

Максим Дрозд:

Я не зацикливаюсь на датах.
Ну полтос и полтос, хорошая цифра

Один из самых востребованных актеров российского кино Максим Дрозд снялся почти в 100 фильмах и сериалах. Боевики, мелодрамы, настоящие трагедии... Его актерскому амплу брутальных мужчин, готовых идти до конца, способствуют внешность и физическая подготовка. В юности он работал охранником, служил в десанте. Максим обходится без дублеров в сценах, требующих силы, ловкости и боевой выучки... Недавно закончились съемки второй части психологического детектива «Консультант» («Киностудия НИТ» для НТВ), а Максим уже снимается в других фильмах. И как его на все хватает? Об этом и наш разговор.

АЛЕКСАНДР СЛАВУЦКИЙ

Ваш герой в «Консультанте» остался таким же мятушимся, как и в первой части?
— Он человек бескомпромиссный. Но в начале 90-х, когда происходил развал государства, все смешалось в нашем доме, и уже трудно было разобраться, где бандиты, а где люди в погоне, где честь и закон, а где понятия. В такой среде честному служаке нечем дышать, и Брагин решает уйти из милиции. Вскоре он оказывается в службе безопасности поп-коллектива, но и тут от криминала, крышующего шоу-бизнес, нигде не деться... Мне кажется, нам удалось передать атмосферу времени, когда люди больше доверяют бандитам, чем разваливающемуся государству.

— Говоря о метаниях, я больше имел в виду личную жизнь. Она у вашего героя тоже, мягко говоря, запутанна.
— Ну да, одну женщину он любит, другую жалеет, там и там дети. Да еще влюбляется в молоденькую девочку из околоэстрадного мира — и совсем теряет голову... В таких людях так много энергии, в том числе и неуправляемой, что это порождает противоречия, ввергает судьбу в крутые виражи. Недаром же режиссер Слаповский дал ему фамилию Брагин. Ну а чем сердце успокоится, рассказывать не буду — смотрите фильм.

— Насколько вы, Максим, похожи на своего героя?

— Обычно советуют не путать актера и персонажа. Но знаете, я давно заметил, что всегда в какой-то степени отождествляю себя с персонажем, он влияет на меня, а я на него. Вот, скажем, такая деталь: побыв какое-то время в образе следователя, я начал обращать внимание на мелкие детали, чего раньше за мною не замечалось. А сколько таких заимствованных штришков во мне, сказать трудно.

**ОБРАЗ ТРУДНЕЕ
УВИДЕТЬ
и поймать, чем волну
на серфинге. Это самое
сложное, чем мне
приходится заниматься
в жизни**



PHOTO: PERSONASTARS

ОПЫТЫ НА ЖИВЫХ

Куриль — бамбук!

Не все полезно, что в рот попало.

Не все, что растет в огороде, оставляет человека на свободе. Последняя мудрость родилась на фоне недавних «вестей с полей». В Пермском крае районный суд признал пенсионера Игоря Трошева виновным в культивировании наркосодержащих растений в особо крупном размере — на его огороде обнаружили без малого 500 кустов мака. Но это еще цветочки.

МАКСИМ БАШКЕЕВ

Пока можно сказать, что 64-летний пенсионер отделался легким испугом — получил год условно. Зато после жарких дебатов по такому поводу выяснилось, что оказаться на скамье подсудимых можно не только за мак и коноплю, но и за очень многие растения, волюно или невольню прижившиеся на вашем приусадебном участке.

Вообще-то недопонимание между садоводами-огородниками и оперативниками наркоконтроля появилось не сегодня. Стихийно или не очень возникшие плантации мака и конопли ежегодно выявляют на дачных участках по всей стране. История с обнаружением на огороде Трошева 467 кустов мака — классика. Но если следовать букве закона, оказаться фигурантом уголовного



ИЛЛЮСТРАЦИЯ ИГОРЯ НИКОИ/САРГОСОВАНИИ.РУ

дела по «наркотической» статье можно даже за сорняки, вероломно проникшие на вашу грядку из леса или от соседней.

В перечень наркосодержащих растений, культивирование и переработка которых запрещены на законодательном уровне, входят и шалфей с хвощевиком. И то и другое — травы, нужно быть продвинутым ботаником, чтобы безошибочно отличать обычный сорняк от запрещенных «гостей». Да и с маком не все так просто. В законе прописан запрет на выращивание «мака опий-

ного», но помимо него существуют десятки других видов этих цветов, которые точно так же содержат опиаты, пусть и в меньшем количестве. Тот же «мак восточный» часто можно встретить в цветниках, а его семена находятся в свободной продаже.

Уверен, для многих будет большим открытием тот факт, что наркотические вещества содержат в себе и мескалинотос и даже мимоза. И это далеко не полный список растений, из-за которых можно иметь большие

неприятности. Добрая половина запрещенного списка — зурядные сорняки, которые имеют обыкновение самосевом попадать на приусадебный участок. Семена также запросто могут занести на участок грызуны и птицы. Как бороться с этим естественным процессом? Закатать шесть соток в асфальт?

Есть надежда, что делать этого не придется. Помимо ужесточения финансовой и уголовной ответственности за выращивание наркосодержащих растений по инициативе законодателей из Кабардино-Балкарии предлагается ввести такое понятие, как «допустимые посевы», предусматривающее возможность непреднамеренного наличия в огороде чего-нибудь запрещенного. Десяток растений гавайской розы, мимозы или эфедры — это совсем немного. В этом случае можно не мучить себя штудированием ботанических справочников по дикоросам. Но что будет, если запрещенных растений обнаружится не 10, а 12 (или, как в случае с коноплей, не 20, а 23)? Здесь уже в дело вступает человеческий фактор. Если участковый или специалист наркоконтроля не обнаружит признаков культивирования, то наказания не последует. Ну а если 25 кустов той же конопли растут на отдельной грядочке с автоматической системой орошения, то тут уж придется отвечать на неприятные вопросы. С далеко идущими последствиями.

ОЦУЩЕНИЕ

Юрий
СОВЦОВ
журналистПро Галину из списка
«Forbes наоборот»

Рейтинг самых богатых найти легче легкого. Со всех информационных лент на тебя обрушиваются подробности, не имеющие к твоей жизни абсолютно никакого отношения. Про то, что недавно верхнюю строчку занял основатель Amazon Джефф Безос, обогнавший Билла Гейтса и установивший в списке богатейших планку на уровне нового мирового рекорда: 93,1 млрд долларов. А среди россиян в лидерах совладелец «Новатэка» и «Сибур» Леонид Михельсон с состоянием 18,4 млрд банков, что, по версии Forbes, соответствует в общемировом рейтинге 46-му месту.

Вам за державу обидно? Плетемся где-то в пятом десятке... А давайте публиковать рейтинг беднейших. самого бедного человека в мире статистика назвать не в силах, уж не знаю почему. Неловко, стыдно? Или счет кандидатов идет на десятки и сотни миллионов? А у меня есть кандидаты. Вот, к примеру, только что в редакцию «Труда» позвонила Галина (фамилия и адрес имеются) — захлебывается слезами отчаяния и бессилия. «Как же так?!» — повторяет она сквозь плач. Обычная женщина, которая, несмотря ни на что, все еще есть в русских селениях. Ей нет еще и 60, но тяжело больна (онкология), а у сына туберкулез, остался без работы. Взяла кабальный кредит на лекарства. Ютятся втроем в общежитийской комнатке. Пенсия у нее — 8800 рублей. Это уже не нужда — безнадега!

Собрали мы ей в редакции какие-то деньги на лекарства, отправили на счет в Сбербанке. И представьте: несчастные копейки тут же изъязы со счета внезапно «разбогатевшей» Галины вездесущие коллекторы. Она плачет и рассказывает, как просила оставить ей хотя бы 3 тысячи рублей, но ей сказали: а не надо вам, нищерадам, заниматься...

И вы ей, этой женщине, рассказываете про пенсионную реформу, которая осчастливит оставшихся в живых стариков? И про то, как непросто жить на депутатскую зарплату? И про то, как уходящему с должности чиновнику положен «золотой парашют» в 24 нежилых оклада?

Может, кого-то утешает мысль о том, что мы не самая бедная страна в мире: Россия в рейтинге уровня жизни — на 61-й строчке, впереди — Греция, Румыния, Ямайка, Монголия, Белоруссия, Шри-Ланка... А у меня в голове не укладывается: это ж надо сильно постараться, чтобы стране с богатейшими ресурсами и возможностями встать вровень со Шри-Ланкой!

Алексей Кудрин полон тревоги: «Уровень бедности остается высоким, 19,3 млн человек, то есть 13,2% населения имеют доход ниже прожиточного минимума». На самом деле он приукрашивает действительность. В соцопросах сами россияне масштабы бедности оценивают иначе: бедными себя считают более половины сограждан — 50,3%. По канонам Росстата, бедные — это граждане с доходами ниже прожиточного минимума, который, напомним, на 1 января 2018-го составлял 10 328 рублей на душу населения. Тот же Кудрин предупреждает: бедность населения и падающий уровень жизни могут стать самым большим позором для современной России. Если уже не стали...

Путь к богатству лежит через банк. И к нищете, как ни странно, тоже. Помните, все улицы были увешаны написанными от руки зазывалками: «Даю в долг»? За деньгами приглашали в ларьки, сомнительные конторки, где нуждающихся бедолага ждали бандитского вида «финансисты», выдающие кредиты под 2% в день. Со временем эти конторки стали называться МФО, но суть та же: ростовщичество. Увы, другого способа одолжить средства на существование у обездоленных и отчаявшихся просто нет. Бедняков все больше, растет и число МФО. На учете в ЦБ 5 тысяч таких контор, объем рынка — около 120 млрд рублей. Всего граждан уже назимали более 5 трлн. По данным «Коммерсанта», через три года МФО станет в 2,5 раза больше.

Самая обездоленная и беззащитная часть бедняков — пенсионеры. И хотя ПФР с присущим ему оптимизмом заявил на своем сайте, что «в России нет пенсионеров, находящихся за чертой бедности», это не так. Чиновники Пенсионного фонда, видимо, считают достаточным для безбедного житья среднегодовой размер страховой пенсии по старости неработающих пенсионеров — 13,8 тысячи рублей и социальной — 8,8 тысячи.

А как же защитники обездоленных? Вы не поверите, но они трудятся не покладая рук. Вот недавно внесли в бюджет на три года около 630 млрд рублей на «повышение мотивации» чиновников — фактически на повышение им зарплат и премий. Может, когда-нибудь до отчаявшейся женщины Галины у них руки дойдут? Хотя лично я в этом сильно сомневаюсь.



Максим Дрозд:

Я не зацикливаюсь на датах. Ну полтос и полтос, хорошая цифра

«СР» — Какой момент съемок вам особенно запомнился? Какие-то трюки, опасности?

— Пожалуй, тот эпизод, где пришлось исполнять на сцене саундтрек. Мне еще 30 лет назад сказали: «Парень, тебе лучше не петь». Я и не пел. А тут, представляете, вышел на сцену с девичьей группой «Брюлики». Кошмар! Но как-то обошлось, даже попался двигаться в такт цветомузыке.

— А я ждал что-нибудь более драматическое. Вы ведь кандидат в мастера спорта по боксу, часто снимаетесь в сценах со стрельбой, драками, погонями...

— Да уж, этого в «Консультанте» тоже хватает. А еще я очень жду выхода на экраны фильма «Смотритель маяка», произведенного той же «Киностудией КИТ». Там сюжет разворачивается в 1914 году, шпионы, диверсанты в бухте Севастополя. Много трюков, к тому же у меня там был замечательный партнер — Егор Бероев. Любителям острых ощущений есть на что посмотреть!

— Вряд ли во время съемок таких сюжетов удается избежать ЧП.

— Они происходят постоянно. Все трюки со скачками и драками я делал сам, и тут небольшие травмы — неизбежная часть работы. Но рассказывать о полуманных пальцах неинтересно. Скажу только, что несколько ударов по лицу я пропустил, зато ни одного из своих соперников в кадре сильно не ударил. Надеюсь, мне за это воздастся.

— А как случилось, что вы увлеклись боксом?

— Жизнь вынудила. Мои родители служили в театре, и нам часто приходилось кочевать: из Одессы — в Киев, из Киева — в Ригу... Менялись квартиры и школы. Каждый раз приходилось отстаивать себя в новом коллективе. Не всегда победы давались легко, а родителям жаловаться не хотелось. Так я оказался в боксерском зале, где провел не один год. И не единожды бокс выручал меня в жизни — а житейский опыт я в значительной мере приобрел на улице, поскольку родители постоянно были на работе.

— Ваши фильмы разнообразны, но у вас в них, как правило, одно амплуа — мужчины, бойца. Не хотелось от него отойти?

— А кого мне играть — Мадам Баттерфляй? Актер может хотеть что угодно, но на кастинге главный не он, а продюсер и режиссер. Конечно, на съемочной площадке я пытаюсь вносить в образ свое представление о нем, но все равно играю то, что мне доверяют постановщики. Может быть, было бы интересно попробовать себя в роли ученого профессора, но, уверен, есть много актеров, которые сделают это лучше меня. Зато в моем актерском багаже есть то, что я делаю лучше и точнее многих других. И эти



1

ФОТО ПЕРСОНАЛСТАРА



2

ФОТО ПАВЕЛ ПЕТРИЧЕНКО/ТАСС

умения востребованы. Порой снимаюсь сразу в нескольких картинах. Наверное, я слишком жаден до жизни и съемок, но бороться с этим пока не стараюсь.

— А отдых, житейские наслаждения?

— У меня все расписано. Съемки не помеха для общения с близкими. Сейчас я уже полтора месяца нахожусь в Питере, и дети приезжали ко мне несколько раз. Стараюсь жить так, чтобы мои любимые всегда были со мной.

— В этом году вам исполнилось 50 лет. Соответствует ли эта цифра внутреннему самоощущению?

— Даже не знаю. Я не зацикливаюсь на датах — ну полтос и полтос. 50 — хорошая цифра. Хотя, когда устаю, кажется, что тебе вдвое больше. К счастью,

такое бывает редко. Конечно, какие-то ограничения возраст накладывает. Сейчас я больше занимаюсь физкультурой, чем спортом. Стараюсь чуть-чуть недоесть, употреблять правильные продукты. Как и у любого человека, у меня бывают полосы хмурого настроения, но куда чаще ощущаю над собой и внутри себя солнце.

— Я читал, вас раздражают феминистки?

— Да нет, меня никто не раздражает, пусть каждый живет как хочет. Меня другое удивляет. Сейчас многие мужчины сетуют на то, что не осталось женщин добрых, милых и понимающих. А женщины — что куда-то подевались мужчины надежные и ответственные. Все друг на друга обижаются, и у тех и у других глаза полны одиночества...



3

ФОТО АННА ПИШУР/ТАСС



4

1 Максим Дрозд поучаствовал даже в шоу «Жесткие игры». Навыки пригодились в жизни.
2 С Егором Бероевым в перерыве между съемками фильма «Смотритель маяка».
3 В фильме «Консультант».
4 Кадр из сериала «Мурка».

— Мне сложно оценивать самого себя. Нужен взгляд со стороны. Но того, что я родом из Одессы, действительно не отменишь. Мой характер воспален одесским солнцем, взбудоражен Черным морем. Отсюда, наверное, некоторая вспыльчивость. Ну уж такой я есть...

— Вы многолетний отец. Какие у вас отношения с детьми? Как их воспитываете?

— Отношения дружеские. А вот насчет воспитания все не так однозначно. В первую очередь я стараюсь их понимать. А так... У них своя жизнь, и они должны прожить ее сами, без особого моего вмешательства. Мое дело — к ним присматриваться, если спросят о чем-то — ответить. Нелюблю

давать советы, когда об этом не просят. Старшие дети, Маша и Егор, которым 15 и 17 лет, часто ездят со мной на съемки, видят, как я работаю, как живу. Они увлекаются искусством, занимаются спортом и вообще правильно развиваются.

Маша вообще критически относится к моей профессии, говорит, что такой ерундой не стала бы заниматься никогда в жизни. Она учится в Академии Сергея Андрияки, рисует, увлекается дизайном. Уже имеет свой вкус и стиль. Порой мне кажется, что это дети меня учат, а не я их. Впрочем, это довольно приятное чувство. Например, сын советует мне, какие фильмы надо посмотреть.

— И вы прислушиваетесь?

— А почему нет? У меня много друзей, которым 30 и даже 25. Они развлекают мое патриархальное сознание сегодняшним ощущением жизни, а к ним прислушиваюсь.

— Вы говорите, что даже в своем спрессованном графике находите время для отдыха. Как именно любите отдыхать?

— Сейчас у меня период интенсивных съемок, поэтому единственный вид отдыха, который могу себе позволить, — лечь на диван. А вот если помечтать... Увлекаюсь серфингом, но пока на поездки к морю времени нет. Надеюсь, в этом году все-таки доеду до Индии. Обычно летаю на Шри-Ланку, там волна хорошая, и поймать ее — мое заветное удовольствие. Волна дарит ощущение стихии. Испытываешь великое единение с природой, пробирает до мурашек.

— Есть ли что-то общее между лавлей волной и попаданием в актерский образ?

— Было бы красиво ответить: да, имеет. Но это все-таки разные вещи. Образ труднее увидеть и поймать, чем волну на серфинге. Это самое сложное, чем мне приходится заниматься в жизни.

ВБРР

Вклад «Наш праздник»

Специальный праздничный вклад ко Дню нефтяника со ставками до 6,35% годовых в рублях РФ и до 1,7% годовых в долларах США.

Предложение действует с 15 августа по 15 октября 2018 года.

УСЛОВИЯ ВКЛАДА:

Вклад может быть открыт в период с 15.08.2018 по 15.10.2018 включительно как в отделении Банка, так и в системе Дистанционного банковского обслуживания (ДБО).

Срок размещения вклада	181 день
Валюта вклада	Рубли РФ, Доллары США
Минимальная сумма вклада	20 000 рублей РФ 300 долларов США
Дополнительные взносы	Не предусмотрены.
Расходные операции	Не предусмотрены.
	В конце срока Вклада.
Выплата процентов	Начисленные на Вклад проценты выплачиваются Банком в день окончания срока Вклада путем присоединения к основной сумме Вклада. Нет.
	По окончании срока Вклада сумма Вклада с выплаченными процентами перечисляется на текущий счет или счет банковской карты Вкладчика, открытый в Банке «ВБРР» (АО) в соответствующей валюте, с которого производилось первоначальное перечисление средств во Вклад.
Пролонгация	Если Вклад был открыт за счет наличных денежных средств, по окончании срока Вклада сумма Вклада с выплаченными процентами перечисляется на текущий счет или счет банковской карты Вкладчика, открытый в Банке «ВБРР» (АО) в соответствующей валюте, указанный при открытии Вклада. Если при открытии Вклада не был указан счет для перечисления суммы Вклада с выплаченными процентами по окончании срока Вклада или на дату окончания срока Вклада указанный счет закрыт, сумма Вклада с выплаченными процентами перечисляется на счет по вкладу «До востребования».
Условия досрочного истребования	При досрочном истребовании Вклада/части Вклада на сумму Вклада (как на истребованную, так и на неистребованную часть) начисляются проценты по ставке вклада «До востребования», установленной Тарифами на дату досрочного истребования, исходя из фактического срока нахождения денежных средств на Вкладе. Договор Вклада расторгается.

ГODOVЫЕ ПРОЦЕННЫЕ СТАВКИ ПО ВКЛАДУ:

ПРИ ОТКРЫТИИ ВКЛАДА В ОТДЕЛЕНИИ БАНКА	
Сумма вклада / Срок вклада (дней)	181
от 20 000 рублей РФ	6,20%
от 300 долларов США	1,60%
ПРИ ОТКРЫТИИ ВКЛАДА В СИСТЕМЕ ДИСТАНЦИОННОГО БАНКОВСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ (ДБО)	
Сумма вклада / Срок вклада (дней)	181
от 20 000 рублей РФ	6,35%
от 300 долларов США	1,70%

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

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

Что важно знать о новом законопроекте о пенсиях?

Правительство России подготовило и внесло в Государственную думу проект федерального закона, который предусматривает постепенное повышение общеустановленного пенсионного возраста.

Цель — обеспечить устойчивый рост пенсий за счет их индексации выше уровня инфляции.

Какие изменения нас ждут?

Предлагается плавное повышение пенсионного возраста в период 2019–2028 гг. до уровня 65 лет для мужчин и 60 лет для женщин.*

Кого коснется переходный период?

Переходный период коснется мужчин 1959–1963 годов рождения и женщин 1964–1968 годов рождения и составит 10 лет.*

Что будет с нынешними пенсионерами?

Нынешние пенсионеры будут получать все уже назначенные пенсионные и социальные выплаты в соответствии с приобретенными ими пенсионными правами и льготами. Более того, для неработающих пенсионеров законопроект гарантирует долгосрочный рост размера пенсий, в том числе индексацию размеров пенсии существенно выше уровня инфляции.

У каких категорий льготников возраст выхода на пенсию останется без изменений?

У работников вредных и опасных производств, у граждан, пострадавших от радиационных и техногенных катастроф, у лиц, пенсия которым назначается ранее общеустановленного пенсионного возраста по социальным мотивам и состоянию здоровья.

* С учетом предложений Президента РФ к законопроекту.

Подробная информация на сайте www.pfrf.ru

9 ОКТЯБРЯ ВТОРНИК

Grid of TV channels and their programs for Tuesday, October 9th. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР.

Grid of TV channels and their programs for Tuesday, October 9th. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ.



«Вершина» Авторский фильм Юрия Сенкевича. Более 100 лет альпинисты разных стран не могли покорить Эверест...



Александр Збруев «Небольшая перемена». Начавший сниматься в кино еще в 60-е, он, кажется, с тех пор мало изменился...

10 ОКТЯБРЯ СРЕДА

Grid of TV channels and their programs for Wednesday, October 10th. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР.

Grid of TV channels and their programs for Wednesday, October 10th. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ.



11 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ

Grid of TV channels and programs for Thursday, October 11. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Programs listed include news, sports, and entertainment.

Grid of TV channels and programs for Thursday, October 11. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Programs listed include news, sports, and entertainment.



Пряничный домок «Семья сето»
В окрестностях Псковско-Чудского озера живет малый народ сето. Живет, как учили бабушки и дедушки – с песней, с молитвой.

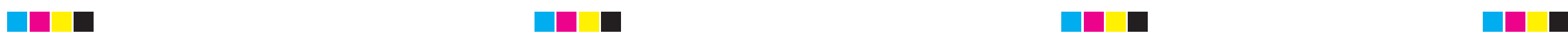


Георгий Данелия «Великий обманщик»
Он никогда не обременял себя сомнениями, будет ли его фильм интересен зрителям. Все его картины, по сути, трагичны, а мы считаем их комедиями.

12 ОКТЯБРЯ ПЯТНИЦА

Grid of TV channels and programs for Friday, October 12. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Programs listed include news, sports, and entertainment.

Grid of TV channels and programs for Friday, October 12. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Programs listed include news, sports, and entertainment.



13 ОКТЯБРЯ СУББОТА

ТВ-канал ПЕРВЫЙ. Программа: 06.00 Новости, 06.10 «ФОРМУЛА ЛЮБИ». Энциклопедическая комедия. 12+

ТВ-канал РОССИЯ 1. Программа: 05.00 «Утро России. Суббота», 08.40 Местное время. Суббота. 12+

ТВ-канал МАТЧ ТВ. Программа: 06.00 «Зачятые соперники». 12+, 06.30 «Олимпийский спорт». 12+

ТВ-канал НТВ. Программа: 05.00 «Квартирный вопрос». 0+, 06.00 «Звезды сошлись». 16+

ТВ-канал 5-Й КАНАЛ. Программа: 05.05 СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВЫ». 16+, 08.35 «День ангела». 16+

ТВ-канал РОССИЯ К. Программа: 06.30 Библиейский сюжет, 07.05 «ВОСТОЧНЫЙ ДАНИСТ». Комедия

ТВ-канал ТВ-ЦЕНТР. Программа: 05.35 «Марш-бросок». 12+, 06.05 АБВГДейна

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

ТВ-канал РЕН ТВ. Программа: 05.00 «Территория заблуденный» с Игорем Пронченко. 16+

ТВ-канал СТС. Программа: 06.00 «Ералаш». 0+, 06.20 «Шоу мистера Пибоди и Шермана». Мультсериал. 0+

ТВ-канал ДОМАШНИЙ. Программа: 06.30 «Днейми у себя дома». 16+, 07.30 «Б надров». 16+

ТВ-канал ТВ-3. Программа: 06.00 «Мультфильмы». 0+, 09.00 «Знания и эмоции». Загреб. 12+

ТВ-канал ЗВЕЗДА. Программа: 06.00 «ЗОСЯ». Мелодрама, 07.15 «ИВАН ДА МАРЬЯ». Музыкальный фильм

ТВ-канал ТНТ. Программа: 07.00 «ТНТ. Best». 16+, 08.30 «ТНТ Music». 16+



Передвижники Алексей Саврасов В живописи он создал новый жанр – русский лирический пейзаж, а в жизни стал жертвой отчаяния и «русской болезни».



Валентин Юдашкин «Шик по-русски» День, когда на сцену вышла модель в платье, сконструированном в виде знаменитых яиц Фаберже, стал поворотным в жизни модельера.

14 ОКТЯБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ТВ-канал ПЕРВЫЙ. Программа: 05.20 «ВЕРБОВЩИКИ». Детектив. 16+, 06.00 Новости, 06.10 «Вербовщик». 16+

ТВ-канал РОССИЯ 1. Программа: 04.40 «Сам себе режиссер», 05.25 СЕРИАЛ «САВТЫ-2012». 12+

ТВ-канал МАТЧ ТВ. Программа: 06.00, 02.10 III Летние юношеские Олимпийские игры. Трансляция из Аргентины. 0+

ТВ-канал НТВ. Программа: 05.00 «Дачный ответ». 0+, 06.00 «Центральное телевидение». 16+

ТВ-канал 5-Й КАНАЛ. Программа: 05.00 ДО 04.59 – профилактика, 05.00 СЕРИАЛ «ТОВАРИЩИ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». 25-я серии. 16+

ТВ-канал РОССИЯ К. Программа: 06.30 «Святых христианского мира». «Понров», 07.05 «Энциклопедия загадок». «Прадица славян»

ТВ-канал ТВ-ЦЕНТР. Программа: 06.10 «ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ». Мелодрама. 12+, 08.00 «Фантом ночи». 12+

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

ТВ-канал РЕН ТВ. Программа: 05.00 «Территория заблуденный» с Игорем Пронченко. 16+

ТВ-канал СТС. Программа: 06.00 «Ералаш». 0+, 06.50 «Новаторы». Мультсериал. 6+

ТВ-канал ДОМАШНИЙ. Программа: 06.30 «Б надров». 16+, 06.35 «Днейми у себя дома». 16+

ТВ-канал ТВ-3. Программа: 06.00 «Мультфильмы». 0+, 10.00 СЕРИАЛ «ЭЛЕМЕНТАРНО». 16+

ТВ-канал ЗВЕЗДА. Программа: 05.30 Мультфильмы, 06.10 «ОПЯТЬ ОХОТА». Военная драма. 12+

ТВ-канал ТНТ. Программа: 07.00 «ТНТ. Best». 16+, 08.00 «Дом-2. Lite». 16+



ПРО ЕДУ

Белый порошок сильнее кокаина

Почему так трудно отказаться от сладкого?

Со всех сторон на нас льется это назидание: сладкое вредно. Да знаем мы! В детстве нам говорили про плохие зубы, дальше – про безуспешные поиски талии, ну а там уже и про диабет пора читать и слушать докторов. Самое главное, все это правда, но что-то мешает нам всерьез поверить в эти угрозы. Что именно? Давайте разбираться.



ВАША БЕРМЕТ БУРБАЕВА
ВЕДУЩАЯ РУБРИКИ «ПРО ЕДУ»

В целом для организма взрослого человека норма – шесть ложек сахара в день. Удивились? Еще больше удивитесь, когда узнаете, что в среднем человек ежедневно съедает их 22. Даже если в вашем доме нет сахарницы. Но утром – круассаны с кофе, на работе вечные перекусы с печеньками к чаю, а вечером после работы иногда так хочется побаловать себя бокалом шампанского, да еще заесть кусочком торта. Вот и набегает по мелочам.

Сколько раз мы клянемся: надо взять себя в руки! Но зависимость от сахара сильнее кокаиновой. С детства нас воспитывают чем? Правильно: кнудом и пряником. Пряником, а не, скажем, огурцом! А все почему? В мозге есть детекторы глюкозы, скачок ее вызывает ощущение счастья. Потом оно притупляется, но попробуйте добраться до этого «потом». Поэкспериментируйте, откажитесь от всего сладкого хотя бы на месяц. Лично у меня это получилось с неделю, а потом руки сами тянутся к шоколаду или тарту. Без изменения всей системы питания в целом не обойтись.

Давайте по порядку. За сутки мозг потребляет 100 г глюкозы (на 70 кг веса), это как топливо, без которого невозможна жизнедеятельность. И он его «выжмает» отовсюду. В первую очередь глюкоза берется из перевариваемой пищи. Во-вторых, гликоген – животный крахмал, который накапливается в печени и мышцах. Есть еще резервный механизм глюконеогенеза...

Знать все это, может, и не обязательно, но надо же выяснить, сколько на самом деле сахара мы едим. Сколько его в том же кетчупе, майонезе, фаст-фуде, не говоря уже про колу, где в маленькой кружке содержатся те самые 23 чайные ложки сахара (в большой – все 44). А глазированный сырок почти на треть состоит из сахара. Производители используют сахар как верный способ продать своего товара как можно больше. Помимо усилителей вкуса они добавляют сахар для придания привлекательности некачественному сырью и бесполезному продукту.

Как результат сахарный диабет в мире обрел пугающие масштабы. Никогда прежде не было столько людей с этим страшным диагнозом. А к диабету прилегают карие, изменение веса, проблемы с давлением, сердечно-сосудистой системой, почками. Словом, «сладкая жизнь» ведет к ухудшению ее качества. А в это время с телеэкранов чуть ли не каждую минуту вас потчуют сладеньким: скушай то, попробуй это... А следом идет реклама препаратов, снижающих уровень сахара в крови. Замкнутый цикл по производству денег!

Раньше человек получал достаточно глюкозы из природной пищи, а сегодня при возросшем уровне потребления сахара организм его складировать в запас, что в итоге превращается в жир. И тут никакие низкокалорийные диеты с изнуряющими занятиями в спортзале не помогут.

Так как лечиться от сахарозависимости? Вопрос стоит не так: бросать три ложки сахара в чашку с кофе или нет? Вопрос

в том, как справиться с незаконным вторжением сахара в ваш организм. С тем, что приходит к вам без стресса, помимо вашей воли. Америки не открою. Нужно внимательно читать этикетки и ограничивать или исключать те продукты, где в составе указан сахар. Помните, что для мозга будет лучше съесть сухофрукты или тот же апельсин, чем пирожное. Отдавать предпочтение горькому шоколаду, лакомся кубиками, а не плитками.

«В мозге есть детекторы глюкозы, скачок ее вызывает ощущение счастья»

Представьте, что вы в дороге, за рулем. И вот начинает светиться индикатор: нужна заправка топлива. Если проигнорировать сигнал или заправиться некачественным бензином, далеко не уедешь. Так и в нашем случае. Важно выстроить полноценный режим питания, где на завтрак мы получаем каши и белок, потом через три часа перекус фруктами с йогуртом, обед из белков, круп и овощей, еще через три часа мини-перекус с орешками и фруктами, а на ужин рыба или мясо, овощи, богатые клетчаткой. За час-два до сна можно подкрепиться кефиром.

Если к этому добавить физическую нагрузку, 1–2 литра воды в день и хороший сон, на сладкое вас не потянет. Вот попробуйте уже с сегодняшнего дня!



ФОТО: А. КОТЫКОВ/ИСТОРИЯ



СТЯПНЯ ОТ ГУРМАНА АЛЕКСАНДРА АРХУТИКА

КОМПОТ

Потрясающе богатым по вкусу, цвету и аромату компот из плоских острог. Мой муж просто обожает его!

ИЗ **У ВАС ВСЯ СПИНА БЕЛАЯ...**

Способ приготовления:
Все плоские остроги сложить в толстостенную кастрюлю, довести до кипения и снять пенку. Чтобы проверить готовность нужно налить на суровое холодное блюдо. Если готов, будет спазматич медленю!

ЭКСКЛЮЗИВНО!

ПЛОСКИХ ОСТРОГ

Свой рецепт борьбы с «белой смертью» (помните героиню Людмилы Гурченко в фильме «Любовь и голуби»?) предлагает нашим читателям художник-перемешник Александр Архутин. Трудно сказать, насколько он поможет избавиться от сахарозависимости, но попробовать стоит. Тем более, жалоб на все предыдущие кулинарные изыски Архутин от читателей «Труда» не поступало.

А их, изысков, уже было немало. Напомним по порядку. «Омлет из старых газет» (11 мая), «Хачапури из собственной дури» (25 мая), «Пицца из того, что снится» (8 июня), «Паштет из того, чего нет» (22 июня), «Черная икра из мусорного ведра» (6 июля), «Чебурек из любви навек» (20 июля), «Бульон из старых кальсон» (31 августа), «Джем из насыщенных проблем» (14 сентября). Получается дешево и сердито, доступно и питательно!

РЕЦЕПТЫ

«Помогайте себе стать счастливыми!»

Оперная певица Любовь Назарновская очаровывает не только голосом, но и своей потрясающей энергетикой. Шикарная женщина, яркая и динамичная! И оказывается, у нее есть свой фирменный рецепт, как быть счастливой. А она его не скрывает и с удовольствием делится с читателями «Труда».

ОЛЬГА ЩЕРБАКОВА

– Любовь Юрьевна, что для вас жизнь со вкусом?
– Все просто. Во-первых, я должна нравиться себе в зеркале. Понимаю, что мои мужчины будут страдать, если я выгляжу не так, как надо, как могу. Да и самой приятно улыбнуться себе в зеркале. Внутри должен быть огонь. Я обожаю каждый день в своей профессии: когда учу новую музыку, делаю какие-то интересные проекты. У меня сразу глаз горит. И я понимаю: чтобы поддерживать такое состояние, нужны силы, нужно быть в тонусе. Поэтому занимаюсь спортом, читаю книги, слушаю и впитываю в себя очень много хорошей музыки. И не только кото-

то совершенно необыкновенных сферах. Например, театральных или связанных с кино. Есть проекты с моими учениками. Мы делаем совместные концерты, и я вижу, как они растут. Сейчас мне профессия показывает столько новых граней. Это безумно интересно!

– Вы сказали, что любите сами готовить. Не поделитесь рецептами?

– Мы любим пасту, просто обожаем. Считаю, что средиземноморская кухня самая здоровая и вкусная. Поэтому у нас много салата: руккола, салатные листья. Если есть креветки или мидии, добавляем их. Если нет, тогда сыр – козий, пармезан, фета и прочие. В пасту еще мы добавляем много помидоров, базилика, немножко кинзы, чеснок. И еще одно наше любимое блюдо – спагетти с моллюсками. Мечта! Но! Я знаю, что, если поела несколько дней спагетти, мне нужно чуть ужаться и перейти на что-то овощное или фруктовое. И не обижаться на себя.

– А что вы скажете тем, для кого работа, да и семейная жизнь превращаются в кабалу?



ФОТО: PERSONASTARS

рую потом пою. Это и концерты, и кино – все то, что поднимает мне настроение.

Для меня важно счастье моих мужчин – мужа и сына. В любом городе мира, куда мы приезжаем, не важно, в гостинице мы живем или на съемной квартире, мы тут же создаем семейный очаг. Чтобы нам было удобно, чтобы мы могли сами готовить еду, которая нам нравится. Не все же время ходить по ресторанам. От этого устаешь, да и вообще я люблю готовить сама.

– Все, о чем вы говорите, многие женщины почему-то воспринимают как тяжелый труд...

– А для меня это нормально – делать счастливой и комфортной жизнь свою и своих близких. Мне очень дорого и приятно, когда друзья приходят в гости и говорят: «Боже мой, как у вас уютно, комфортно, как у вас хорошо! Мы абсолютно не чувствуем себя в гостях».

– Вы как женщина расцвели, потому что нашли жизненное кредо, реализовались в творческом плане? Или потому, что встретили мужчину, который дал вам расцвести?

– Во многом благодаря любимому мужчине. И я нашла свое дело, нашла свою профессию, которую безумно люблю. В моей судьбе совпало несколько факторов. А каково процентное отношение, я не знаю. Раньше была уверена, что это только оперная певица. Думала, концертная сцена – вот это счастье. Сейчас нахожу себя и реализую в каких-

– Знаете, Будда сказал: «Изменись сам и мир изменится вокруг тебя». Если тебя что-то раздражает или не устраивает, значит, пересмотри к этому отношение. Ты видишь человека, который вечно всем недоволен, а тебе приходится на работе с ним постоянно общаться. Значит, просто держи дистанцию – не ругайся и не спорь.

– Принимай?

– Да, принимай. Просто надо сказать себе: «Да, он такой, я не могу его изменить». И вдруг этот человек, который смотрел на тебя как-то странно, задумывается: а что это она на меня вдруг не злится, а что это она вдруг в таком благодухии пребывает. И он поворачивается к тебе лицом и говорит: «Слушай, как ты живешь? У тебя все в порядке?»

Все зависит от тебя, от твоего внутреннего настроя. Знаете, что я хочу пожелать вашим читателям? Никогда не отчаиваться. «Ой, я никогда и никого не встречу, у меня все валится из рук...» Да, мой человек еще где-то ходит, но я его обязательно встречу. Нужно поверить в это и с этим убеждением жить. И тогда происходят чудеса. Недавно мне подруга, которая уже в весьма зрелом возрасте, рассказывала: «Я не хотела идти в гости. Мой муж не хотел идти в гости». Но они вдруг пошли, встретились и с тех пор не расстаются.

– Судьба?

– Да! Но ведь они пошли... Помогайте себе стать счастливыми!

Главный редактор В.П. СИМОНОВ
Редакционная коллегия: Г. Агишева, С. Бирюнов, Ф. Нислов (ответственный секретарь), Ю. Рянский (заместитель главного редактора), М. Морозов (заместитель главного редактора), В. Щуров (заместитель главного редактора)

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

АНО «Редакция газеты «Труд»: Москва, 125009, улица Большая Дмитрова, дом 9, стр. 1.

Адрес АНО «Редакция газеты «Труд»: Москва, 125009, улица Большая Дмитрова, дом 9, стр. 1. Телефон – (495) 221-58-18 (тел./факс) E-mail: letter@trud.ru

Отдел рекламы – (495) 692-65-57 E-mail: reclama@trud.ru

«Труд» печатается в городах: Нишнев, Москва, Санкт-Петербург, Уфа

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

Знака № 2938

Индекс: 10220, 10225, 10265, 32068, 50130. Общий тираж, включая страны СНГ, – 1 580 000 экз. Тираж в России 998 000 экз. Официальный сайт газеты «Труд» – www.trud.ru Срок подписания в печать: 19.30 Номер подписки: 19.30

Внимание!

С 1 сентября 2018 года во всех отделениях ПОЧТА РОССИИ начинается подписка на 1 полугодие 2019 года

Полную стоимость подписки в вашем регионе (с учетом доставки) можно узнать в ближайшем к вам почтовом отделении

По каталогу МАП «Каталог российской прессы»

■ Выпуск «Труд 7»+«Труд» (пятничный выпуск)

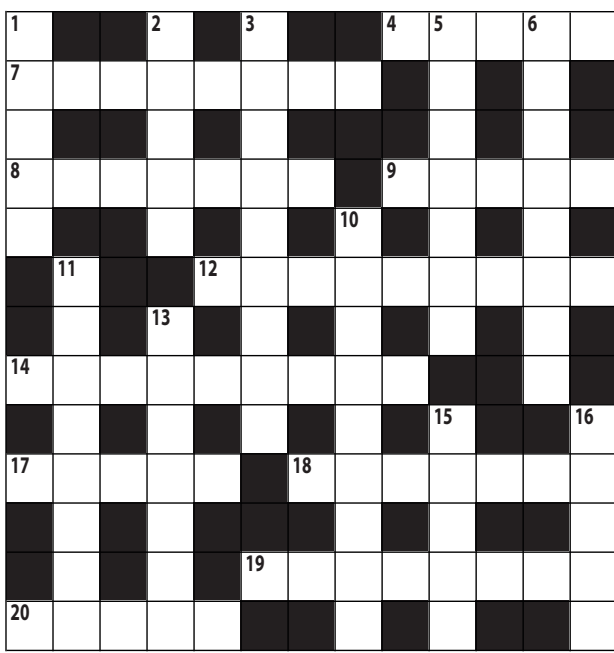
10225

Объединенный каталог Пресса России «Газеты и журналы»

■ Ежедневный выпуск газеты «Труд», включая «Труд 7»

10265 50130 32068

КРОССВОРД



По горизонтали: 4. Европейская столица, носящая имя богини. 7. Короткое совещание по рабочим моментам. 8. Ловушка для крупного зверя. 9. Аромат, благоухание. 12. Потерявшая влагу мирабель. 14. Настоящая ли она, можно проверить с помощью горошины. 17. «Не что иное, как отдаленное и ослабленное эхо мысли» (Гюстав Флобер). 18. Показатель популярности по результатам массовых оценок. 19. Вторая натура. 20. Часть тела, куда уходит половина души при испуге.

По вертикали: 1. Его лечат ношпой. 2. «Гарант» при аэродроме. 3. «За окном сугробины, а внутри субтропики» (загадка). 5. Поющие материальные средства из поговорки. 6. Должностное лицо, удостоверяющее сделки. 10. Помогает отключить боль у пациента. 11. Паринмакерская в старину. 13. Ученическая тетрадь для записи домашних заданий. 15. Главное занятие отпускника. 16. Большая кошка, которая охотится на рыб, черепаха и даже небольших крокодилов.

По горизонтали: 1. Славя. 2. Ангар. 3. Драненочка. 5. Фонтанчик. 6. Потарилус. 7. Драненочка. 8. Завтрак. 9. Баня. 10. Драненочка. 11. Драненочка. 12. Баня. 13. Драненочка. 14. Драненочка. 15. Драненочка. 16. Драненочка. 17. Слово. 18. Рептилия. 19. Привычка. 20. Пятна.

НАШ ТРУД - ВАШ УСПЕХ!
Об условиях размещения рекламы в «Труде» вы можете узнать по телефону **221 58 18**

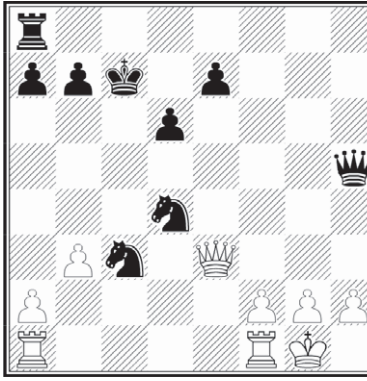
ШАХ И МАТ

Под редакцией международного мастера Максима ОРЛИНКОВА

Наш сегодняшний обзор будет целиком посвящен главному командному турниру года – шахматной Олимпиаде в Батуми. Визит президента РФ в сочинский образовательный центр «Сириус», где наши команды проходили заключительный сбор, не только отразил возрастной статус шахмат как вида спорта, но и ясно дал понять, что страна ждет победы или хотя бы медалей. Увы, за три тура до конца шансы не слишком велики. Обсуждать состав мужской сборной России, наверное, не имеет смысла. За многие годы пробовались различные сочетания, возможность проявить себя получили все достойные игроки. Наверное, уже никто не знает, как снять это «проклятие» и, нако-

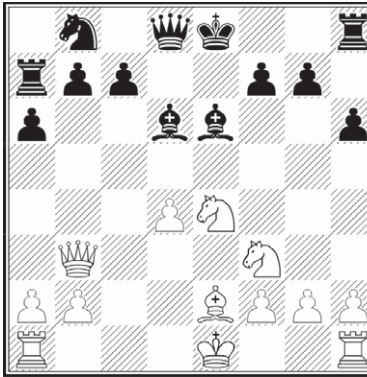


Савенков – Оболенцева
Москва, 2018 г.
(вариант из партии)



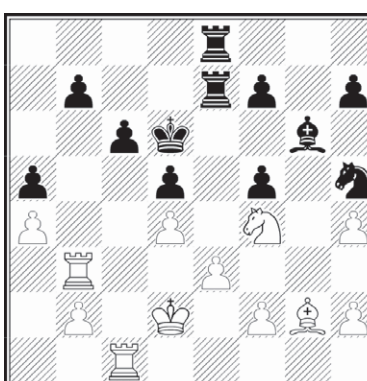
Ход черных

Аврамиду – Гунина
Батуми, 2018 г.



Ход белых

Крамник – Александров
Батуми, 2018 г.



Ход белых

нец, выиграть. Похоже, с составом опять не угадали, и, скорее всего, не взятые на этот раз в сборную более опытные Александр Гришук и Петр Свидлер проявили бы себя никак не хуже, чем Никита Витюгов и особенно Дмитрий Яковенко. Никита после стартовых разгромов совсем слабых участников не смог одержать ни одной победы, а Дмитрий потерпел два болезненных поражения белым цветом. Но кто это мог знать заранее? Партнеры же по сборной полностью компенсировать эти неудачи не смогли. В результате были потеряны важнейшие командные очки с еще далеко не самыми сильными противниками. Справедливости ради, сборная Польши, которой россияне уступили во втором туре, исключительно опасна. Кроме Радослава Войташека – игрока, по уровню близкого к элите, в этом году отлично проявляет себя 20-летний Ян Кшиштоф Дуда, чей огромный талант уже почувствовали на себе Карякин и Гришук, уступившие ему в матчах по близи. Но как раз Дуда в первых турах сыграл неудачно, зато блеснули Камил Драгун и Яцек Томчик, имеющие рейтинг около 2600. Польская сборная вместе с традиционно мощной командой Азербайджана, лидировавшие после шести туров со стопроцентным результатом, лишь сейчас начали терять очки, и на первые роли вышла сильнейшая по составу американская команда. Возвращаясь к россиянам, следует отметить, на мой взгляд, удачную идею поставить Владимира Крамника третьей доской (хотя он мог бы просто претендовать на первую). Мы уже говорили, что стиль Владимира в последние годы претерпел изменения в пользу более творческого и рискованного. И если элитные игроки нередко наказывают Крамника за излишний оптимизм, то более слабые «ложатся штабелями». К сожалению, в злосчастном поединке со сборной Польши, как мне кажется, глубочайшее понимание позиции сыграло с россиянином злую шутку. На фланговую атаку противника Крамник

ответил мощной централизацией, и действительно получил определенный перевес, который необходимо было подтверждать точными ходами. Вероятно, Крамник чересчур доверился своей интуиции и недооценил матовые угрозы поляка. Это поражение не повлияло на боевой настрой экс-чемпиона мира, он заиграл еще более интересно и выглядит сейчас настоящим лидером сборной. Однако за оставшиеся туры изменить ситуацию будет крайне сложно. Скорее всего, россиянам банально не удастся дойти до интереснейшего и всеми ожидаемого матча со сборной США.

Женская сборная отстает от лидеров на два очка, что не кажется непреодолимым разрывом. Однако, Россия делит лишь 8–12-е место, что особенно обидно при превосходных личных показателях почти всех наших шахматисток: Ольга Гирия (+5), Александра Костенюк (+4), Валентина Гунина и Александра Горячкина (+3). Очередного соперника – Румынию – мы, надеюсь, обыграем, но и тогда в последних турах встретимся лишь с малой частью конкурентов. Бронзовые медали, судя по всему, предел наших мечтаний.

Винить можно только самих себя. Во втором туре мы уступили сборной Узбекистана, которая ничем больше себя не проявила, а в шестом – команде Армении, достаточно «ключевой», но все же уступившей нам на каждой доске 150–200 пунктов рейтинга. Конечно, можно сделать «крайней» чемпионку России Наталью Погонию, проигравшую в этих матчах свои партии, но ведь ее подруги по команде тоже не смогли одержать победу в момент, когда это было особенно нужно.

Впрочем, наши девушки столько всего выиграли за последние годы, даже когда от них этого не ждали, что, конечно, имеют право на относительную неудачу. А нам остается поболеть за Аркадия Дворковича в борьбе за пост нового президента ФИДЕ и надеяться на чудо в концовке Олимпиады.

ПОД ОБЛОЖКОЙ

Третья сторона медали

В воскресенье исполняется 35 лет фигуристу Максиму Транькову. «Какие наши годы!» – принято восклицать в таких случаях, ведь все у человека впереди. Хотя и того, что позади, тоже уже немало. В 30 он стал двукратным олимпийским чемпионом. А нынешний день рождения встречает как состоявшийся телекомментатор и тренер (сейчас работает с сильнейшей российской парой Евгения Тарасова – Владимир Морозов, с которыми когда-то соревновался). И вот еще один подарок, который он сделал себе сам: вышла в свет книга Максима Транькова и его жены Татьяны Волосожар «Две стороны одной медали».

Я их немало читал, чемпионских автобиографий, и могу вас заверить: эта – одна из лучших в своем жанре. И одна из очень неожиданных. Ведь эта книга не только о тренировках, соревнованиях и победах, в ней – история любви. И написана эта история так, что, как призналась Татьяна, она и сейчас волнуется, перечитывая отдельные страницы. Максим говорит, что первое сильное



чувство у них возникло при посещении Ниагарского водопада, а Таня утверждает, что гораздо раньше. Впрочем, это все детали, главное, то чувство в них не остыло, пройдя через испытания. Они не скрывают в своем повествовании и драматические моменты в этой истории, подробно описав, как Максим расставался со своей бывшей девушкой, а Таня – с молодым человеком. Все происходило, как положено, по канонам жанра: с переживаниями, с нервами... Откровенно Максим пишет и о своем отце. Леонид Траньков был мастером спорта, чемпионом в юном спорте на Урале. Победил многих именитых соперников, но проиграл бой зеленому змию. Тогда, в 90-е, такое случилось со многими российскими мунчинцами, выпавшими из обоймы. Отец успел обрадоваться, когда Максим стал чемпионом мира, но до его успеха в олимпийском Сочи не дожил ровно год. Эта книга получилась исповедальной еще и потому, что авторы буквально жили ею целый год.

– Мы не отклонялись от реальных событий и не приукрашивали их, – рассказывает «Труд» Траньков. – Процесс шел таким образом: всплывала в памяти какая-то важная для нас история, мы вспоминали ее от начала до конца, записывали, а потом раздумывали, важна ли она для нас или это только поназвонилось. Диктофон у меня всегда был под рукой, порой я его включал даже ночью, едва какой-то эпизод «проигрывался» в голове. И за рулем работал – благо московские пробки располагают к неспешным размышлениям. Мы постарались, чтобы в книге остались не только факты и мысли, но и то настроение, с которым все это вспоминалось... Узнав, что Таня и Максим пишут автобиографическую книгу, их тренер Нина Мозер не сомневалась, что она будет интересной.

– Максим обладает большими способностями рассказчика, – говорит наставница. – В этом я убедилась с первых же дней нашего знакомства. Он эрудирован, много читает, помня прочитанное в подробностях. Когда он пересказывал мне очередную повесть, я все представляла так живо, будто кино смотрела – с красками, с ощущением своего присутствия при событии... В общем, получается, эта книга Максима Транькова и Тани Волосожар «Две стороны одной медали» появилась не на пустом месте. У медали бывает третья сторона – и это как раз тот случай!

ГЕОРГИЙ НАСТЕНКО

СКАНВОРД ПОДГОТОВИЛА ОЛЬГА ИВЕНСКАЯ

Сканворд с изображениями и подсказками. Включает вопросы и ответы по сканворду от 28 сентября.

Ответы на сканворд, опубликованный 28 сентября
Б А С И Л А Ш В И Л И С К А З К А О
А А К В Р Е А
Б А К К А Р А У Г О Л
О А А Р В Л П Ц
С А Н У З Е Л У Ч А С Т И Е Д
Т Д З У С А Д К А В А Р Г А Н
Р Е П Л Д М Е Р О Н Е Р А У Д И
О В Л А Д И Е Р О П Л И Е
У И Р А С К О П К А
М Д Р А К А Д И О Р
И Е Ж Б О Р О Д А
Е С А Р А Е В О И Н А М