен уделять внимание и педагогам, ведь у некоторых явно не хватает профессиональной подготовки и человеческой зрелости, чтобы правильно ставить задачи детям.

– А ваша дочь собирается быть балериной? – Наюноше через два месяца исполнится шесть лет. Она тоже учится в нашей школе, конечно же, хочет стать балериной. Очень любит танцевать, рисовать, слушать музыку.

– Надя – чудесное русское имя. А почему вас родители назвали так необычно? – История простая, но романтическая. Родители познакомились во время съемок фильма «Илзе» латышского режиссера Роланда Калныньша, где мама играла главную роль. Так что вопроса, какое имя давать девочке, родившейся от этого союза, не возникало.

– Вашему отцу, великому танцовщику Марису Лиеле, удавались героические партии. А кто ваш герой, каким он должен быть? – Во-первых, мой отец танцевал не только героические партии. Он, например, был прекрасным Альбером в «Жизели» и Ферхадом в «Легенде о любви». Что касается моего героя, то это Александр Невский, воплощение мужества, веры и любви к родине.

– Есть ли у вас идеал балерины? – Восхищаюсь Анной Павловой, Галиной Улановой, Майей Плисецкой. Павлова с ее «Умирающим лебедем» – непревзойденный образец поэзии и романтики. Уланова – пример высочайшей отточенности танца и совершенства художественного образа. А в Плисецкой поражает ее уникальная магнетическая сила. Нашей семье посчастливилось близко знать Майю Михайловну. Мой брат Андрис был постановщиком всех ее творче-

ских вечеров на протяжении последних двух десятков лет. Ее неожиданный уход из жизни – самое сильное потрясение, которое принес 2015 год. А то, что Андрис доверил мне чтение отрывков из книги Плисецкой на вечере ее памяти в Большом театре, воспринимаю как знак, посланный ею самой.



ФОТО ОЛЬГА ЗИНСОВАЯ/ТАСС

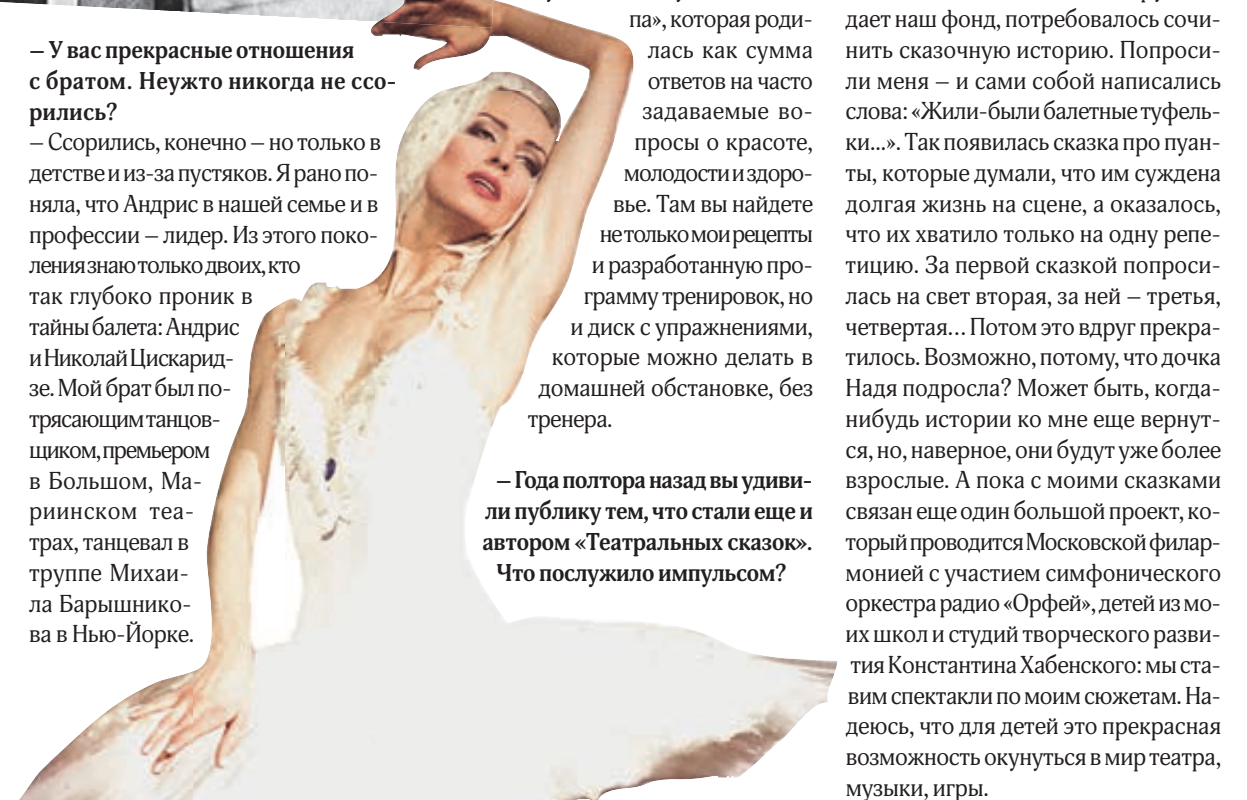


ФОТО ОБЩЕСТВА ПРОКОФЬЕВ/ТАСС

1 Илзе Лиела с дочерью Надеждой.
2 С братом Андрисом.
3 С отцом Марисом Лиелой.
4 С Николаем Цискаридзе в балете «Пиковая дама».



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



дую свою книгу «Метод Лиела», которая родилась как сумма ответов на часто задаваемые вопросы о красоте, молодости и здоровье. Там вы найдете не только мои рецепты и разработанную программу тренировок, но и диск с упражнениями, которые можно делать в домашней обстановке, без тренера.

– Года полтора назад вы удивили публику тем, что стали еще и автором «Театральных сказок». Что послужило импульсом?

А потом возглавил фонд имени нашего отца и стал создавать проекты, главным из которых – «Русские сезоны XXI века». Восстановил легендарные постановки антрепризы Сергея Дягилева – балеты Михаила Фокина «Жар-птица», «Шехеразада» и «Петрушка». Кстати, Андрис – еще и автор статуэтки, ставшей наградой в нашей «Волшебной туфельке». Дар скульптора ему передался от отца, который прекрасно лепил. Однажды Андрис нашел в коллекции отца рисунок ножки Анны Павловой в трех ракурсах и придал ему объем. Я пришла в восторг и забрала это изваяние, а потом профессиональный скульптор сделал по нему бронзовую отливку. Теперь эта ножка – и эмблема конкурса, и его главная награда.

– «Русские сезоны» возникли из идей художественного объединения «Мир искусства». Илзе, кто ваш любимый художник? – Одного не назову, а двух, пожалуй: Врубель и Эль Греко. Несмотря на то что между ними 300 лет разницы и один творил в Испании, а другой в России, у них много общего: мистика, экзальтация, преобладание духовного содержания над материальной формой.

– Вы очень красивая женщина. Не поделитесь секретами? – Советов можно давать множество, а суть их одна: умеренность. Во всем – и в еде, и в занятиях спортом... Кто интересуется подробностями, рекомен-



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ПРОДАЕТСЯ ПТИЦЕФАБРИКА

один из крупнейших производителей мяса птицы в Южном федеральном округе

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

www.raevka.com

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

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



Олимпийская чемпионка, депутат Светлана Журова в программе «Жена. История любви» расскажет, зачем спортсменке сильный характер и что нужно для счастливого брака Пт, 22.30, «ТВ-Центр»

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Мишель Пфайффер (Люди как мы), Вс, 01.30, «Первый»

Анна Михалкова (Нононо), Вс, 01.00, ТНТ

Джим Керри (Манжестик), Вт, 01.05, ТНТ

Юрий Никулин (Но мне, Мухтар!), Сб, 18.10, «Россия Н»

ДО И ПОСЛЕ ЭФИРА

Быть как Лео

Когда стало известно о том, что Леонардо ДиКаприо вошел в шорт-лист претендентов на «Оскара» за лучшую мужскую роль...

вену поможет исправить канал «Москва 24», который пригласил его принять участие в новом реалити-шоу.



Никто из холодильников не пострадал

Исландец Хафтор Юлиус Бьернсон хорошо знаком зрителям по роли Грегора Клингана по прозвищу «Гора» из сериала «Игра престолов».

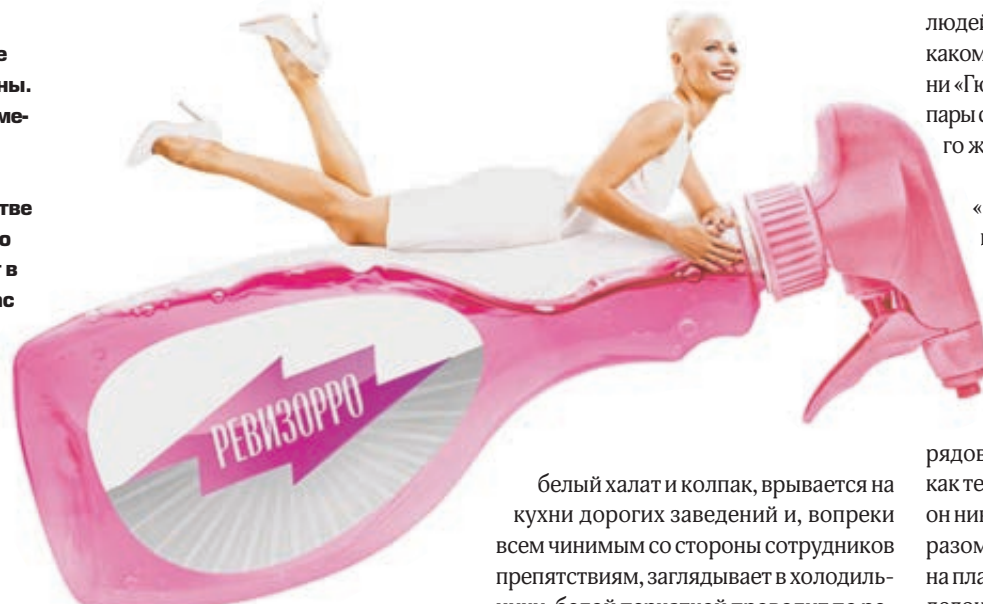
холодильника на 20 метров. «Гора» победил, и теперь его имя будет включено в Книгу рекордов Гиннесса.



ВМЕСТЕ У ЭКРАНА

Господа, к вам едет телереvizор!

Передачи про потребительский рынок, товары и услуги, выходящие на разных каналах, конечно, полезны. Все-таки неплохо знать, когда ты имеешь дело с качественным продуктом...



СЕРГЕЙ БЕДНОВ

Самая невинная передача подобной тематики – «Контрольная закупка» на Первом канале. Там просто определяется лучший производитель одного и того же вида товаров.

вестно, овощ этот растет с применением столь разнообразной химии, что таблица Менделеева позавидует. Но этого мало: паста закупается за валюту...

И уж совсем мрачной жизнь представляется после просмотра «Теории заговора» («Первый») и «Осторожно, мошенники!» (ТВЦ).

Съемочная группа колесит по стране, останавливаясь в гостиницах и заходя перекусить в местные кабаки. И устраивает там жесткую проверку на предмет чистоты, качества обслуживания и т.д.

25 ЯНВАРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Table with TV channel logos and program schedules for channels: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ.

Table with TV channel logos and program schedules for channels: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К.



26 ЯНВАРЯ ВТОРНИК

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на вторник 26 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на вторник 26 января.



«Посудный день» Из документального цикла «Без обмана» Бесчисленные магазины домашней утвари...



«Блокада снится ночами» Из документального цикла «Ночная смена» Одна из самых трагических страниц нашей истории...

27 ЯНВАРЯ СРЕДА

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на среду 27 января.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Сетка передач на среду 27 января.

28 ЯНВАРЯ ЧЕТВЕРГ

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

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



«Мой герой» Ток-шоу с Татьяной Устиновой Герой программы народный артист РСФСР Юрий Куклачев...



«Майкл Джексон. Запретная любовь» Документальный фильм Майкл Джексон вошел в Книгу рекордов Гиннеса как «самый популярный и успешный артист всех времен»...

29 ЯНВАРЯ ПЯТНИЦА

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

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



30 ЯНВАРЯ СУББОТА

ПЕРВЫЙ 1

05.15 «Наедине со всеми». 16+
06.00 Новости
06.10 «Наедине со всеми». Продолжение. 16+
06.20 «ЗУБНАЯ ФЛЕЯ 2». Комедия. 12+

РОССИЯ 1

04.45 «ВЕЛИКИЙ УКРОТИТЕЛЬ». Семейный
06.15 «Сельное утро»
06.45 Диалоги о животных
07.40 Местное время. Вести-Москва

НТВ

05.00 «Хорошо там, где мы есть!». О+
05.30 СЕРИАЛ «ШЕРИФ». 16+
07.25 «Смотр». О+
08.00 Сегодня
08.15 «Нылицкая лотерея Плюс». О+

ТВ-ЦЕНТР

05.10 «Марш-бросок». 12+
05.35 АБВГДейна
06.00 «ЯБЛОКО РАЗДОРА». Комедия. 12+

5-Й КАНАЛ

06.20 «Без этого нельзя». «Тридцать восемь погуляев». «Будя идет слоненка». «Нак летать удава».

СТС

06.00 «Том и Днерри». Мультсериал. О+
06.35 «Люди и черном». Мультсериал. О+

ТНТ

07.00 «Comedy Club. Exclusive». 16+
07.35, 08.00, 08.30 Мультсериалы. 12+

РЕН ТВ

05.00 «ИСТИНСКИЕ ВЕДЬМЫ». Комедия (США-Австралия). 16+

МОСКВА 24

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, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00

ДОМАШНИЙ

06.30 «Днейми: обед за 15 минут». 16+

ЗВЕЗДА

06.00 «ГОСПОЖА МЕТЕЛИЦА». Семейное фантази (ГДР). О+

МАТЧ ТВ

06.30 Смешанные единоборства. Bellator

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы» СМФ. О+

РОССИЯ К

06.30 «Евроньюс»
10.00 Библиейный сюжет
10.35 «НИИ ВСТРЕТИЛИСЬ В ПУТИ».



«Анатолий Кузнецов. Сухов навсегда» Документальный фильм
Он сыграл 100 ролей в кино, а вот так навскидку вспоминается, пожалуй, только одна – Сухов из «Белого солнца пустыни».



«Вера Глаголева. «Меня обижать не советую» Документальный фильм
Веру Глаголеву режиссеры называют самородком. Антриса обладает природным актерским талантом и давно завоевала своего зрителя.

31 ЯНВАРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ 1

05.10 «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ». Мелодрама
06.00 Новости
06.10 «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ». Мелодрама. Продолжение

РОССИЯ 1

05.35 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». Детектив
07.30 «Сам себе режиссер»
08.20 «Смехопанорама»

НТВ

05.00 СЕРИАЛ «ШЕРИФ». 16+
07.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Таммевым. 16+

ТВ-ЦЕНТР

05.50 «ДВА БИЛЕТА НА ПЕВНО-МОРДАСТЫ». Детектив
07.40 «Фактор низины». 12+

5-Й КАНАЛ

09.10 «Волк и семеро козлят». «Мальчин с пальчик». «Летучий корабль».

СТС

06.00 «В лесной чаще». Мультфильм. О+
06.25 «Человек-паук». Мультсериал. 12+

ТНТ

07.00 «ТНТ. MIX». 16+
07.35, 08.00, 08.30 Мультсериалы. 12+

РЕН ТВ

05.00 «ПОЛИЦИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-3: ПОВТОРНОЕ ОБУЧЕНИЕ». Комедия (США). 16+

МОСКВА 24

06.00, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 16.00, 16.30, 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

ДОМАШНИЙ

06.30 «Днейми: обед за 15 минут». 16+

ЗВЕЗДА

06.00 «ПРИДУТ СТРАСТИ-МОРДАСТЫ». Драма. 12+

МАТЧ ТВ

06.30 «Второе дыхание». 16+

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы» СМФ. О+

РОССИЯ К

06.30 «Евроньюс»
10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»

«Застольный марафон»: как справиться с последствиями

Позади – череда новогодних праздников с многодневными застольями. И если преодолеть кулинарные искушения не удалось, то справиться с их последствиями помогут натуральные препараты для очищения кишечника и печени.

Чтобы кишечник работал как часы

Запоры как следствие новогоднего застольного марафона – типичная проблема. И это неудивительно: для нормальной работы кишечника необходимы пищевые волокна. А зимой доля свежих фруктов и овощей – источников пищевых волокон – в нашем рационе резко уменьшается. Прибавьте к этому обилие жареных, копченых, маринованных разносолов, с аппетитом поглощаемых за праздничным столом – и вот он, закономерный результат.

Чтобы очистить кишечник от «завалов», примите Фитолакс – послабляющее средство на основе фруктов. Жевательные таблетки Фитолакс уже заслужили доверие миллионов россиян за удобство и простоту в применении. Абрикосы и послабляющие травы в одной жевательной таблетке оказывают естественную помощь кишечнику. Фруктовые жевательные таблетки приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации, особенно в поездках.

Чтобы кишечник продолжал работать «как часы», необходимо вос-

полнять нехватку пищевых волокон. В этом поможет фруктовый батончик Фитолакс. Он содержит 3 вида ценных пищевых волокон – оболочки семян подорожника, инулин и черносслив, и рекомендуется для ежедневного применения при склонности к запорам.

Советуем обратить внимание на лекарственное средство Фибралакс¹ из оболочек семян подорожника. Фибралакс устраняет запоры, восстанавливает работу кишечника, а также облегчает симптомы геморроя.

Чтобы не было мучительно больно... печени

По статистике, в начале года резко возрастает число обращений, связанных с проблемами печени. В основном больные жалуются на тяжесть в правом подреберье, боли, дискомфорт, тошноту, горечь во рту...

Чаще всего такое ухудшение здоровья является одним из последствий новогодних праздников. Неудивительно, ведь печень – это орган, по которому в первую очередь бьют все «прелести» праздничных застолий. Один из самых губитель-

ных факторов для печени – алкоголь. Не идет ей на пользу и то, что в праздники мы ели чуть ли не в три раза больше обычного!

После новогоднего застолья...
...поддержите печень с помощью натурального комплекса «Гепатрин» от компании «Эвалар».

В уникальном² составе «Гепатрин» три самых важных природных компонента для защиты печени после праздников:

эссенциальные фосфолипиды способствуют естественному восстановлению клеток печени

расторопша содержит силимарин, который направлен на укрепление клеточных мембран печени и защиту их от негативного влияния свободных радикалов

артишок направлен на регулирование выработки желчи и ее оттока

Три ингредиента в одном препарате заменят три средства сразу.

Обратите внимание на новинку от компании Эвалар – Гепатрин-Детокс. Это напиток для полной детоксикации печени после праздников. В его составе такие необходимые для детоксикации печени вещества как: L-орнитин – есте-



ственная для организма аминокислота, которая способствует обезвреживанию и быстрому выведению токсинов; инозитол (витамин В₈) – выводит излишки жира из клеток печени, не давая ему накапливаться, тем самым защищая печень от ожирения; таурин – обеспечивает энергией клетки печени, восстанавливая их работу. Действуя в ком-

плексе, они интенсивно выводят токсины, защищают печень от ожирения и восстанавливают ее естественную работу, а форма напитка обеспечивает высокую биодоступность ингредиентов и быстрое их усвоение.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

Какой пустырник успокаивает?



Сегодня в аптеках большое разнообразие пустырников. Как сделать правильный выбор?

Т. Осипова, г. Киров

Пустырник ценится своим седативным (успокаивающим) действием. Одним из самых высоких показателей седативности отмечен «Пустырник Форте» Эвалар³.

В его составе – именно тот сорт пустырника сердечного, который обладает превосходным успокаивающим действием. Компания Эвалар выращивает его на собственных плантациях в экологически чистых предгорьях Алтая.

«Пустырник Форте» Эвалар – пожалуй, лучшая формула спокойствия с высоким содержанием экстракта пустырника⁴ – 100 мг в день, усиленная элементами спокойствия магнием и витамином В₆ (патент РФ 2361599).

Лечение суставов без вреда для желудка.



Уже давно болят и воспаляются суставы. Приходится принимать нестероидные противовоспалительные средства, от которых начинает болеть желудок. Боюсь заработать язву. Как лечить суставы без вреда для желудка?

Тамара К., Томск

Попробуйте лечить суставы «Настойкой Сабельника» Эвалар⁵ – это единственное лекарство на основе сабельника, которое бережно лечит суставы не повреждая желудок⁶.

Только⁷ «Сабельник» Эвалар «отсекает» боль в суставах, снимает воспаление в комплексной терапии артритов и артрозов, а при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами усиливает их эффект и позволяет снизить дозу, тем самым уменьшая их негативное влияние на желудок.

Какой глицин принимать?



Сейчас такой большой выбор глицина, что теряешься при покупке. Подскажите – чем они отличаются, и какой глицин лучше принимать?

Светлана, 38 лет.

Обратите внимание на Глицин Форте Эвалар. Он отличается высоким содержанием глицина – 300 мг в одной таблетке – усиленного специальными витаминами для мозга – В₁, В₆, В₁₂.

Кроме того, таблетки Глицин Форте Эвалар легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.

Достаточно принимать всего 2 таблетки в день в любое удобное для вас время.



С «Формулой сна» – отличный сон, отличный день!

«Формула сна» с алтайскими травами – лучшее средство для сна от компании «Эвалар»⁸!

Пустырник + Эшшольция + Хмель + Магний В₆ = Безмятежный сон

Также заказывайте на сайте apteka.ru новинки «Эвалар» для естественного сна:

- «Формула сна усиленная» фито-мелатонином. Позволяет за короткое время получить полноценный сон и отдых.
- «ФитоГипноз» таблетки для рассасывания. Помогают вновь уснуть, если вы часто просыпаетесь по ночам.

Качество гарантировано международным стандартом GMP. Эвалар – высокое качество, выгодная цена!

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



¹ Патент РФ № 24186601. ² Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. ³ В ассортименте Эвалар. ⁴ Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. ⁵ По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ, на ноябрь 2013 г. ⁶ Среди лекарств на основе сабельника. ⁷ В ассортименте ЗАО «Эвалар»: входит в число «100 лучших товаров России» (2012 г.).
Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

