

5-11
июля
2019

№ 47-48/24
(27318)

Выходит
с 19 февраля
1921 года

Цена в розницу –
свободная
www.trud.ru

Вместе
с «Трудом-7»
8 - 14 июля

Вадим Верник: От жизни я получил гораздо больше, чем рассчитывал

На телевидении Вадим Верник работает уже больше четверти века. Вел программу о кино «Мотор!..», тележурнал об искусстве «Полнолуние», представляя зрителям молодые артистические имена в передаче «Что там...». С 2017-го вместе с братом-близнецом, известным актером Игорем ведет программу «2 Верник 2» на телеканале «Культура». Но главный жанр Вадима, бесспорно, интервью. Вот и издательство «АСТ» недавно собрало самые интересные из этих бесед в «Книге победителей». Среди героев – такие яркие личности, как Майя Плисецкая, Галина Вишневская, Евгений Леонов, Элина Быстрицкая, Галина Волчек, Олег Табаков, Людмила Гурченко, Алла Демидова, Людмила Мансакова, Михаил Барышников, Марина Неелова, Татьяна Тарасова, Олег Меньшиков, Ксения Рапопорт...

АЛЕКСАНДР СЛАВУЦКИЙ



ФОТО АЛЕКСАНДРА СЛАВУЦКИХ/ТАСС

В

адим, в названии вашей книги, в слове «победители» слышится что-то слишком пафосное...

– Но мои герои в самом деле легенды. Каждому пришлось победить множество обстоятельств, чтобы прийти к успеху. И мне всегда интересно, где та точка отсчета, после которой становится очевидно, что вот этот мальчик или девочка не такие, как все. Потому особое место в разговорах занимает детство – время становления личности.

– Книгу открывает глава, посвященная Марине Ладыниной. Но она ведь не давала интервью?

– Я работал в газете «Неделя», и мы напечатали статью Виталия Вульфа о знаменитой актрисе. Через какое-то время Виталий Яковлевич предложил съездить к ней в гости. Я на всякий случай взял диктофон. Разговор пошел очень интересный – за чашкой чая Марина Алексеевна рассказывала о гастрольных поездках, о внуке, которого обожала, о поклонниках, которые носили (буквально!) ее на руках, конечно, о муже Иване Пырьеве. В конце я попросил разрешения напечатать нашу беседу. Марина Алексеевна после некоторых колебаний согласилась, но попросила перед публикацией показать ей материал. Ладынина, слышавшая затворницей, не встречалась с журналистами много десятилетий. Когда я принес ей текст, она, отрываясь от чтения, то и дело изумлялась: «Вы что, хотите это печатать?» Я пытался ее убедить,

что сейчас время открытости, но Марина Алексеевна сказала: «Прости, миленький, я ничего с собой поделать не могу. Может быть, мы когда-нибудь напишем книгу». Дверь захлопнулась, больше я Ладынину не видел. После ее смерти прошло более полутора десятков лет, и мы с редакторами решили, что уж имеем моральное право напечатать этот материал, рассказывающий не только о жизни замечательной актрисы, но и о важных вехах в истории страны.

– Знаю, что и Ксению Рапопорт мы шли навстречу друг другу очень трудно. – Да, хотя это моя любимейшая актриса, и сейчас мы дружим. Впервые я увидел Ксению в спектакле Льва Додина «Дядя Ваня» и был совершенно ею влюблена. Понял: вот моя идеальная героиня. Вышел на связь, мы начали переговоры. Ксения просила перезвонить через месяц, через два... Так прошел год, и вот мне выпало снимать программу о питерском актере, участвовавшем в спектакле «Царь Эдип», где Ксения исполняла одну из главных ролей. Она так гениально играла, что я насторожился и зашел к ней после спектакля в гримерную. В общем, мы

договорились о съемках и записали потрясающий разговор. Затем гуляли по Питеру, Ксения показывала самые для нее дорогие места. А на следующий день после возвращения в Москву оператор сообщал: звук записался, а вот изображения нет. Представляете? Такое в моей телевизионной карьере случилось впервые. К счастью, картинку потом каким-то чудом удалось восстановить.

– В чем, на ваш взгляд, состоит секрет хорошего интервью?

– Тут ничего оригинального. Мне кажется, главное – любить собеседника. Тогда можно задавать и острые, и даже ернические вопросы, но только любовь поможет открыть героя что-то сокровенное. Может быть, у других журналистов иная стратегия, но моя такова. А еще я общаюсь только с теми, кто мне по-настоящему интересен.

– А какое воспоминание за четверть века телевизионной работы у вас самое яркое?

– Несомненно, встреча с Майей Михайловной Плисецкой. Шел 1996 год, Плисецкая уже жила в Мюнхене, в Москве бывала на-

МНЕ
КАЖЕТСЯ,
ГЛАВНОЕ – ЛЮБИТЬ
СОБЕСЕДНИКА.
Тогда можно задавать и острые,
и даже ернические вопросы, но
только любовь поможет открыть
героя что-то сокровенное. Может
быть, у других журналистов иная
стратегия, но моя такова. А еще
я общаюсь только с теми,
кто мне по-настоящему
интересен

ФОТО АЛЕКСАНДРА СЛАВУЦКИХ/ТАСС

С

адим, в название

книги, в слове «победители»

слышится что-то слишком

пафосное...

– Но мои герои в самом

деле легенды. Каждому

пришлось победить

множество обстоятельств,

чтобы прийти

к успеху. И мне всегда

интересно, где та

точка отсчета,

после которой

стает очевидно,

что вот этот мальчик

или девочка не

такие, как все.

Потому особое место

в разговорах занимает

детство – время

становления личности.

ездами. Я позвонил ей, представился и сказал, что хотел бы снять про нее программу. На что Майя Михайловна резонно ответила: «Сначала надо понять, хочу ли этого я». И попросила перезвонить через несколько дней. В результате мы договорились – и целую неделю, пока шли съемки, провели в небольшом финском городке Миккели, где она тогда гастролировала, несмотря на то что ей было уже за 70. Конечно, перед знакомством я прочитал книгу «Я, Майя Плисецкая», где довольно много негатива, а на обложке вынесены слова: «Я поняла, проявив долгую жизнь, что люди делятся на добрых и злых, – злых гораздо больше». Мне многие говорили, что Плисецкая – недоброжелательный человек, так что на встречу я ехал с предубеждением. Но оно расспалось с первых же фраз Майи Михайловны. Я встретил невероятно обаятельную и доброжелательную женщину. В Москву вернулся под огромным впечатлением. Через день на автоответчике домашнего телефона на услышал: «Вадик, это Майя Михайловна, звоню просто так, узнать, как дела». Этую запись я храню до сих пор. Как и фотографию, где мы сидим вдвоем, с надписью: «Вадику Вернику от Майи Плисецкой с самыми лучшими пожеланиями».

С

адим, в название

книги, в слове «победители»

слышится что-то слишком

пафосное...

– Но мои герои в самом

деле легенды. Каждому

пришлось победить

множество обстоятельств,

чтобы прийти

к успеху. И мне всегда

интересно, где та

точка отсчета,

после которой

стает очевидно,

что вот этот мальчик

или девочка не

такие, как все.

Потому особое место

в разговорах занимает

детство – время

становления личности.

ощущение



Марина
ПОЛУНИНА
спецкор
«Труда»,
Минск –
Москва

С нами малые
дети Хатыни

В среду Белоруссия отметила 75-летие освобождения республики от немецко-фашистских захватчиков. Накануне исторической даты наш корреспондент проехал по братской стране и убедилась в том, что этот праздник действительно со слезами на глазах. И что память о тех горьких, страшных и героических годах в Белоруссии хранится с редкой для постсоветского пространства любовью и искренностью.

Брестская крепость, Хатынь, Минское гетто, партизанская столица Бегомль... Сколько их, таких свидетельств народного горя и мужества, белорусских страниц в многотомной истории Великой Отечественной? Впрочем, отголоски военных лет тут встречаются на каждом шагу.

Минск – современный красивый город, в чем-то еще советский, в чем-то уже европейский. Зеленые скверы, огромные площади, монументальная сталинская архитектура и современные витрины. Но взгляд то и дело спотыкается о следы давно прошедшей войны. В чудесном сквере – о черную мраморную плиту со следами босых взрослых и детских ног. Это памятник казненным подпольщикам, которых фашисты повесили здесь вместе с детьми в 1941-м. В парке – об угловатые фигуры людей, спускающихся в овраг. Мемориал «Яма» посвящен 5 тысячам евреев, расстрелянных здесь в 1942-м. На площади – о Вечный огонь на братской могиле, где у монумента Победы в 40 метров высотой каждый год собираются толпы людей – война коснулась каждой белорусской семьи.

«Точной цифры погибших в Белоруссии мы до сих пор не знаем, – признает старейший экскурсовод Минска Наталья Березина, – 2,7 млн человек – цифра, которую недавно озвучил наш президент. На верное, она ближе всего к реальности. Для не очень большой республики это незаживающая рана».

Разве можно такое забыть? Нет, неслучайно именно 3 июля 1944 года, когда от фашистов был освобожден Минск, теперь страна отмечает как День независимости. Это решение было принято в 1996 году на всенародном референдуме – и живет



тельям Белоруссии не надо то и дело объяснять, почему государственный праздник приходится на этот день, а не на какой-то другой...

Затерявшийся среди лесов поселок Бегомль стал во время войны центром партизанской зоны, можно сказать, народной республики. О том времени и сегодня напоминают выбоины от пуль и осколков на стенах домов. А вот и музейные экспонаты: пулевые, которые местный житель выменил у фрица на поросянку (и так, представьте, добывалось оружие для партизан), граммофон, который слушали в лесу. И ряды фотографий. «Зверски замучен фашистами» – эти слова чуть ли не под каждым снимком.

«В партизаны онишли прямо со школьной скамьи. Вот Володя Таракан, – показывает на фото директор Бегомльского музея народной славы Ольга Таляренок. – 21 июня 1941 года в этом здании бывшей школы, где теперь наш музей, у него был выпускной. А через год Володю здесь же вместе с учителями арестовали по доносу предателя».

О партизанском быте в условиях ожесточенной борьбы с оккупантами рассказывает инсталляция в соседнем зале. Она воссоздает подземный госпиталь таким, каким он был в 1943-м.

«Здесь прятали раненых, – рассказывает экскурсовод Алла Королевич. – Две замаскированные среди болотянины на 7 метров, где раненые могли лишь лежать, а медсестры – передвигаться только на коленях. Три десятка раненых и несколько девочек-медсестер по 16–17 лет остались в нем, ждали, что помощь придет через пару дней. А пришлося держаться почти три недели. Закончились еда, вода, лекарства, сломался воздухоход. Надежды уже не оставалось. Когда помощь пришла, старшей сестричке, лежавшей без сознания, пришла на помощь насилино разжимать пальцы – она сжимала гранату с вырванной чекой».

ОПЫТЫ НА ЖИВЫХ

А поутру он проснулся в чужой спальне...

В России участились случаи махинаций с недвижимостью, когда арендаторы подделывают документы собственников и продают снимаемое жилье третьим лицам. Действуют мошенники по прimitивной, но, увы, весьма эффективной схеме.

МАКСИМ БАШНЕЕВ

Злоумышленники снимают жилье и в процессе заключения договора получают доступ к документам на квартиру. Затем оформляют поддельную генеральную доверенность с правом продажи якобы от имени находящегося за рубежом или на лечении владельца. И... получают миллионы за чужую недвижимость. При этом новый собственник считается добросовестным приобретателем, а прежнему, для того чтобы доказать фиктивность сделки, придется истратить кучу времени, сил, нервов и денег в судах.

Как такое вообще возможно? Ведь доверенности на совершение всех сделок с недвижимостью за-



Иллюстрация Виталия Подольчика/CARTOONBANK.RU

веряются нотариально. А на сайте Федеральной нотариальной палаты, зная реквизиты, можно выяснить, выдавалась или нет, а также кем именно. Оказывается, в подавляющем большинстве случаев мошенники при помощи цветного принтера подделывают доверенности и идут с ними в Росреестр. Он принес на сделку деньги, получил документы на квартиру – и все, после этого он уже добросовестный приобретатель. А преж-

ний владелец узнает новость о смене собственника своей квартиры из очередной квитанции на ЖКХ... Юрист Татьяна Белова советует действовать в таком случае немедленно: «Сразу после обнаружения незаконной фамилии в квитанции за ЖКХ нужно заказать выписку из ЕГРН. Там будет указано, кто и на каком основании является действующим собственником объекта недвижимости. Если опасения подтвердились, следует обращаться в суд с требованием оспаривания сделки, поскольку законный владелец ничего не знал о ее совершении. При составлении иска необходимо сделать акцент на том, что имущество было продано без воли на то прежнего собственника. Сделать это можно в любом МФЦ. Заявление рассматривается в течение пяти рабочих дней, после чего в ЕГРН вносятся соответствующая запись. И тогда преступникам не поможет никакая доверенность – ни липовая, ни добытая у недобросовестного нотариуса. Росреестр даже не станет разговаривать с собладателями этих бумаг без вашего присутствия.

ры. Например, когда преступники получали доступ к персональным данным граждан, в том числе к образц

Вадим Верник:

От жизни я получил гораздо больше, чем рассчитывал

— А программа «2 Верник 2» на канале «Культура», которую вы выпускаете на пару с братом Игорем, как появилась?

— Ее придумал главный редактор телеканала Сергей Шумаков. Надо сказать, мы с Игорем хоть и двойняшки, но очень разные — по характеру, энергии, взглядам. Впрочем, это только на пользу программе. Конечно, Игорь эмоциональнее — я мягче, спокойнее. И честно говоря, мне с ним в паре порой бывает непросто, но всегда интересно. Сначала я пыталась как-то подстроиться, но у меня ничего не получилось, и я решил оставаться таким, каков есть. Собственно, так же поступил и Игорь.

— Чем еще вы отличаетесь?

— Ну, например, сейчас в издательстве «АСТ», к моей радости и гордости, готовится книга стихов Игоря, а сам за свою жизнь не написал ни одного стихотворения. Или вот история: два года назад режиссер Александр Молочников пригласил нас сыграть в фильме «Мифы» братьев, которые жестко соперничают, издаются друг над другом, ненавидят, и в конце концов герой Игоря толпит моего героя в реке. Герои так и зовут: Вадим и Игорь. Но в нашей жизни это не имеет никакого отношения. Если мы и ссоримся, то на три минуты, не больше. У нас с Игорем никогда не было драк. Мы с ним самые близкие друзья. А наша телепрограмма насближает еще больше. Хотя Игорь только приходит на съемки и ведет беседу, а я их подготавливаю, договариваюсь с героями, потом монтирую.

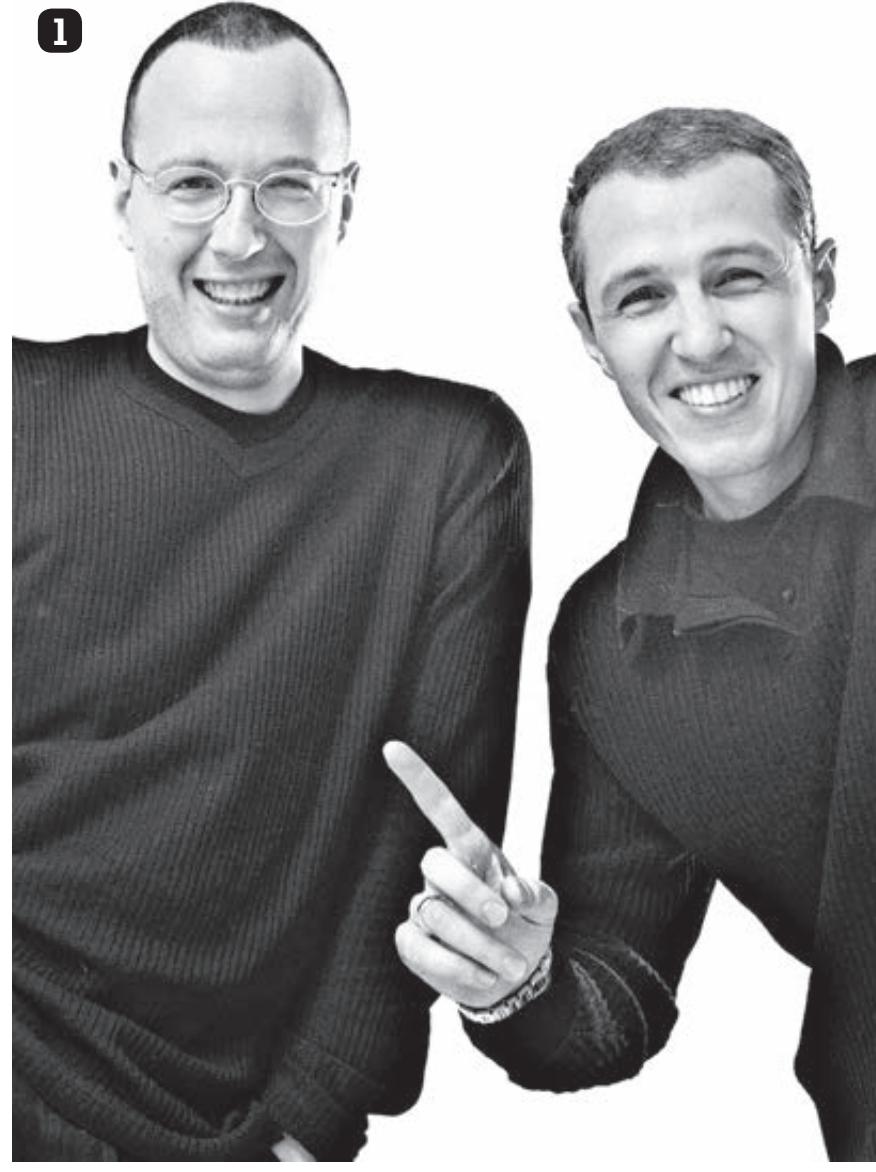
— Игорь широкой публике куда более известен, чем вы. Это не задевает самолюбия?

— Нисколько. Я-то все про себя знаю, и мой брат про меня тоже все знает. И те, кому я интересен, могут посмотреть нашу с ним программу, почитать журнал, который я редактирую, послушать мою передачу на радио «Культура», почитать мою книгу. У меня с детства не было никакого желания становиться известным человеком. Я учился на театроведческом факультете ГИТИСа и мечтал, получив диплом, устроиться работать в личность какого-нибудь театра, чтобы спокойно созерцать театральную жизнь. Вышло по-другому: всеподобные места оказались заняты, и жизнь сама вытолкнула меня в журналистику, чему я очень рад. Потому что получил гораздо больше, чем рассчитывал.

— Тогда я позволю себе критическое наблюдение: вы производите впечатление сибарита. То есть человека, который занимается только тем, что нравится: поздно просыпается, гурманит...

— Не уверен, что вы выбрали верное слово, но я люблю жить в удовольствие. Говорят, кто рано встает, тому бог подает. А я не люблю рано вставать и потому вполне могу про себя сказать, что всего добиваюсь сам. Живу по прин-

1



3



ФОТО: www.DRNG.RU

2



ФОТО: ВЛАДИМИР АЧИЧИН/ТАСС

■ Как уверяет
Вадим, с бра-
том они ни разу
не дрались.

■ 1989 год.
Корреспон-
дент «Недели»
Вадим Верник
берет интер-
вью у Татьяны
Догилевой.

■ Недавно
Вадим предста-
вил свою новую
книгу.

■ С племянни-
ком Гришей
и братом Иго-
рем на берегу
моря.

4



ФОТО: PHOTOPRESS

— Знаю, что из путешествий вы привозите чашки. Наверное, большая коллекция скопилась?

— Огромная. Я даже потерял им счет. Практически это чашки со всего мира. Можно считать их в каком-то смысле конспектом моей жизни. Недавно я разбил чашку с Багамских островов, и вы не представляете себе, как сильно расстроился: место от нас удалено, вряд ли я когда-либо еще туда попаду. Но затем неожиданно в моей коллекции обнаружилась другая чашка оттуда же. В этот момент я почувствовал себя счастливым. Видите, как мало надо для счастья?

С нами малые дети Хатыни



75 лет назад. Советский воин в освобожденном Минске.

— Здесь, в Бегомле, партизаны сумели отвоевать у фашистов 8 тысяч квадратных километров родной земли и установить народную власть до конца оккупации...

А вот Хатынь — слово, нетребующее перевода на другие языки. Оно давно стало символом. Пейзаж, который никогда не перестанет стучать в наши сердца. Всего же в Белоруссии каратели и их пособники сожгли 5 тысяч (вдумайтесь в эту цифру!) таких деревень — вместе с женщинами, стариками, детьми.

К горлу подступает ком, когда оказываешься там, где когда-то была одна из таких деревень — Шуневка. Всего-то 22 черных фундамента — оставы сгоревших изб, рядом с каждым — по три ступеньки. На верхней — бронзовый огонь, а на нем — имена тех, кто тут когда-то жил. «Ананич Шмафей — 65 лет, Ананич Ирина — 60 лет, Ананич Люся — 3 года, Ананич Вова — 2 года, Ананич Маша — 1 год»... Все они встретили смерть вместе с односельчанами. Мимо черных оставов идешь по аллею до мемориала — гигантской женщины, горестно поднявшей руки к небу. Плачут здесь все — и славяне, и евреи, и немцы, взрослые, дети и старики. Если собрать все вылаканные слезы — село утонет. А я иду и представляю, как обернулась бы жизнь на этой пропитанной кровью земле...

Как удаётся узнать эти имена? Молодые люди, внуки и правнуки тех, кто сражался и умирал за Родину, сегодня работают в архивах, изучают рассекреченные документы, ищут свидетельства доживающих век стариков, тревожат

останься в живых и эти ребятишки из семьи Ананичей, и сотни тысяч вот так же сгоревших за живо их сверстников. Сколько бы народа еще народилось, сколько труда вложилось бы в эту самую землю...

Урочище Благовщина — часть мемориального комплекса «Гробенштейн».

В годы войны тут был один из самых

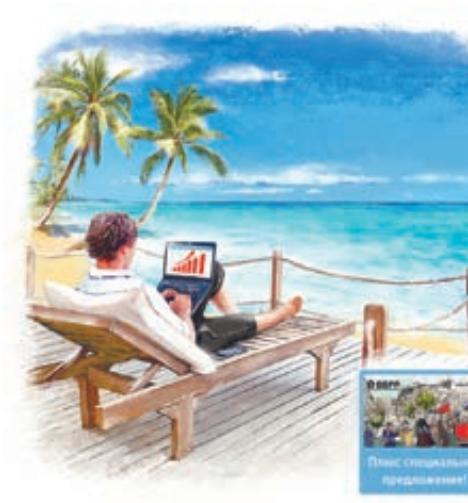
больших в Европе концлагерей.

Машина смерти работала без остановки, за время своего существования она

перемолола 206,5 тысячи жизней.

Теперь в Благовщине мемориал. Огромные стены вагона-теплушк — в таких сюда привозили людей на убой. Узкое пространство между ними — дорога смерти, ведущая к месту массовых расстрелов. Там теперь стоит роща «говорящих» деревьев. На стволах — таблички с именами. Желтые — на иностранных, этих привозили из Европы. А белые — написаны по-русски, порой и с фотографиями. Смотрят вдаль с выцветшего фото юный партизан Николай Боровский. А на другой табличке целый список — четыре семьи, мужчины, женщины, дети, младшему из которых два года...

Как удаётся узнать эти имена? Молодые люди, внуки и правнуки тех, кто сражался и умирал за Родину, сегодня работают в архивах, изучают рассекреченные документы, ищут свидетельства



Деньги работают, пока вы отдыхаете

Ставка до 7,6%* годовых в рублях РФ

+ специальное предложение: дебетовая карта Mastercard «Каникулы» с бесплатным первым годом обслуживания**!

Предложение действует с 3 июня до 31 июля 2019 года

*Ставка по вкладу при открытии в офисе или в системе Дистанционного банковского обслуживания составляет: 7,6% годовых на 271 день, 7,5% годовых на 366 дней. Минимальная сумма вклада 20 000 рублей РФ. Дополнительные взносы: не принимаются. **Расходные операции:** не предусмотрены. Выплата процентов: ежемесячно путем присоединения к сумме вклада или перечисления на текущий или карточный счет, открытый в Банке «ВБРР» (АО). Начисленные на вклад проценты выплачиваются Банком в первый рабочий день месяца, следующего за календарным месяцем начисления процентов и в день окончания срока вклада. Пролонгация: не предусмотрена. По окончании срока вклада: — В случае если выплата процентов производилась путем зачисления на другой счет, сумма вклада перечисляется на текущий счет или счет банковской карты вкладчика, открытый в Банке «ВБРР» (АО) в рублях РФ, с которого производится первоначальное перечисление средств вклада. Если вклад был открыт за счет наличных денежных средств, по окончании срока вклада сумма вклада перечисляется на текущий счет или счет банковской карты вкладчика, открытый в Банке «ВБРР» (АО) в соответствии с валютой, указанной при открытии вклада. Если при открытии вклада не был указан счет за счет наличных денежных средств, по окончании срока вклада или на дату окончания срока вклада указанной счет закрыт, сумма вклада перечисляется на счет по вкладу «До востребования». В случае если выплата производилась путем присоединения к основной сумме вклада, сумма вклада с выплаченными процентами перечисляется на текущий счет или счет банковской карты вкладчика, открытый в Банке «ВБРР» (АО) в рублях РФ, с которого производится первоначальное перечисление средств вклада. Если вклад был открыт за счет наличных денежных средств, по окончании срока вклада сумма вклада перечисляется на текущий счет или счет банковской карты вкладчика, открытый в Банке «ВБРР» (АО) в соответствии с валютой, указанной 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 указанной счет закрыт, сумма вклада с выплаченными процентами перечисляется на счет по вкладу «До востребования». Условия досрочного истребования: при досрочном истребовании на ставке вклада/части вклада на сумму вклада, на которую наложены проценты по вкладу «До востребования», установленной Тарифами на дату досрочного истребования, исходя из фактического срока нахождения денежных средств на вкладе: договор вклада расторгается. Разница между процентами, ранее выплаченными в текущем сроке действия вклада, и процентами, подлежащими выплате в связи с досрочным истребованием вклада, удерживается из суммы вклада.

**Дебетовая банковская карта Mastercard «Каникулы» выпускается на имя вкладчика, заключившего договор банковского вклада на условиях Тарифного плана по вкладу «Летние каникулы» без взимания комиссии за изготовление карты и осуществление расчетов по операциям с использованием карты за первый год обслуживания в зависимости от суммы вклада: до 3 млн руб. выпускается карта категории Mastercard World, от 3 млн руб. и выше — Mastercard World Black Edition. При досрочном расторжении договора срочного вклада карта не изымается. Прочие условия обслуживания карты — согласно действующему в банке Тарифному плану по банковским картам с подключенным программами лояльности «Каникулы» и «Вокруг света» для частных лиц.

Представленная информация действительна на 03.06.2019, носит справочный характер и не является публичной офертой. Подробную информацию о продукте, условиях и тарифах уточняйте в офисах, на сайте www.vbrr.ru или по телефону контакт-центра ВБРР.

ВКЛАДЫ

ВБРР

Банк «ВБРР» (АО)
Генеральная лицензия Банка России №32878 (800) 700-03-49 КРУГЛОСУТОЧНО,
звонок по РФ бесплатный
www.vbrr.ru

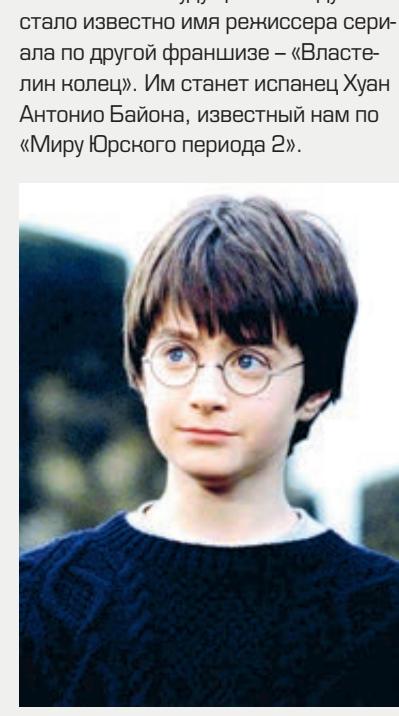


Павел Лунгин, один из самых известных российских кинорежиссеров, лауреат Наннского фестиваля, рассказывает о своей работе в передаче «Монологи кинорежиссера» Пт, 20.40, «Россия 1»

ДО И ПОСЛЕ ЭФИРА

Хогвартс без Гарри

Как сообщают анонимные источники в студии Warner, там началась работа над сериалом, действие которого развернется во вселенной, придуманной Джоан Роулинг. Проект станет приквелом к знаменитым фильмам о Гарри Поттере, последний из которых вышел восемь лет назад. Мнения многомиллионной армии поклонников относительно этой новости разделились. С одной стороны, приятно будет снова оказаться в Хогвартсе в компании его юных учеников. С другой – по всей видимости, в сериале будут только новые персонажи. А что это за Хогвартс без Гаррида и Северуса Снегга, да и самого Гарри?! Неужели там не будет даже Волан-де-Морта? Тем не менее Warner делает на этот проект высокую ставку. Именно он станет одной из первых премьер стрим-сервиса WarnerMedia, который студия намерена запустить



Нравился ли царю Мавзолей Ленина?

Кинокомпания Netflix показала первый из шести эпизодов сериала «Последние цари», посвященного жизни и трагической гибели российского императора Николая II. Проект представляет собой смесь документалистики и исторических рекон



струкций с участием актеров. Он охватывает период с момента коронации и до расстрела в Екатеринбурге. Много эпизодов посвящено личной жизни Николая, его детям, болезни цесаревича Алексея, взаимоотношениям супружеским с Григорием Распутиным. Авторы «Последних царей» с особой гордостью заявляли о достоверности своего детища. Но несмотря на то что консультантами на съемках стали известные американские историки (некоторые появляются в кадре, объясняя суть происходящего), не обошлось без ляпов. Так, пользователи соцсетей из числа наших соотечественников с удовольствием обнаружили надры с панорамой Красной площади, где красуется... Мавзолей В.И. Ленина, построенный, как известно, 12 лет спустя после гибели царя.

ВМЕСТЕ У ЭКРАНА

Не выросла еще та ромашка

Наверное, мало кто вспомнит, что 8 июля не просто тяжелый понедельник, а День [с большой буквы] семьи, любви и верности. Дата государственная. Накануне Первый канал покажет посвященный ей концерт. А приурочена она ко дню памяти князя Петра и его жены Февронии. Эти имена православных святых тоже известны немногим, в отличие от имени римского священника Валентина. Почему же так, при наших-то скрепах?

СЕРГЕЙ БЕДНОВ

Своим происхождением День семьи, любви и верности (ДСЛВ) обязан почину снизу. С инициативой выступила администрация города Мурома. Активисты собрали тысячи подписей под обращением об учреждении Всероссийского дня супружеской любви и семейного счастья. Идею поддержали Госдума, Совфед и РПЦ. Нашлись и противники, утверждавшие, что Феврония чуть ли не насилию женила на себе князя, да и детей у пары вроде не было. Что, мол, за образец подражания?! Но организатором праздника стал фонд, возглавляемый супругой тогдашнего президента РФ. Поэтому все, как и полагается, было отлито в граните и обрело законное обоснование. С тех пор ДСЛВ сложились свои традиции. Молодые люди стремятся заключить брак именно 8 июля, из-за чего затягиваются позже, но при этом отказываются регистрировать разводы. Символом дня стала ромашка, букеты которой дарят любым людям.

Изначально на наш родной ДСЛВ возлагалась надежда, что ему удастся постепенно выжить чуждый День всех влюбленных. Предполагалось, что «февронки» – открытки с изображением ромашки – задвинут в дальний угол валентинки. Но противосто-



яние между ДСЛВ и ДСВ оказалось столь же неравным, сколь жестокая борьба Элочки Щукиной с Вандербильдхой.

А что же телевидение? Известно же, что наш «ящик» может решить спор в пользу любой стороны. Потому же было с помощью ежедневного ведомления не винить аудитории, что факт единственности и правильности ДСЛВ столь же непреложен, как и то, что Украина не страна, а одно сплошное недоразумение?

Не в том ли дело, что вся суть российского ТВ, вся его оболочка как раз и находится в прямом противостоянии понятиям семьи и верности?

Начнем серунды. Муромскому концерту в эфире предшествует программа «Семейные тайны». Это будет третий выпуск нового проекта. Первый был посвящен трагической судьбе Зои Федоровой, второй – Галине Брежневой. И тут и там такие судьбы – не дай бог! Чему будет посвящена очередная программа? Ясно, что не благополучной супружеской паре и их благодарным отрыскам. Известно же, что все счастливые семьи одинаковы. Какие могут быть тайны в одинаковости?

Ведет все это дело – и вполне не плохо – Тимур Еремеев. Возможно, когда-то он станет дико популярным и

даже затмит самого Малахова, но еще долго зрители будут помнить его по многочисленным выпускам ток-шоу, где Тимур доказывал, что его отец – Спартак Мишулин. Или жутким склокам и судебным процессам с законной дочерью актера Кариной, ни за что не желающей признавать в «самозванца» брата. А в будни «Мужским/Женским», главной программой «о семейных ценностях», рулит Юлия Барановская, начавшая блестательную телевизионную карьеру, когда несколько вечеров подряд рассказывала всей стране о футболисте Аршавине, бывшем муже и отце ее детей, оказавшемся подлецом. Безвестная прежде Цимбалюк-Романовская после разрыва с Джигарханяном стала желанной гостьей всех популярных ток-шоу. Стремительный взлет Ольги Бузовой также последовал вслед за ее разводом.

Порадуемся за этих милых персонажей, повезло. Но они олицетворяют собой сотни других героев эфира – внебрачных детей и брошенных жен знаменитостей, забытых родителей, насильников и негодяев. Ежедневно на разных федеральных каналах у юношей и девушек, у леди и джентльменов проверяют ДНК, тестируют на полиграфе, и главные

слова, звучавшие в студиях, – неверность, предательство, насилие.

Конечно, Тимур и Юля не виноваты в своих неурядицах. И, в общем, хорошо, что нам не привился синдром Вайнштейна. Это на их гнилом толерантном Западе публичные люди вынуждены уходить в тень, если их поймали на измене старым, но верным женам с молоденческими профурсетками. В противном случае главная аудитория «России 1» – дамы 50+ – осталась бы без своего любимца Петра.

Да что там говорить, если уже год, как склегкой руки Малахова с Борисовым страна разделилась на два лагеря: одни осуждают сестер Хачатурян за убийство отца и требуют для них самого жесткого наказания, а другие уверены, что девушки все сделали правильно и надо было этого негодяя прикончить раньше. Популярность у девушек на ТВ – Трамп позавидует.

Асерали? Много ли таких, где показана прекрасная семейная жизнь? Бесполезно напрягать извилины: их нет. Зато в каждом кто-то кому-то наставляет рога, кто-то отнимает детей у отцов-матерей, забывает о родителях, отправляет на тот свет братьев-сестер.

К вопросу об одинаковости. Если все счастливые семьи одинаковы, то может, и снять о них ничего нельзя? Скучно же! Но это не так. Цикл программ «Больше, чем любовь» рассказывает о счастливых супружеских парах, об известных людях, проживших долгую совместную жизнь. Там тоже всяко бывало, мало не покажется. Но результат очевиден. Выходит, правда, этот цикл не на самой популярной «Культуре». Видно, только там и осталось место для семьи, настоящей любви и верности.

Так вы еще ждете в понедельник букет ромашек или «февроньку»? Ну-ну...

8 июля ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ

05.00, 09.25 Телеканал «Доброе утро». 09.00, 03.00 Новости. 09.55 «Модный приговор». 10.55 «Нить здоровья». 12.00, 15.00 Новости [с субтитрами]. 12.15, 17.00, 18.25, 01.00 «Время показает». 15.15 «Давай понесемся!». 16.00 «Лунное / Нэнсное». 18.00 Вечерние новости [с субтитрами]. 18.50 «На самом деле». 19.50 «Пусть говорят». 21.00 «Время». 21.30 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «25-й час». 23.20 «Энциклопедия» с Дмитрием Борисовым. 03.05 «Время показает»

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 Утро России. 09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести. 09.55 «О самом главном». Ток-шоу. 12+. 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время. 11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». 12+. 12.50, 18.50 «60 Минут». Ток-шоу. 12+. 14.45 «Что против?». Ток-шоу. 12+. 17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир». 16+. 21.00 СЕРИАЛ «СИДЕЛКА». 00.55 СЕРИАЛ «ВОКЗАЛ». 02.55 СЕРИАЛ «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ».

МАТЧ ТВ

06.00 «Вся правда про ...». Док. цикл. 06.30 «Кубок Африки». 07.00, 08.55, 12.20, 14.10, 16.30, 18.10 Новости. 07.05, 12.25, 14.15, 18.15, 23.55 Все на Матч!. 09.00 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь». 09.20 Футбол. Кубок Америки. Финал. 11.30 «Австрия. Live». 12.00 «Боис. Место силы». 12.55 Летняя Универсиада – 2019. Принчики в воду. Мунчины. Вышка. Финал. Прямая трансляция. 15.10 Летняя Универсиада – 2019. Принчики в воду. Смешаные команды. Прямая трансляция. 16.35 «Среда в Великобритании». 17.50 «Формула-1. Победа или штраф». 18.55, 21.55 Футбол. Кубок африканских наций-2019. 1/8 финала. Прямая трансляция. 20.55 Летняя Универсиада – 2019. Плавание. 00.30 Летняя Универсиада – 2019. Фехтование. Команды. 01.45 Футбол. Золотой Кубок ИНКАНАФ-2019. Финал. 04.00 «Чистый футбол». Драма

НТВ

05.10 СЕРИАЛ «АДВОКАТ». 16+. 06.00 «Утро. Самое лучшее». 16+. 08.05 СЕРИАЛ «МУХАР». НОВЫЙ СЛЕД. 16+. 10.00 Сегодня. 10.20 СЕРИАЛ «ЛЕСНИК». 16+. 13.00 Сегодня. 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие. 14.00 СЕРИАЛ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 16+. 16.00 Сегодня. 16.25 СЕРИАЛ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 16+. 18.25 СЕРИАЛ «ВЫСОКИЕ СТАВКИ». 16+. 19.00 Сегодня. 19.40 СЕРИАЛ «ВЫСОКИЕ СТАВКИ». 16+. 23.00 ПРЕМЬЕРА «Дорога длиною в жизнь». 12+. 00.00 СЕРИАЛ «СВИДЕТЕЛИ». 16+. 01.00 СЕРИАЛ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 16+. 04.05 «Их нравы». 0+. 04.25 СЕРИАЛ «АДВОКАТ». 16+

5-Й КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.25 «Известия». 05.35 СЕРИАЛ «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». 21-24-я серии. 16+. 09.25 СЕРИАЛ «ГЛАЗНИНИ». 1-3-я серии. 16+. 12.25 СЕРИАЛ «ГЛУХАРЬ». 19-24-я серии. 16+. 19.00 СЕРИАЛ «СЛЕД». 16+. 23.10 СЕРИАЛ «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПТЕРНА». 16+. 03.35 СЕРИАЛ «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». 1-я серия. 09.40 Цвет времени. Леон Бакст. 10.15 «Петр Напиц». Опьы постижения свободы». Док. фильм. 11.00 СЕРИАЛ «СИТА И РАМА». 12.35 «Топигот». Английский с нуля за 16 часов! №5 13.25 «Маленькие капитаны». Док. серия. Фильм. 1-й 13.55 IV Международный конкурс молодых оперных режиссеров «Нацио-опера» в театре «Геликон-опера». 15.10 Театр на экране. Спектакль БДТ им. Г.А. Товстоногова «Калифорнийская сюита». 17.20 «Люди и страдания Алисы Фрейндлих». Док. фильм. 18.10, 22.30 Цвет времени. 18.25, 01.40 Мастера исполнительского искусства. Скрипка. Денизл Хоуп. 19.45 «Слена Образцов». Самая знаменитая и почти незанятая. 1-я серия. 20.25 «Спокойной ночи, малыш!». 20.40 «Таксиблуз». Комедия. 18+. 22.35 «Сила трубы». Специальный репортаж. 16+. 23.05 «Знан качествах». 16+. 00.00 События. 25-й час. 00.35, 05.40 «Петровна, 38». 16+. 00.55 СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУЧНИЙ СВЕТ». 16+. 04.20 «Хроники московского быта. Нравы шоу-бизнес 90-х». 12+

РОССИЯ 1

06.30, 07.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры. 06.35 «Пещем-шо...». Мюсина британская. 07.05 «Предки наших предков». Док. серия. 07.45, 22.30, 19.40, 22.00 События. 11.55 СЕРИАЛ «ИНСПЕКТОР ЛИНИ». 16+. 13.40 «Мой герой». Ольга Гебзева. 12+. 14.55 Город новостей. 15.05, 02.40 СЕРИАЛ «ОТЕЦ БРАУН». 16+. 17.00, 05.00 «Естественный отбор». 12+ 17.50 «ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ». Лирическая комедия. 1-2-я серии. 12+. 20.05 «Право голоса». 16+. 22.35 «Сила трубы». Специальный репортаж. 16+. 23.05 «Знан качествах». 16+. 00.00 События. 25-й час. 00.35, 05.40 «Петровна, 38». 16+. 00.55 СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУЧНИЙ СВЕТ». 16+. 04.20 «Хроники московского быта. Нравы шоу-бизнес 90-х». 12+

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение». 08.05 «ДЕТИ ДОН-НИКОТА». Комедия. 6+. 09.45 «ПОЕЗД ВН-РАСПИСАНИЯ». Фильм-катастрофа. 12+. 11.30, 14.30, 19.40, 22.00 События. 11.55 СЕРИАЛ «ИНСПЕКТОР ЛИНИ». 16+. 13.40 «Мой герой». Ольга Гебзева. 12+. 14.55 Город новостей. 15.05, 02.40 СЕРИАЛ «ОТЕЦ БРАУН». 16+. 17.00, 05.00 «Естественный отбор». 12+ 17.50 «ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ». Лирическая комедия. 1-2-я серии. 12+. 20.05 «Право голоса». 16+. 22.35 «Сила трубы». Специальный репортаж. 16+. 23.05 «Знан качествах». 16+. 00.00 События. 25-й час. 00.35, 05.40 «Петровна, 38». 16+. 00.55 СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУЧНИЙ СВЕТ». 16+. 04.20 «Хроники московского быта. Нравы шоу-бизнес 90-х». 12+

МОСКАУ 24

06.00, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30 Утреннее вещание. 06.30, 10.15, 10.30, 11.45, 14.30, 20.30, 21.30, 23.30, 02.30, 04.30 Специальный репортаж. 12+. 07.45, 08.45, 09.45 Сеть. 12+. 10.00, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 15.00, 15.30, 16.00, 17.00, 17.30, 18.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости. 16+. 11.10

9 ИЮЛЯ ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ

05.00, 09.25 Телеканал «Доброе утро».
09.00, 03.00 Новости.
09.55 «Модный приговор»
10.55 «Нить здорово»
12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
12.15, 17.00, 18.25, 00.55 «Время покажет»
15.15 «Давай пойнемся!»
16.00 «Музыкальное / Новинки»
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.50 «На самом деле»
19.50 «Пусть говорят»
21.00 «Время».
21.30 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «25-й час»
23.20 ПРЕМЬЕРА «Намера. Мотор. Страна»
03.05 «Время покажет»

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 «Самом главном». Тон-шоу. 12+
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». 12+
12.50, 18.50 «60 Минут». Тон-шоу. 12+
14.45 «Кто против?». Тон-шоу. 12+
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир». 16+
21.00 СЕРИАЛ «СИДЕЛКА»
00.55 СЕРИАЛ «ВОКЗАЛ»
02.55 СЕРИАЛ «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ»

МАТЧ ТВ

06.00 «Вся правда про ...». Док. цикл
06.30 «Ген победы»
07.00, 08.55, 13.20, 15.35, 18.20, 22.55 Новости
07.05, 13.25, 15.40, 18.25, 23.00 Все на Матч!
09.00 Автоспорт. Ралли-рейд «Шенкельвильный путь»
09.20 ПРЕДЛЕГЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». Биографическая драма (США)
11.20 Футбол. Кубок африканских наций-2019. 1/8 финала
14.00 «Сделано в Великобритании»
15.15 «Формула-1. Победа или штраф»
16.20 Профессиональный бокс. Джереми Чарльз против Брандона Адамса. Бой за титул временного чемпиона мира по версии WBC в среднем весе
18.55 Летняя Универсиада – 2019. Плавание. Прямая трансляция
21.15 Летняя Универсиада – 2019. Баскетбол. Мужчины. 1/2 финала. Прямая трансляция
23.30 Летняя Универсиада – 2019. Легкая атлетика
01.15 «Книзь на этих споростях». Мелодрама (США)
03.15 «Команда мечты»
03.45 «Лучший из лучших-4: БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ». Триллер (США)
05.30 «Австрия. Live»

НТВ

05.10 СЕРИАЛ «АДВОКАТ». 16+
06.00 «Утро. Самое лучшее». 16+
08.05 СЕРИАЛ «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». 16+
10.00 Сегодня
10.20 СЕРИАЛ «ЛЕСНИК». 16+
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 СЕРИАЛ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 16+
16.00 Сегодня
16.25 СЕРИАЛ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 16+
18.25 СЕРИАЛ «ВЫСОКИЕ СТАВКИ. РЕВАНШ». 16+
19.00 Сегодня
19.40 СЕРИАЛ «ВЫСОКИЕ СТАВКИ. РЕВАНШ». 16+
23.00 ПРЕМЬЕРА «Дорога длиною в жизнь». 12+
00.00 СЕРИАЛ «СИДЕЛЕТИЛИ». 16+
01.00 СЕРИАЛ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 16+
04.05 «Их нравы». 0+
04.25 СЕРИАЛ «АДВОКАТ». 16+

5-Й КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.25 «Известия»
05.20 СЕРИАЛ «СТРАХ В ТВОЕМ ДОМЕ». 16+
06.05 СЕРИАЛ «ГАИШНИКИ». 1-6-я серии. 16+
12.25 СЕРИАЛ «ГЛУХАРЬ». 25-30-я серии. 16+
19.00 СЕРИАЛ «СЛЕД». 16+
23.10 СЕРИАЛ «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПАТЕРКА». 16+
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
02.25 СЕРИАЛ «СЛЕД». 16+
01.10 СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВЫ». 16+
03.30 СЕРИАЛ «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА» – 4». 3-4-я серии. 16+

РОССИЯ К

06.30, 07.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Правда о пророчествах Но-страдамуса». Док. фильм (Франция)
08.00 «Легенды мирового кинема». Гreta Гарбо
08.30, 23.35 СЕРИАЛ «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». 2-я серия
09.40, 18.30, 22.35 Цвет времени
10.15, 19.45 «Глена Образцова. Семья знаменитая и почти не-знакомая». Док. сериал
11.00 СЕРИАЛ «СИТА И РАМА»
12.35 «Топиглот». Английский с нуля за 16 часов! №10
13.25 «Маленькие капитаны». Док. сериал. Фильм 2-й
13.55 IV Международный конкурс молодых оперных режиссеров «Нано-опера» в театре «Елисейские Поля»
15.10 Театр на экране. Спектакль театра им. А. С. Пушкина «Бешеные деньги»
17.50 «Роман Нузов посыпается...». Док. фильм
18.40, 01.40 Мастера исполнительского искусства. Скрипка. Николай Чайков
20.25 «Спокойной ночи, малыши!»
20.40 «СВАДЬБА». Комедийная драма (Россия-Франция)
22.45 «Двадцатый век. Потеря невинности». Док. сериал. 16+
00.45 «Леонардо – человек, который спас науку». Док. фильм. Мышь Планка».
02.30 Роман в кинем. «Крым. Мыс Плака». Док. фильм

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.05 «КОМАНДИР КОРАБЛЯ». Новинность. 0+
10.15 «Олег и Лев Борисовы. В тени родного брата». Док. фильм. 12+
11.30, 14.30, 19.40, 22.00 События
11.55 СЕРИАЛ «ИНСПЕКТОР ЛИНН». 16+
13.40 «Мой герой. Иван Манакевич». 12+
14.55 Город новостей
15.05, 02.40 СЕРИАЛ «ОТЕЦ БРАУН». 16+
16.55, 05.00 «Естественный отбор». 12+
17.45 «ИЗ СИБИРИ С ПОБОЮВЬЮ». Лирическая комедия. 3-4 серии. 12+
20.05 «Право голоса». 16+
22.35 «Осторожно, мошенники! Салон укасов». 16+
23.05 «Процессие. Нэнси Фризекс». 16+
00.00 События. 25-й час
00.35, 05.40 «Петровна, 38». 16+
04.20 «90-е. Черный юмор». 16+

МОСКВА 24

Москва

06.00, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30 Утреннее вещание
06.30, 10.30, 14.30, 20.30, 21.30, 23.30, 02.30, 04.30 Специальный репортаж. 12+
07.45, 08.45, 09.45, 01.45 Сеть. 12+
10.00, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 15.00, 15.30, 16.00, 17.00, 17.30, 18.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости. 16+
10.15, 12.45, 21.15, 23.15, 02.15, 05.15 Московский патруль. 16+
11.10, 15.45, 18.15, 01.30, 04.15 ГОСТ. 12+
11.30, 13.15, 17.15, 03.15 Климат-контроль. 12+
11.45, 15.10, 19.15, 01.15 Спорная территория. 12+
12.10, 14.15, 16.15 Прямо и сейчас. 16+
13.30, 18.30, 00.30, 05.30 Звездный репортаж. 12+
16.30 Жизнь в большом городе. 12+
17.45 Интервью. 12+
19.00 Москва сегодня. 12+
19.30, 22.30, 03.30 Вечер. 16+

РЕН ТВ

05.00 «Засекреченные списки»
06.00, 11.00, 15.00 «Документальный проект»
07.00 «С бодрым утром!»
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости»
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112»
13.00, 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишинским»
14.00 «Невероятно интересные истории»
17.00, 03.00 «Тайны Чапман»
18.00, 02.15 «Самые шокирующие гипотезы»
21.00 СЕРИАЛ «СИДЕЛКА»
00.55 СЕРИАЛ «ВОКЗАЛ»
02.55 СЕРИАЛ «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ»

СТС

06.00 «Ералаш». 0+
06.25 «Да здравствует король Днеприан!». Мультисериял. 6+
07.10 «Принключения Вуди и его друзей». Мультисериял. 0+
07.30 СЕРИАЛ «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». 16+
09.35 СЕРИАЛ «ВОРОНИНЫ». 16+
15.45 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА». 3». Боец (США). 16+
18.15 СЕРИАЛ «НЕВЫПОЛНИМА. ПРОТОКОЛ ФАНТОМ». Боец (США-043-Чехия). 16+
21.00 СЕРИАЛ «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПЛЕМЯ ИЗГОЕВ». Боец (США). 16+
23.40 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА В ЗД». ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ». Фантастический боевик (Германия-Франция-Великобритания). 18+
22.20 «Водить по-русски»
00.30 «ГЕРОЙ-ОДИНОЧКА». Боец (США)
04.40 «Засекреченные списки»

ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». 16+
06.45 «Удачная покупка». 16+
06.55 «Из России с любовью». Док. цикл. 16+
07.10 «Принключения Вуди и его друзей». Мультисериял. 0+
07.30 СЕРИАЛ «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». 16+
09.35 СЕРИАЛ «ВОРОНИНЫ». 16+
15.45 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА». 3». Боец (США). 16+
18.15 СЕРИАЛ «НЕВЫПОЛНИМА. ПРОТИВ ЧАРЛЫ». 16+
19.00 Сегодня
19.40 СЕРИАЛ «ВЫСОКИЕ СТАВКИ. РЕВАНШ». 16+
22.20 СЕРИАЛ «СИДЕЛЕТИЛИ». 16+
01.10 СЕРИАЛ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 16+
04.30 СЕРИАЛ «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». 16+
05.05 «Ералаш». 0+

ТВ-3

06.00 Мультифильмы. 0+
09.20 СЕРИАЛ «СЛЕПАЯ». 16+
11.00 «Гадалка». 16+
12.00 «Не бри мне». 12+
15.00 «Мистические истории». 16+
16.00 «Гадалка». 16+
17.35 СЕРИАЛ «СЛЕПАЯ». 16+
18.40 СЕРИАЛ «КОСТИ». 12+
21.15 СЕРИАЛ «ГРИММ». 16+
23.00 «СМЕРТЕЛЬНАЯ ГОНКА: ФРАНКЕНШТЕЙН ЖИВ». Худ. фильм (Германия-ЮАР). 16+
01.15 СЕРИАЛ «ЭЛЕМЕНТАРНО». 16+

ЗВЕЗДА

06.00, 08.20 «Легенды музыки». 6+
08.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня
09.00, 10.00, 15.13 СЕРИАЛ «КРАПЛЕНЫЙ». 1-4-я серии. 16+
10.00, 14.00 Весенние новости
13.35, 04.05 СЕРИАЛ «КРАПЛЕНЫЙ». 5-8-я серии. 16+
13.35 СТАЛИНГРАД. Победа, изменившая мир». Бой за национальный метр». Док. сериал. 12+
19.15, 20.05, 21.00, 22.00, 22.50 «Улица из прошлого»: «Титаник. Битва титанов»; Есенин; «Расстрел царской семьи»; «Чернобыль. Секретная жертва»; «Павлик Морозов. Тайна двойного убийства». 16+
23.40 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». Киноповесть. 6+
01.35 «ДЕРЗОСТЬ». Военный боевик. 12+
03.15 «КОМИССАР». Драма. 12+
05.00 «ДОМ-2». Популярная крепость». Док. фильм. 12+
21.00 «Импровизация». 16+
22.00 «Шоу «Студия Союз». 16+
23.00 «Дом-2». Город любви». 16+
00.05 «Дом-2». После занятий. 16+
01.05 «Stand up». 16+
03.00 «Открытый микрофон». 16+
05.40 «ТНТ. Best». 16+

ТНТ

07.00 «ТНТ. Gold». 16+
09.00 «Дом-2. Lite». 16+
10.15 «Дом-2. Остров любви». 16+
11.30 «Бородина» против Бузовой». 16+
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». 16+
13.30 СЕРИАЛ «САШАТАНЯ». 16+
15.00 СЕРИАЛ «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». 16+
17.00 СЕРИАЛ «ИНТЕРНЫ». 16+
20.00 СЕРИАЛ «ОЛЬГА». 16+
21.00 «Импровизация». 16+
22.00 «Шоу «Студия Союз». 16+
23.00 «Дом-2. Город любви». 16+
00.05 «Дом-2. После занятий». 16+
01.05 «Stand up». 16+
03.00 «Открытый микрофон». 16+
05.40 «ТНТ. Best». 16+

10 ИЮЛЯ СРЕДА

ПЕРВЫЙ

05.00, 09.25 Телеканал «Доброе утро».
09.00, 03.00 Новости.
09.55 «Модный приговор»
10.55 «Нить здорово»
12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
12.15, 17.00, 18.25, 01.20 «Время покажет»
15.15 «Давай пойнемся!»
16.00 «Музыкальное / Новинки»
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.50 «На самом деле»
19.50 «Пусть говорят»
21.00 «Время».
21.30 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «25-й час»
23.35 «Звезды под гипнозом»
03.05 «Время покажет»

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 «Самом главном». Тон-шоу. 12+
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». 12+
12.50, 18.50 «60 Минут». Тон-шоу. 12+
14.45 «Кто против?». Тон-шоу. 12+
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир». 16+
21.00 СЕРИАЛ «СИДЕЛКА»
00.55 СЕРИАЛ «ВОКЗАЛ»
02.55 СЕРИАЛ «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ»

МАТЧ ТВ

06.00 «Вся правда про ...». Док. цикл
06

11 ИЮЛЯ ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

МАТЧ ТВ

МАТЧ!

НТВ

5-Й КАНАЛ

РОССИЯ К

ТВ-ЦЕНТР

05.00, 09.25 Телеканал «Доброе утро».
 09.00, 03.00 Новости.
 09.55 «Модный приговор»
 10.55 «Нить здраво»
 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
 12.15, 17.00, 18.25, 01.25 «Время показать»
 15.15 «Давай понесимся!»
 16.00 «Музыкальное / Нэнксов»
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
 18.50 «На самом деле»
 19.50 «Путь говорят»
 21.00 «Время».
 21.30 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «КРЫЛА ИМПЕРИИ»
 23.35 «Вечерний Ургант»
 00.30 «На ночь глядя»
 03.05 «Время показать»

05.00, 09.25 Утро России
 09.00, 11.00, 14.00, 20.00, 20.00 Вести
 09.55 «Самом главном». Тон-шоу. 12+
 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
 11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». 12+
 12.50, 18.50 «60 Минут». Тон-шоу. 12+
 14.45 «Что против?». Тон-шоу. 12+
 17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. 16+
 21.00 СЕРИАЛ «СИДЕЛКА»
 00.55 СЕРИАЛ «ВОКЗАЛ»
 02.55 СЕРИАЛ «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ»

06.00 «Вся правда про...», Док. цикл
 06.30 «Ген победы»
 07.00, 08.55, 11.20, 13.40, 14.45, 18.20 Новости
 07.05, 11.25, 14.50, 18.25, 23.55 Все на Матч!
 09.00 Автоспорт. Ралли-рейд «Шенвильский путь»
 09.20 Профессиональный бокс. Лиам Смит против Самиа Эргингтона
 11.55, 01.40 Летняя Универсиада – 2019
 13.45 «Австрийские будни». Док. фильмы
 15.50 Профессиональный бокс. Всемирная Суперсерия. Финал. Мурат Гассиев против Александра Усика. Бой за титул абсолютного чемпиона мира в первом тяжелом весе
 17.50 «Гранди и Алексеев Поповы»
 18.55, 21.55 Футбол. Кубок африканских наций-2019. 1/4 финала. Прямая трансляция
 20.55 «Футбол разных континентов»
 21.25 Все на футболь!
 00.40 Летняя Универсиада – 2019. Легкая атлетика
 03.20 «Команда мечты»
 03.50 Волейбол. Лига наций. «Финал 6-ти». Мужчины. Россия – Франция. Прямая трансляция

05.15 СЕРИАЛ «АДВОКАТ», 16+
 06.00 «Утро. Самое лучшее». 16+
 08.05 СЕРИАЛ «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». 16+
 10.00 Сегодня
 10.20 СЕРИАЛ «ЛЕСНИК». 16+
 13.00 Сегодня
 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
 14.00 СЕРИАЛ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 16+
 16.00 Сегодня
 16.25 СЕРИАЛ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 16+
 18.25 СЕРИАЛ «ВЫСОКИЕ СТАВКИ. РЕВАНШ». 16+
 19.00 Сегодня
 19.40 СЕРИАЛ «ВЫСОКИЕ СТАВКИ. РЕВАНШ». 16+
 23.20 СЕРИАЛ «СВИДЕТЕЛИ». 16+
 01.10 СЕРИАЛ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 16+
 04.30 СЕРИАЛ «АДВОКАТ». 16+

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.20 «Известия»
 05.25 СЕРИАЛ «СТРАХ В ТВОЕМ ДОМЕ». 16+
 06.05 СЕРИАЛ «ГАИШНИКИ». 7-11-я серии. 16+
 11.20 СЕРИАЛ «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». 25-32-я серии. 16+
 19.00 СЕРИАЛ «СЛЕД». 16+
 23.10 СЕРИАЛ «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПАТЕРКА». 16+
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
 00.25 СЕРИАЛ «СЛЕД». 16+
 01.10 СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВЫ». 16+
 03.30 СЕРИАЛ «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»». 4-я, 7-8-я серии. 16+

06.30, 07.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.35 «Пешком...»
 07.05 «Канна д'Арк, исполненная провидением». Док. фильм. Тамара Манерова
 08.30, 23.35 СЕРИАЛ «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». 4-я серия
 09.45, 13.45 «Цвет времени»
 10.15, 19.45 «Слена Образцова. Самая знаменитая и почти неизвестная». Док. серия
 11.00 СЕРИАЛ «СИТА И РАМА»
 12.35 «Топиглот». Английский с нуля на 16 часов! №8
 13.25 «Маленькие капитаны». Док. серия. Фильм 4-й
 13.55 IV Международный конкурс молодых оперных режиссеров «Нано-оперы» в театре «Геликон-опера»
 15.10 Театр на экране. Спектакль театра «Ет сетьга» «Лицай»
 16.15 «Александр Налимов и Ес-сетьга». Док. фильм
 17.05 «Мертвый мир». Док. серия. Книга «Радиофон Нунрияновича»
 17.20 «Венеция. Остров на панорамах». Док. фильм
 18.00 СЕРИАЛ «Слева не шире никогда». Док. серия. «Ночь ночевки»
 18.30, 01.40 Мастера исполнительского искусства. Скрипка. Констрад Барати
 20.25 «Спокойной ночи, мальчики!»
 20.40 СЕРИАЛ «Историческая драма «Двадцатый век. Потерянные винности». Док. серия. 16+
 00.45 «Тамплиеры. жертвы проклятого короля?». Док. фильм

МОСКВА 24

Москва

06.00, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30 Утреннее вещание
 06.30, 10.30, 14.30, 20.30, 21.30, 23.30, 02.30, 04.30 Специальный репортаж. 12+
 07.45, 08.45, 09.45, 01.45 Сеть. 12+
 10.00, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 15.00, 15.30, 16.00, 17.00, 17.30, 18.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00, 05.00 Новости. 16+
 10.15, 12.45, 21.15, 23.15, 02.15, 05.15 Московский патруль. 16+
 11.10, 15.45, 01.30, 04.15 ГОСТ. 12+
 11.30, 13.15, 17.15, 03.15 Климат-контроль. 12+
 11.45, 19.15, 01.15 Спорная территория. 12+
 12.10, 14.15, 16.15 Прямо и сейчас. 16+
 13.30, 18.30, 00.30, 05.30 Звездный репортаж. 12+
 16.30 Жизнь в большом городе. 12+
 17.45 Интервью. 12+
 19.00 Москва сегодня. 12+
 19.30, 22.30, 03.30 Вечер. 16+

РЕН ТВ

СТС

СТС

ДОМАШНИЙ

ТВ-3

ЗВЕЗДА

ТНТ

05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко
 06.00, 09.00, 13.00 «Документальный проект»
 07.00 «С бодрым утром!»
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости»
 12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112»
 13.00, 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишинским»
 14.00 «Невероятно интересные истории»
 17.00 «Тайны Чапман»
 18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир». Специальный выпуск. 16+
 21.00 СЕРИАЛ «СИДЕЛКА»
 23.45 Торжественная церемония открытия XXVII Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске»
 01.40 «ДАМА ПИН». Худ. фильм. 16+
 03.20 «Белая студия»
 04.55 «Ералаш». 0+

06.00 «Ералаш». 0+
 06.25 «Да здравствует король Днудиан!». Мультисерия. 6+
 07.10 «Принключения Вуди и его друзей». Мультисерия. 0+
 07.30 СЕРИАЛ «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». 16+
 09.35 СЕРИАЛ «ВОРОНИНЫ». 16+
 16.15 «МИСТЕР И МИССИС СМИТ». Боец (США). 16+
 18.40 «ГЕНТАЛЯ. Н.Н.Л.». Боец (США-Великобритания). 16+
 19.00 «Тайны Чапман»
 19.30 «ПОЧЕЛУЙ ДРАКОНА». Боец (Франция-США)
 22.00 «Смотреть всем!»
 00.30 «ПЛОХАЯ КОМПАНИЯ». Номедийный боевик (США-Чехия)
 03.20 «Тайны Чапман»

06.00 «Ералаш». 0+
 06.25 «Да здравствует король Днудиан!». Мультисерия. 6+
 07.10 «Принключения Вуди и его друзей». Мультисерия. 0+
 07.30 СЕРИАЛ «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». 16+
 09.35 СЕРИАЛ «ВОРОНИНЫ». 16+
 16.15 «МИСТЕР И МИССИС СМИТ». Боец (США). 16+
 18.40 «ГЕНТАЛЯ. Н.Н.Л.». Боец (США-Великобритания). 16+
 19.00 «ПОЧЕЛУЙ ДРАКОНА». Боец (Франция-США)
 22.00 «Смотреть всем!»
 00.30 «ПЛОХАЯ КОМПАНИЯ». Номедийный боевик (США-Чехия)
 03.20 «ПЛОХАЯ КОМПАНИЯ». Номедийный боевик (США-Чехия)
 04.55 «Ералаш». 0+

06.30 «Из России с любовью». Док. цикл. 16+
 07.30 «По делам несовершеннолетних». 16+
 08.30 «Девят разведемся». 16+
 09.30 «Тест на отцовство». 16+
 10.30 «Реальная мистика». 16+
 12.20 «Понять. Простить». 16+
 14.40 «СВОЯ ПРАВДА». Мелодрама. 16+
 23.05 СЕРИАЛ «ОИ, МА-МОЧКИ-2». 16+
 01.10 «Понять. Простить». 16+
 03.10 «Реальная мистика». 16+
 04.35 «Тест на отцовство». 16+
 05.25 «По делам несовершеннолетних». 16+
 06.15 «Надзор». 16+

06.00 Мультифильмы. 0+
 09.20 СЕРИАЛ «СЛЕПАЯ». 16+
 11.00 «Гадалка». 16+
 12.00 «Не бри мне». 12+
 15.00 «Мистические истории». 16+
 16.00 «Гадалка». 16+
 17.35 СЕРИАЛ «СЛЕПАЯ». 16+
 18.40 СЕРИАЛ «КОСТИ». 12+
 21.15 СЕРИАЛ «ГРИММ». 16+
 23.00 ПРЕМЬЕРА «СМЕРТЕЛЬНАЯ ГОНКА: ВНЕ АНАРХИИ». Худ. фильм (США). 18+
 01.30 СЕРИАЛ «ТРИНАДЦАТЬ». 16+

06.20, 08.20 «Легенды космоса». 6+
 09.00, 13.00, 18.00, 21.50 «Легенды космоса». 6+
 10.15 «Дом-2. Остров любви». 16+
 11.30 «Бородина против Бузовой». 16+
 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». 16+
 13.30 СЕРИАЛ «САШАТАНЯ». 16+
 15.00 СЕРИАЛ «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». 16+
 17.00 СЕРИАЛ «ИНТЕРНЫ». 16+
 20.00 СЕРИАЛ «ОЛЬГА». 16+
 21.00 «Шоу «Студия Союз». 16+
 22.00 «Импровизация». 16+
 23.00 «Дом-2. Город любви». 16+
 00.05 «Дом-2. После заката». 16+
 01.05 «Stand up». 16+
 03.00 «TNT Club». 16+
 03.05 «Открытый микрофон». 16+
 05.40 «TNT. Best». 16+

ЧЕТВЕРГ, 00.45, РОССИЯ 1

Тамплиеры: жертвы проклятого короля?

Документальный фильм (Франция)

Король Филипп Красивый арестовал всех рыцарей-тамплиеров по обвинению в ереси, казнил великого магистра и упразднил орден. Недавно исследователи обнаружили редкий документ, из которого следует, что за преследованиями тамплиеров скрывался конфликт между королем и папой.



ПЯТНИЦА, 21.00, РЕН ТВ

Одноразовый мир: катастрофа неизбежна?

Документальный спецпроект

Подделывают не только сумки, одежду и мобильные телефоны. Теперь подделывают запчасти для самолетов и атомных электростанций. А что случится, если такая подделка вдруг откажет? Как производители пытаются выжить из покупателя как можно больше?

12 ИЮЛЯ ПЯТНИЦА

РОССИЯ 1

МАТЧ ТВ

МАТЧ!

НТВ

5-Й КАНАЛ

РОССИЯ К

ТВ-ЦЕНТР

05.00, 09.25 Телеканал «Доброе утро».
 09.00 Новости.
 09.55 «Модный приговор»
 10.55 «Нить здраво»
 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
 12.15, 17.00, 18.25, 01.25 «Время показать»
 15.15 «Давай понесимся!»
 16.00 «Музыкальное / Нэнксов»
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
 18.50 «На самом деле»
 19.50 «Путь говорят»
 21.00 «Время».
 21.30 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «КРЫЛА ИМПЕРИИ»
 23.35 «Вечерний Ургант»
 00.30 «Stand up». 16+
 03.00 «Москва сегодня». 12+
 19.30, 22.30, 03.30 Вечер. 16+

ПРО ЕДУ

И оставьте в покое толстых!

Масштабное исследование показало: здоровое питание – это не то, что выдумали

Медицинский журнал The Lancet, который считается одним из самых старых и авторитетных изданий в этой области, опубликовал масштабнейшее исследование о связи между состоянием здоровья человека и качеством его питания.

ВЕРА МИХАЙЛОВА

130 ученых из 40 стран мира изучили данные о взрослом населении 195 стран в период с 1990 по 2017 год. И оказалось, что неправильное питание ежегодно убивает больше людей, чем, например, табак. Так, в 2017-м на Земле из-за неправильного питания умерли 10,9 млн человек, а курение привело «всего» к 8 млн смертей. В России недостаток важных продуктов губит каждые 465 человек из 100 тысяч (для сравнения: в Израиле – 89 человек на 100 тысяч населения, в Узбекистане – 892).

Недостаток или переизбыток витаминов и микроэлементов приводят к сердечным приступам, инсультам, диабету и онкологическим заболеваниям. По мнению ученых, даже небольшая коррекция диеты может спасти каждого пятого человека.

В публикации отмечается, что рацион заметно варьируется в разных странах и культурах, однако есть проблемы, которые являются общими для всего человечества. В первую очередь это переизбыток соли (тут можно смело винить чипсы, фастфуд и еду на вынос) и недостаток фруктов и овощей.

Последние 20 лет людей пытались убедить есть меньше сахара и жиров, однако, показывают результаты исследования, укоренившиеся представления о здоровом питании несколько отличаются от реальной ситуации.

По словам доктора Ашкана Афшина из Института измерения показателей и оценки здоровья (Сиэтл, штат Вашингтон), ближе всего к идеалу оказались



Люди, пытающиеся разнообразно и не ограничивающие себя, имеют серьезные шансы прожить дольше, чем вы. А вот отсутствие в питании углеводов из цельных злаков ответственно за одну смерть из пяти

страны, в которых придерживаются так называемой средиземноморской диеты, в основе которой много фруктов, овощей, орехов и бобовых. «Но ни в одной стране нет оптимального уровня потребления всех необходимых продуктов», – наставляет ученый.

Профессор Уолтер Уиллетт из Гарвардского университета, соавтор исследо-

ования, сказал, что результаты согласуются с недавно опубликованным анализом преимуществ замены красного мяса растительными источниками белка для сердечно-сосудистой системы. «Принятое диет с акцентом на соевые продукты, бобы и другие здоровые растительные источники белка будет иметь важные преимущества для здоровья человека и планеты», – заявил он.

Российский специалист по расстройствам пищевого поведения Светлана Бронникова, анализируя данные исследования, сформулировала несколько рекомендаций. Прежде всего она выступает за разнообразное питание без жестких ограничений. «Оставьте в покое толстых – люди, пытающиеся разнообразно и не ограничивающие себя, имеют серьезные шансы прожить дольше, чем вы. А вот отсутствие в питании углеводов из цельных злаков ответственно за одну смерть из пяти (не будем забывать о кетодиете)», – пишет она своим подписчикам в «Фейсбуке».

Следующий совет касается снижения потребления соли, большую часть которой люди съедают с ресторанными или обработанной пищей. Для тех, кто готовит сам, риски преждевременной смерти заметно меньше, чем для любителей пищи-

Второй по частоте причиной смертей после соли является недостаток цельных злаков. А в России эта причина и вовсе стоит на первом месте. Парадоксальным образом потребление зерновых продуктов в целом по стране довольно велико, но по большей части это продукты глубокой переработки, которые растеряли свои полезные свойства, зато набрались калорийности. В здоровом и правильном рационе просто обязаны присутствовать цельнозерновой хлеб, зерновые каши и мюсли. Цельнозерновые макароны – тоже хорошо.

Фрукты нужно есть каждый день, причем в объеме, сопоставимом с двумя-тремя средними яблоками. И если это будут разнообразные фрукты, это просто отлично. Еще один обязательный элемент рациона – орехи и семечки: они требуются ежедневно и вовсе не в гомеопатических дозах. Например, шесть-семь грецких орехов, а можно – пекан, миндаль, кунжут, кедровые орешки или те орехи, которые вы любите.

И последнее из необходимого – овощи, много овощей, минимум – 290 граммов ежедневно. Ни «крахмалистые», ни «сладкие», ни «вызывающие вздутие» овощи не являются вашими врагами – все они очень полезны и защищают от ранней смерти. Далее в списке – омега-3 (рыба, ешьте рыбу!) и клетчатка.

Кстати, сахар (кроме газировки), копченое мясо и сало в исследовании полностью реабилитированы. И еще немаловажное обстоятельство: нет, исследование, реабилитировавшее сахар, спонсировало не мировая кондитерская закулиса. Работу международной команды ученых оплатили Билл Гейтс и его жена.

Авторы исследования говорят, что они вообще не собираются клеймить какие-либо продукты как вредные и опасные и бороться с их потреблением. Вместо этого они призывают любить полезную еду – тогда для нездоровой пищи попросту не останется места.

СКОРНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



Советы от Марии

На вопросы читателей отвечает Мария Баст (Архипова), адвокат, председатель Ассоциации адвокатов России за права человека.

– Мне 58 лет, на руках после смерти сына и его жены, погибших в аварии, остались двое детей. С деньгами тяжело – получаю пенсию, на подработку времени нет. Задолжала в частном агентстве недвижимости наше единственное жилье. Просрочила платежи, проиграла суд, теперь наша квартира выставлена на продажу. Как не остаться на улице? Ведь хотела помочь ребятам расти, а риелторы довели до выселения.

Валентина Петровна Т. Орехово-Зуево, Московская область

– Прежде всего, Валентина Петровна, необходимо обратиться в суд и потребовать расторгнуть сделку, которая, очевидно, носит кабальный характер. При подаче заявления в суд необходимо пояснить, каковы были обстоятельства заключения невыгодной сделки, оказывалось ли на заемщика давление, было ли агентству известно, что в квартире проживают несовершеннолетние, а также получили ли вы требуемую сумму или же меньше, чем обозначено в договоре. Необходимо правильно определить и ответчика: получили ли вы заем под залог квартиры от банка, от частного инвестора или риелтора, от самого агентства? От этих нюансов во многом будет зависеть и успех дела. В любом случае необходима квалифицированная помощь специалистов.

– Пять лет назад перед уходом на пенсию купил земельный участок сельскохозяйственного назначения. Думал, построю дом, заведу коров на 4 гектарах и буду растировать виноград на природе. Но здоровье подвело, да и на пенсионные выплаты коров не купишь. В результате я перестал обрабатывать земельный участок и последние два года получаю штрафы от местной администрации. Продать участок не могу – никто не покупает даже по брововой цене. Могут ли у меня изъять участок без компенсации?

Иван Сергеевич Е. Раменский район, Московская область

– К участкам сельхозназначения государство относится особо пристально: если в течение нескольких лет вы не содерите участок в порядке – не оказываете траву, создаете пожароопасную ситуацию, не используете участок по назначению, – то в отношении вас инициируется административное производство, выносятся постановления о назначении штрафов. Однако просто оплата штрафов вас не спасет от потери участка, если он по-прежнему не будет задействован согласно разрешенному виду использования. Так что такой участок действительно могут изъять без компенсации.

– Мы с мужем пенсионеры, брали кредиты последние два года, из-за просрочки на один день нам начислили огромные пени. Как доказать, что задержка платежа произошла не по нашей вине, а из-за задержки пенсии? Если платить штрафы, выйдет совсем накладно, а терять последнее – страшно. Боямся, что отнимут квартиру, заблокируют счета.

Инна Денисова З. Иркутская область

– В первую очередь необходимо получить справку, когда вам была начислена пенсия, начиная с того месяца, когда образовалась первая просрочка платежа. С копией этой выписки вы можете обратиться в банк и в досудебном порядке урегулировать вопрос. Если же дело уже дошло до суда, то такая выписка и справка из органов соцзащиты будут хорошими доказательствами в суде, что просрочка произошла не по вашей вине. Общая же рекомендация в таких делах – не избегать судебного разбирательства, а вовремя и качественно собирать доказательства, чтобы отстоять свои права в суде.

ГДЕ ПОКУПАТЬ?

Прошла любовь, завяли мегамоллы

Статистика говорит о спаде интереса россиян к шопингу в огромных магазинах – гипермаркетах. Симпатии потребителей уверенно перемещаются в сторону сетевых магазинов шаговой доступности. Почему? Хотя бы потому, что мегамоллы утратили свое главное конкурентное преимущество перед мелкой розницей: цены сравнялись. Более того, в ряде случаев приобретать продукты питания около дома стало даже дешевле, чем в гипермаркете на окраине города. Ретейлеры уже остановили развитие больших сетей. Что дальше?

МАКСИМ БАШНЕЕВ

Российские гипермаркеты начинают испытывать ощущимый дефицит покупателей. Причина охлаждения отношений станет понятна, если взглянуть на ценники. Если раньше продукты питания в мегамоллах гарантированно стоили на 10–20% дешевле, чем в рознице около дома, то сегодня ситуация радикально изменилась. Цены сравнялись, а если рассматривать ситуацию с потреблением в комплексе, то масштабные закупки с расчетом на полторы–две недели уже потеряли экономическую целесообразность – с учетом потери времени на поездку и расходов на бензин.

В условиях продолжающегося падения реальных доходов люди все чаще обращают внимание на объявление про всевозможные скидки и акции. И сетевые магазины шаговой доступности их действительно предлагают. При этом, что касается продуктов питания, ассортимент гипермаркетов и районных супермаркетов во многом схож, если не сказать идентичен. Да и качество товаров на полках настолько похоже, что сложно отдать кому-то предпочтение. Играет свою роль и психология. Людям гораздо комфортнее тратить в магазине каждый день по 500 рублей, чем 5 тысяч сразу.

С изменением социально-экономической ситуации в стране гипермаркеты стали терять популярность ровно по тем же причинам, по которым до недавнего прошлого ее набирали. Гипермаркеты в подавляющем большинстве случаев находятся в крупных торговых центрах, окруженные магазинами-супермаркетами, ресторанами и кафе. То есть они изначально были ориентированы на оказание целого комплекса услуг, как сервисных, так и развлекательных. Вот только сегодня большая их часть россиянам просто не по карману. Хватило бы на еду! Вот и страдают сограждане по возможности избегать соблазнов, посещая те торговые точки, где поблизости нет ни ресторанов, ни кинотеатров, ни детских игровых комплексов.

Гипермаркеты лишились еще одного важного аргумента в споре за покупателя: сегодня для покупки толь-



ко что приготовленного хлеба или выпечки необязательно ехать за МКАД и стоять в пробках. В каждом спальном районе теперь есть сразу несколько мини-пекарен, продукции которых ничем не хуже, а зачастую даже вкуснее и лучше, чем в гипермаркетах. Кроме пекарен появилось огромное количество магазинов здорового питания, привлекающих покупателей удобством логистики и свежестью товаров. Все это просто не могло не повлиять на поведение покупателей.

Да, гипермаркеты по-прежнему вне конкуренции по ассортименту предлагаемых товаров. Кроме того, они незаменимы для тех, кто привык покупать посуду, бытовую химию, продукты и постельное белье в одном месте. Но статистика беспристрастна, и она однозначно говорит о том, что мегамоллы в нашей стране испытывают кризис. Ретейлеры уже пересматривают планы дальнейшего развития: отказываются от реализации новых и консервируют незавершенные проекты. Там, где должны были появиться гипермаркеты, открываются пиццерии, аптеки, кафе и не большие магазинчики. Причем это не только российская тенденция – аналогичная картина наблюдается и в большинстве европейских стран. Там симпатии покупателей тоже постепенно перемещаются в сторону магазинов шаговой доступности.

P.S.

Что ждет гипермаркеты в будущем? В экспертной среде крепка уверенность в том, что они смогут приспособиться к условиям меняющейся среды. Где-то покупателей удастся привлечь изменением формата торговли, но все-таки самое эффективное оружие здесь – цены. Если, пусть и за счет сокращения ассортимента, удастся вновь сделать их привлекательными, покупатель вернется. Особенно тот, кто привык считать каждую копейку. А если цены у больших останутся на том же уровне, что и у маленьких, пусть гиганты плачут.

но и снижает давление, поднявшееся из-за стресса, обладает умеренным кардиотоническим действием (замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений – выравнивает ритм сердца).

«Пустырник Форте Эвалар» содержит именно тот сорт пустырника сердечного, который произрастает на Алтае и обладает одним из самых высоких показателей седативности¹. Кроме того, только в «Пустырнике Форте Эвалар» высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) усиlena «элементами спокойствия» магнием и витамином В6 (Патент РФ №2361599).

Пустырников много, а «Пустырник Форте Эвалар» один!²

Произведено Эвалар: высокое качество по стандарту GMP³.

Справивайтесь в аптеках!

www.evalar.ru

8-800-200-52-52 (для справок).

Пустырник Форте Эвалар не только успокаивает...



Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

Главный редактор В.П. СИМОНОВ

Редакционная коллегия: Г. Агищева, С. Бирюков, Ф. Нислов (ответственный секретарь), Ю. Ряжский (заместитель главного редактора), М. Морозов (заместитель главного редактора), В. Щуров (заместитель главного редактора)

Учредитель: АНО «Редакция газеты «Труд»

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

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

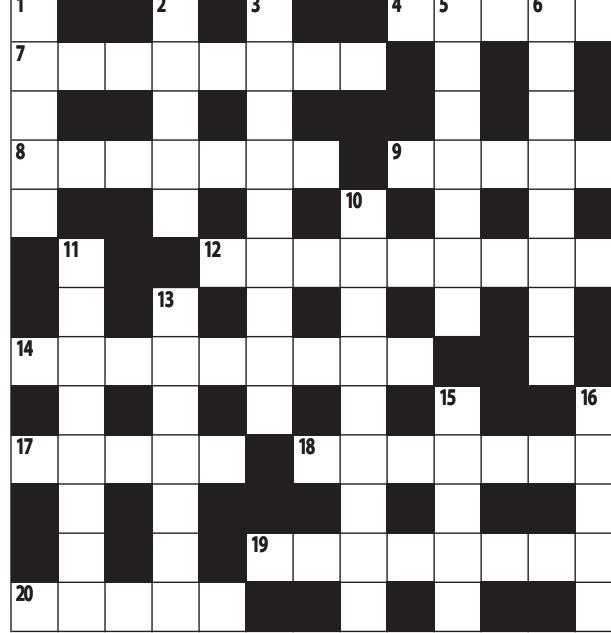
«Труд» печатается в городах: Нижневарзинск, Москва, Санкт-Петербург, Уфа

Отпечатано в филиале ОАО «Волоколамская типография» 143600, г. Волоколамск, улица Парковая, дом 9 тел.: (496) 362-40-14, (496) 362-14-01 http://www.volokofset.ru E-mail: volokofset@mail.ru

Зназ № 1636

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

КРОССВОРД



По горизонтали: 4. Оружие бойцовского петуха. 7. Тормозная или для снятия лака. 8. Второе по величине наземное животное. 9. Великан, задешенный Гераклом. 12. Растение, у которого едят и листья, и стебельчики, и корни. 14. Жители Азорских островов уверяют, что именно их предки были обитателями этой легендарной страны. 17. Древний прообраз рогатки. 18. Оспепплющее дополнение к фотоаппарату. 19. Костюм «на выход» у космонавта. 20. Поверхность, защищающая от излучения энергии.

По вертикали: 1. Исполнитель желаний, обживший лампу. 2. Парная игра в теннис, когда противником пары является стена. 3. Главное качество семян, предназначенных для посадки. 5. Самая популярная игрушка современного ребенка. 6. Секретарь-консультант. 10. Базис памятника. 11. Человек, чья работа заключается в том, чтобы не шевелиться. 13. Принудительный бесплатный труд крепостного крестьянина. 15. Орловский жеребец, отличающийся быстротой бега. 16. «Урожай» победителя.

16. Трапеза. 17. Нархамат. 18. Бондириша. 19. Атлантида. 20. Схепен. 21. Динамика. 22. Грефепен. 23. Бокодеке. 24. Гефепен. 25. Линхамат. 26. Редепен. 27. Гиннхамат. 28. Геокопор. 29. Атлан. 30. Георгопен. 31. Атлантида. 32. Геопсопен. 33. Линхама. 34. Гиннхамат. 35. Геопсопен. 36. Геопсопен. 37. Гиннхамат. 38. Геопсопен. 39. Атлан. 40. Геопсопен. 41. Гиннхамат. 42. Геопсопен. 43. Гиннхамат. 44. Геопсопен. 45. Гиннхамат. 46. Геопсопен. 47. Гиннхамат. 48. Геопсопен. 49. Атлан. 50. Геопсопен. 51. Гиннхамат. 52. Геопсопен. 53. Гиннхамат. 54. Геопсопен. 55. Гиннхамат. 56. Геопсопен. 57. Гиннхамат. 58. Геопсопен. 59. Гиннхамат. 60. Геопсопен. 61. Гиннхамат. 62. Геопсопен. 63. Гиннхамат. 64. Геопсопен. 65. Гиннхамат. 66. Геопсопен. 67. Гиннхамат. 68. Геопсопен. 69. Гиннхамат. 70. Геопсопен. 71. Гиннхамат. 72. Геопсопен. 73. Гиннхамат. 74. Геопсопен. 75. Гиннхамат. 76. Геопсопен. 77. Гиннхамат. 78. Геопсопен. 79. Гиннхамат. 80. Геопсопен. 81. Гиннхамат. 82. Геопсопен. 83. Гиннхамат. 84. Геопсопен. 85. Гиннхамат. 86. Геопсопен. 87. Гиннхамат. 88. Геопсопен. 89. Гиннхамат. 90. Геопсопен. 91. Гиннхамат. 92. Геопсопен. 93. Гиннхамат. 94. Геопсопен. 95. Гиннхамат. 96. Геопсопен. 97. Гиннхамат. 98. Геопсопен. 99. Гиннхамат. 100. Геопсопен. 101. Гиннхамат. 102. Геопсопен. 103. Гиннхамат. 104. Геопсопен. 105. Гиннхамат. 106. Геопсопен. 107. Гиннхамат. 108. Геопсопен. 109. Гиннхамат. 110. Геопсопен. 111. Гиннхамат. 112. Геопсопен. 113. Гиннхамат. 114. Геопсопен. 115. Гиннхамат. 116. Геопсопен. 117. Гиннхамат. 118. Геопсопен. 119. Гиннхамат. 120. Геопсопен. 121. Гиннхамат. 122. Геопсопен. 123. Гиннхамат. 124. Геопсопен. 125. Гиннхамат. 126. Геопсопен. 127. Гиннхамат. 128. Геопсопен. 129. Гиннхамат. 130. Геопсопен. 131. Гиннхамат. 132. Геопсопен. 133. Гиннхамат. 134. Геопсопен. 135. Гиннхамат. 136. Геопсопен. 137. Гиннхамат. 138. Геопсопен. 139. Гиннхамат. 140. Геопсопен. 141. Гиннхамат. 142. Геопсопен. 143. Гиннхамат. 144. Геопсопен. 145. Гиннхамат. 146. Геопсопен. 147. Гиннхамат. 148. Геопсопен. 149. Гиннхамат. 150. Геопсопен. 151. Гиннхамат. 152. Геопсопен. 153. Гиннхамат. 154. Геопсопен. 155. Гиннхамат. 156. Геопсопен. 157. Гиннхамат. 158. Геопсопен. 159. Гиннхамат. 160. Геопсопен. 161. Гиннхамат. 162. Геопсопен. 163. Гиннхамат. 164. Геопсопен. 165. Гиннхамат. 166. Геопсопен. 167. Гиннхамат. 168. Геопсопен. 169. Гиннхамат. 170. Геопсопен. 171. Гиннхамат. 172. Геопсопен. 173. Гиннхамат. 174. Геопсопен. 175. Гиннхамат. 176. Геопсопен. 177. Гиннхамат. 178. Геопсопен. 179. Гиннхамат. 180. Геопсопен. 181. Гиннхамат. 182. Геопсопен. 183. Гиннхамат. 184. Геопсопен. 185. Гиннхамат. 186. Геопсопен. 187. Гиннхамат. 188. Геопсопен. 189. Гиннхамат. 190. Геопсопен. 191. Гиннхамат. 192. Геопсопен. 193. Гиннхамат. 194. Геопсопен. 195. Гиннхамат. 196. Геопсопен. 197. Гиннхамат. 198. Геопсопен. 199. Гиннхамат. 200. Геопсопен. 201. Гиннхамат. 202. Геопсопен. 203. Гиннхамат. 204. Геопсопен. 205. Гиннхамат. 206. Геопсопен. 207. Гиннхамат. 208. Геопсопен. 209. Гиннхамат. 210. Геопсопен. 211. Гиннхамат. 212. Геопсопен. 213. Гиннхамат. 214. Геопсопен. 215. Гиннхамат. 216. Геопсопен. 217. Гиннхамат. 218. Геопсопен. 219. Гиннхамат. 220. Геопсопен. 221. Гиннхамат. 222. Геопсопен. 223. Гиннхамат. 224. Геопсопен. 225. Гиннхамат. 226. Геопсопен. 227. Гиннхамат. 228. Геопсопен. 229. Гиннхамат. 230. Геопсопен. 231. Гиннхамат. 232. Геопсопен. 233. Гиннхамат. 234. Геопсопен. 235. Гиннхамат. 236. Геопсопен. 237. Гиннхамат. 238. Геопсопен. 239. Гиннхамат. 240. Геопсопен. 241. Гиннхамат. 242. Геопсопен. 243. Гиннхамат. 244. Геопсопен. 245. Гиннхамат. 246. Геопсопен. 247. Гиннхамат. 248. Геопсопен. 249. Гиннхамат. 250. Геопсопен. 251. Гиннхамат. 252. Геопсопен. 253. Гиннхамат. 254. Геопсопен. 255. Гиннхамат. 256. Геопсопен. 257. Гиннхамат. 258. Геопсопен. 259. Гиннхамат. 260. Геопсопен. 261. Гиннхамат. 262. Геопсопен. 263. Гиннхамат. 264. Геопсопен. 265. Гиннхамат. 266. Геопсопен. 267. Гиннхамат. 268. Геопсопен. 269. Гиннхамат. 270. Геопсопен. 271. Гиннхамат. 272. Геопсопен. 273. Гиннхамат. 274. Геопсопен. 275. Гиннхамат. 276. Геопсопен. 277. Гиннхамат. 278. Геопсопен. 279. Гиннхамат. 280. Геопсопен. 281. Гиннхамат. 282. Геопсопен. 283. Гиннхамат. 284. Геопсопен. 285. Гиннхамат. 286. Геопсопен. 287. Гиннхамат. 288. Геопсопен. 289. Гиннхамат. 290. Геопсопен. 291. Гиннхамат. 292. Геопсопен. 293. Гиннхамат. 294. Геопсопен. 295. Гиннхамат. 296. Геопсопен. 297. Гиннхамат. 298. Геопсопен. 299. Гиннхамат. 300. Геопсопен. 301. Гиннхамат. 302. Геопсопен. 303. Гиннхамат. 304. Геопсопен. 305. Гиннхамат. 306. Геопсопен. 307. Гиннхамат. 308. Геопсопен. 309. Гиннхамат. 310. Геопсопен. 311. Гиннхамат. 312. Геопсопен. 313. Гиннхамат. 314. Геопсопен. 315. Гиннхамат. 316. Геопсопен. 317. Гиннхамат. 318. Геопсопен. 319. Гиннхамат. 320. Геопсопен. 321. Гиннхамат. 322. Геопсопен. 323. Гиннхамат. 324. Геопсопен. 325. Гиннхамат. 326. Геопсопен. 327. Гиннхамат. 328. Геопсопен. 329. Гиннхамат. 330. Геопсопен. 331. Гиннхамат. 332. Геопсопен. 333. Гиннхамат. 334. Геопсопен. 335. Гиннхамат. 336. Геопсопен. 337. Гиннхамат. 338. Геопсопен. 339. Гиннхамат. 340. Геопсопен. 341. Гиннхамат. 342. Геопсопен. 343. Гиннхамат. 344. Геопсопен. 345. Гиннхамат. 346. Геопсопен. 347. Гиннхамат. 348. Геопсопен. 349. Гиннхамат. 350. Геопсопен. 351. Гиннхамат. 352. Геопсопен. 353. Гиннхамат. 354. Геопсопен. 355. Гиннхамат. 356. Геопсопен. 357. Гиннхамат. 358. Геопсопен. 359. Гиннхамат. 360. Геопсопен. 361. Гиннхамат. 362. Геопсопен. 363. Гиннхамат. 364. Геопсопен. 365. Гиннхамат. 366. Геопсопен. 367. Гиннхамат. 368. Геопсопен. 369. Гиннхамат. 370. Геопсопен. 371. Гиннхамат. 372. Геопсопен. 373. Гиннхамат. 374. Геопсопен. 375. Гиннхамат. 376. Геопсопен. 377. Гиннхамат. 378. Геопсопен. 379. Гиннхамат. 380. Геопсопен. 381. Гиннхамат. 382. Геопсопен. 383. Гиннхамат. 384. Геопсопен. 385. Гиннхамат. 386. Геопсопен. 387. Гиннхамат. 388. Геопсопен. 389. Гиннхамат. 390. Геопсопен. 391. Гиннхамат. 392. Геопсопен. 393. Гиннхамат. 394. Геопсопен. 395. Гиннхамат. 396. Геопсопен. 397. Гиннхамат. 398. Геопсопен. 399. Гиннхамат. 400. Геопсопен. 401. Гиннхамат. 402. Геопсопен. 403. Гиннхамат. 404. Геопсопен. 405. Гиннхамат. 406. Геопсопен. 407. Гиннхамат. 408. Геопсопен. 409. Гиннхамат. 410. Геопсопен. 411. Гиннхамат. 412. Геопсопен. 413. Гиннхамат. 414. Геопсопен. 415. Гиннхамат. 416. Геопсопен. 417. Гиннхамат. 418. Геопсопен. 419. Гиннхамат. 420. Геопсопен. 421. Гиннхамат. 422. Геопсопен. 423. Гиннхамат. 424. Геопсопен. 425. Гиннхамат. 426. Геопсопен. 427. Гиннхамат. 428. Геопсопен. 429. Гиннхамат. 430. Геопсопен. 431. Гиннхамат. 432. Геопсопен. 433. Гиннхамат. 434. Геопсопен. 435. Гиннхамат. 436. Геопсопен. 437. Гиннхамат. 438. Геопсопен. 439. Гиннхамат. 440. Геопсопен. 441. Гиннхамат. 442. Геопсопен. 443. Гиннхамат. 444. Геопсопен. 445. Гиннхамат. 446. Геопсопен. 447. Гиннхамат. 448. Геопсопен. 449. Гиннхамат. 450. Геопсопен. 451. Гиннхамат. 452. Геопсопен. 453. Гиннхамат. 454. Геопсопен. 455. Гиннхамат. 456. Геопсопен. 457. Гиннхамат. 458. Геопсопен. 459. Гиннхамат. 460. Геопсопен. 461. Гиннхамат. 462. Геопсопен. 463. Гиннхамат. 464. Геопсопен. 465. Гиннхамат. 466. Геопсопен. 467. Гиннхамат. 468. Геопсопен. 469. Гиннхамат. 470. Геопсопен. 471. Гиннхамат. 472. Геопсопен. 473. Гиннхамат. 474. Геопсопен. 475. Гиннхамат. 476. Геопсопен. 477. Гиннхамат. 478. Геопсопен. 479. Гиннхамат. 480. Геопсопен. 481. Гиннхамат. 482. Геопсопен. 483. Гиннхамат. 484. Геопсопен. 485. Гиннхамат. 486. Геопсопен. 487. Гиннхамат. 488. Геопсопен. 489. Гиннхамат. 490. Геопсопен. 491. Гиннхамат. 492. Геопсопен. 493. Гиннхамат. 494. Геопсопен. 495. Гиннхамат. 496. Геопсопен. 497. Гиннхамат. 498. Геопсопен. 499. Гиннхамат. 500. Геопсопен. 501. Гиннхамат. 502. Геопсопен. 503. Гиннхамат. 504. Геопсопен. 505. Гиннхамат. 506. Геопсопен. 507. Гиннхамат. 508. Геопсопен. 509. Гиннхамат. 510. Геопсопен. 511. Гиннхамат. 512. Геопсопен. 513. Гиннхамат. 514. Геопсопен. 515. Гиннхамат. 516. Геопсопен. 517. Гиннхамат. 518. Геопсопен. 519. Гиннхамат. 520. Геопсопен. 521. Гиннхамат. 522. Геопсопен. 523. Гиннхамат. 524. Геопсопен. 525. Гиннхамат. 526. Геопсопен. 527. Гиннхамат. 528. Геопсопен. 529. Гиннхамат. 530. Геопсопен. 531. Гиннхамат. 532. Геопсопен. 533. Гиннхамат. 534. Геопсопен. 535. Гиннхамат. 536. Геопсопен. 537. Гиннхамат. 538. Геопсопен. 539. Гиннхамат. 540. Геопсопен. 541. Гиннхамат. 542. Геопсопен. 543. Гиннхамат. 544. Геопсопен. 545. Гиннхамат. 546. Геопсопен. 547. Гиннхамат. 548. Геопсопен. 549. Гиннхамат. 550. Геопсопен. 551. Гиннхамат. 552. Геопсопен. 553. Гиннхамат. 554. Геопсопен. 555. Гиннхамат. 556. Геопсопен. 557. Гиннхамат. 558. Геопсопен. 559. Гиннхамат. 560. Геопсопен. 561. Гиннхамат. 562. Геопсопен. 563. Гиннхамат. 564. Геопсопен. 565. Гиннхамат. 566. Геопсопен. 567. Гиннхамат. 568. Геопсопен. 569. Гиннхамат. 570. Геопсопен. 571. Гиннхамат. 572. Геопсопен. 573. Гиннхамат. 574. Геопсопен. 575. Гиннхамат. 576. Геопсопен. 577. Гиннхамат. 578. Геопсопен. 579. Гиннхамат. 580. Геопсопен. 581. Гиннхамат. 582. Геопсопен. 583. Гиннхамат. 584. Геопсопен. 585. Гиннхамат. 586. Геопсопен. 587. Гиннхамат. 588. Геопсопен. 589. Гиннхамат. 590. Геопсопен. 591. Гиннхамат. 592. Геопсопен. 593. Гиннхамат. 594. Геопсопен. 595. Гиннхамат. 596. Геопсопен. 597. Гиннхамат. 598. Геопсопен. 599. Гиннхамат. 600. Геопсопен. 601. Гиннхамат. 602. Геопсопен. 603. Гиннхамат. 604. Геопсопен. 605. Гиннхамат. 606. Геопсопен. 607. Гиннх