

# Оксана Стащенко: С нашими Мухтарами не стоит панибратствовывать

С незапамятных времен каждое утро на НТВ нас встречает Мухтар со своими верными друзьями. Среди них – очаровательный огненно-рыжий судмедэксперт и патологоанатом, майор Жанетта Петровна Сельская. Эту роль много лет играет актриса Оксана Стащенко. Она настолько сроднилась с этим образом, что всем уже кажется: других судмедэкспертов на свете просто не бывает. Хотя в творческой копилке Оксаны еще десятки ролей. Но всему она поет и пишет книжки. А не так давно стала ведущей кулинарного шоу «Вкусно» на телеканале «360».

НАТАЛЬЯ БОБРОВА

Оксана, помните, как впервые оказались на телевидении? – Еще бы! Это был 1995 год, мы снимали для турецкого ТВ программу «Стамбул глазами россиян», адресованную нашим соотечественникам. Как раз развернулся челночный бум, в Турцию приезжали тысячи граждан из бывших советских республик. Канал вещал на те районы, где кучковались русскоговорящие, рассказывая в том числе и об истории и культуре города. По сути, я тоже челночила: на съемки приезжала раз в два-три месяца, за неделю готовили сразу блок выпусков.

– Не страшно было? Все-таки чужая страна со своими нравами...

– Это работа, а работы я никогда не боюсь. К тому же у меня уже был театральный опыт. С 1991-го я снималась в кино, клипах, рекламе. Хотя, если честно, через год после тех съемок сама себе удивлялась: как это я решилась?

– А что за проект вы делали на «Дарьял ТВ»?

– Ой, это был чудесный, просто фантастический опыт: я вела программу «Веселый погребок». Все его почему-то сравнивали с советским «Кабачком «13 стульев», но когда мы снимали, нам даже в голову не приходило повторять за пани Моникой и ее гостями. Очень пригодились моя дружба со многими коллегами-актерами – они охотно откликались на мои приглашения. Так впервые появился перед камерой Андрей Чернышев (который не очень был замечен тогда в «Ленком»), Игорь Письменный и многие другие. Во втором сезоне я там уже выступала и как сценарист, и как режиссер. А потом Аркадий Вайнер предложил делать программу «Там, где собираются звезды». Так я стала пани Ксенией. Потом еще было «Путешествие за здоровьем», которое мы снимали в Австрии в 2001-м... В общем, покрутились, поездили.

– Вас, говорят, даже в Гонконг занесло сниматься?

– Это был 30-серийный китайский сериал с участием Англии и Японии. Сюжет разворачивается в 1920 года. Мой персонаж, англичанка Кэтти Сэплот, молодой адвокат, приплывает в Гонконг.

**МУХТАРА**  
ведь играли  
целых пять собак!  
Якс, Прайм, Цейс,  
Граф, Виват.  
И с каждой  
мы находили  
общий язык



PHOTO: PERSONAL STAFFS

## ПОЧЕМУ?

# Чем больше хлеба, тем он дороже

Природа-мать снова одарила Россию щедрым урожаем. По данным Министерства сельского хозяйства, зерновых в стране собрано 100 млн тонн – всего на 5 млн меньше, чем в рекордном прошлом году (и на 30 больше в сравнении с показателями пятидесятилетней давности).

ДМИТРИЙ АНОХИН

За последние годы объем валютной выручки от экспорта вооружений, – радуется министр сельского хозяйства РФ Александр Ткачев. – Доходам «Газпрома» мы пока уступаем, но за семь-десять лет, подключая к экспорту продукцию динамично развивающегося животноводства, думаю, к ним приблизимся.

В этом году, по предварительным прогнозам, Россия поставит за рубеж те самые «лишние» 30 млн тонн зерна. Все бы замечательно. Но... Как известно, бензин в нашей стране дорожает как при падении мировых цен на нефть, так и при их росте. Вот так же и с хлебом: еды все больше, а цены все выше.

Винуваты санкции с антисанкциями? Отчасти. Но свои пять копеек добавляет и Минсельхоз. Вернее, не пятачок, а полновесный целковый: именно на рубль за кило поднимается в соответствии с приказом Ткачева цена госзакупки в так называемый интервенционный зерновой фонд.

– Считаю, это правильное решение, – настаивает министр. – Этот фонд направлен на стабилизацию рынка, на поддержание на нем устойчивой и стабильной цены. Кстати, «закрома Родины» у нас не такие уж и объемные, вмещают всего 2,5 млн тонн. А Канада, к примеру, хранит



ИЛЛЮСТРАЦИЯ АЛЕКСАНДРА СЕРГЕЕВА / CARTOONBANK.RU

## Штрихи

Наиболее зависимы российские крестьяне от поставок импортных пестицидов (две трети их ввозятся из-за рубежа), а танке семян овощей (по картофелю объем закупки за рубежом – половина, по свекле – 90%).

в своем резерве до 30 млн тонн, а США – около 20... По сравнению с прошлогодней средняя оптовая закупочная цена российской пшеницы уже поднялась на четверть – с восьми до 10 рублей за килограмм. В ответ на просьбу корреспондента «Труда» спрогнозировать розничную цену батона на наших прилавках в апреле министр Ткачев назвал 25–30 рублей. А вот в отношении колбасы подобную оценку дать затруднился.

– С яблоками ситуация иная: они не уродились, – продолжает собеседник. – Да и вообще по фруктам Россия далека от достижения продовольственной безопасности: ежегодно мы производим 3 млн тонн – столько же, сколько импортируем. Для обеспечения собственной потребности надо заложить 65 тысяч гектаров фруктовых садов. Но это задача не на один год. Гектар при закладке современного сада обходится в 2 млн рублей, а плодоносить при правильной агротехнике он начинает только на пятый-шестой сезон.

В отличие от более-менее благоприятной статистики по собственному производству свинины, птицы и яиц и бьющей рекорды урожайности зерновых, не радует молочная отрасль: Россия производит 30 млн тонн, еще 8 млн вынуждена импортировать.

– Но посмотрите на статистику: половина нашего молока производится в личных подсобных хозяйствах, – говорит Ткачев. – Ежегодно в этом секторе мы наблюдаем падение объемов продукции на 3–4%. На 5–6% наращиваем мощности больших молочных комплексов – а толку нет! Личные подсобные хозяйства и дальше будут сокращаться: это тяжелый труд, молодежь заниматься им не хочет. Выход – в развитии цивилизованного фермерства, ему государство обязано помогать.

## ШПИОНОМАНИЯ

### Гномы в твоём айфоне

Экс-сотрудник американских спецслужб Эдвард Сноуден заскучал по дому: заявил, что готов вернуться в США даже в тюрьму. Но перед этим он вверх в сматывание всех обладателей смартфонов (а нас, бедолаг, – миллионы!). Оказывается, пользователи практически никак не могут помешать злоумышленникам получить контроль над собственным мобильным устройством.

МАКСИМ БАШКЕЕВ

Сноуден подводит потерявшее всякую меру в компьютеризации общество к простой мысли: потратив свои кровные деньги на смартфон, человек всего лишь получает устройство в ограниченное пользование, настоящие же хозяева, которым доступен полный функционал, – это сотрудники спецслужб и прочие мутные лица.

Чтобы мы лучше поняли, Сноуден сравнил программы-шпионы с героями известного мультфильма про смурфиков. Получается, в мобильнике, лежащем сейчас у вас в кармане, живут как минимум четыре гномика. Первый – мечтательный смурф – управляет электропитанием смартфона и может без вашего ведома включать и выключать его.

СТР 2



## Мнение эксперта

● МАКСИМ КРИВОШЕЕВ

инженер-программист, специалист в сфере компьютерной безопасности

– Сноуден, к сожалению прав. Современный смартфон имеет функционал, позволяющий осуществлять тотальную слежку за своим хозяином. Например, в некоторых моделях есть несколько высокочувствительных микрофонов (пользователь знает только об одном) и динамики, диапазон излучения которых выходит за пределы чувствительности человеческого уха. При необходимости они помогут даже сделать план помещения, в котором находится человек. Устройство отправляет во все стороны звуковую волну, она отражается от препятствий и возвращается к микрофону. Полученная информация обрабатывается – и план готов.

Еще одно интересное устройство – акселерометр (есть уже в каждом смартфоне). Допустим, за объектом слежки наблюдают при помощи сигнала GPS его мобильного устройства – и вдруг он пропадает. Человек исчез? Не тут-то было. Акселерометр даст информацию о том, в каком направлении и с какой скоростью перемещался человек в тот момент, когда с ним в последний раз была связь. Это позволяет существенно сузить круг его поиска, будь то каменные джунгли мегаполиса или пещеры Афганистана.

Весь этот функционал закладывается в мобильные устройства еще на сборочных предприятиях. Не так давно известного производителя жестких дисков уличили в том, что он устанавливал на свое оборудование чипы, позволяющие обходить криптозащиту. Китайские компании, выпускающие коммуникационное оборудование, регулярно попадают на том, что добавляют в свои изделия то, чего там быть не должно.

Эффективной защиты не существует. Мобильные устройства стали слишком сложными, и проверить все протоколы, по которым они работают, невозможно. Единственно действенная мера – взять кусачки и вырезать из своего смартфона модуль, отвечающий за работу интернет-соединения. Правда, после этого дорогой гаджет превратится в обычный телефон...



Оксана Сташенко:

# С нашими Мухтарами не стоит панибратствовать

А в 1986 году, когда Маргарет Тэтчер подписывает акт о возвращении Гонконга Китаю, Кэти 86 лет. Она прошла многое, в том числе японский плен. К сожалению, у нас этот сериал не показывали.

— Работать за рубежом труднее?

— Любая работа за границей, даже в прекрасной группе с фантастическими артистами, — это стресс. Мне, например, повезло сниматься с Мюрремом Абрахамом в фильме «Перестройка», многому училась на площадке. Но в любом случае сталкиваешься с языковым барьером. Даже если хорошо говоришь и понимаешь по-английски, мыслишь-то все равно на русском языке. Работая в Турции, я, как мне казалось, прекрасно освоила турецкий. Но прошли годы, приезжаю в Турцию — и с трудом вспоминаю... ну, слов 15. Так же и с китайским и английским. Без практики все забывается.

— А как вы оказались в сериале про Мухтара?

— Позвал Александр Николаевич Поляничкин, у которого я только что снялась в «Дружной семейке». Сказал, что хочет заменить уже утвержденную актрису. Я пришла, посмотрела тексты. Боже мой! Как я буду произносить эти слова: «Тупым предметом по голове... Подробности после вскрытия»? Больше ничего для моей героини не было прописано. А мне говорят: давай, дальше сама придумывай.

— И появилась ваша знаменитая Жаннетта Петровна Сельская...

— Я подумала: если она работает в мужском коллективе, значит, она эффективная женщина. Если она работает в одном кабинете с криминалистом — она ему нравится. И пусть он будет в нее влюблен! Мне говорят: в сценарии этого нет. Отвечаю: мы будем играть это между строк. Так появился этот странный персонаж. И уже потом под меня писали новые серии.



Оксана Сташенко с мужем Владиславом Миной.

— А эта Жаннетта Петровна не надоела вам за годы, что вы снимаетесь в сериале?

— Нет. Я очень дальновидно подписала контракт: меня имеют право снимать не более десяти дней в месяц. Поэтому всегда была возможность сниматься и в других проектах, на которых я успевала даже соскучиться по Жаннетте. Приезжала и с удовольствием отрывалась в этом проекте.

— Сколько сезонов уже идет этот сериал?

— Сейчас десятый. И снимаем последний год уже в Минске из-за событий в

Киеве. А первый «Мухтар» делался еще на Шаболовке Юрием Михайловичем Беленьким в 2001–2002 годах.

— Из главных мухтароведов почему-то больше всех запомнился Александр Носик. Почему он ушел?

— Саша Носик, великолепный друг и актер, в этом сериале был потрясающе харизматичен. Но он сыграл всего 100 серий (50 съемок в Москве и 50 в Киеве). Это был 2005 год. Все последующие десять лет снимались другие актеры. И хотя серии с Сашей показываются редко, все помнят именно его. Саша ушел с проекта сам, из творческих соображений. Потом пришли Саша Волков, Паша Вишняков, Леша Шуготов...

— А как вы, Оксана, к собакам относитесь?

— Службачим почтением. Понимаю, что у животного тоже есть характер и что оно бывает не в настроении. Если кинолог мне говорит, что пес утрухмурится, просто поздороваюсь, поглажу и не буду лезть со своими телячьими нежностями. Потому что можно нарваться на жесткий ответ на свое панибратство. Но когда у Мухтара прекрасное настроение, мы можем играть, дурачиться, валяться на траве, он слизывает у меня грим с лица. И трудно себе представить, что этот зверь вчера мог одним рыком поставить тебя на место.

— Но Мухтара ведь играла не одна собака?

— Цельно пять! Якс, Прайм, Цейс, Граф, Виват. И с каждой мы находили общий язык. Нет, с нашими Мухтарами не стоит панибратствовать.

— А дома у вас нет своего Мухтара?

— К сожалению, мы не можем себе этого позволить: слишком часто уезжаем. Вот наши два цветка — это сущие



верблюды: мой дед по 10 дней без полива.

— Вы снялись в десятках сериалов. Как вы относитесь к существующему мнению, что актер в сериалах — это профессионал второго сорта?

— Абсолютная чушь. Работа в сериале — это прекрасная возможность отточить профессионализм. Бывает, на съемку приходят известные киноартисты — и вдруг возникают проблемы на ровном месте. Если сериальные актеры мгновенно переключаются и легко

играют следующий эпизод, то артисту кино надо настроиться. Вот он готовится плакать — и не может рассмеяться, если его об этом попросит режиссер. И наоборот. Зато любой актер из сериала, попадающий на киноплощадку, мгновенно, как ртуть, перетекает в требуемый образ. В кино ведь снимают 1,5–2 минуты экранного времени за смену. А мы — по 28–40 минут за съемочный день! Натренированы, как часовой механизм.

— Вы замечательно поете. По-прежнему романсы — любимый жанр?

— Романсы — это был первый опыт записи в 1999-м, еще на кассеты. Вообще же я по образованию актриса музыкального театра. Но когда вернулась из Гонконга, то полностью потеряла голос и долго восстанавливалась. Голос вернулся, но уже с хрипотцой.

— Теперь у меня другой репертуар. И я часто выступаю на концертах, тем более что муж у меня — звукорежиссер, владелец звукозаписывающей студии.

— А книгу о Непале зачем написали?

— Случайно. Не собирался быть писателем, хотя ко многим песням писала тексты. Я много путешествую. И книжка получилась из заметок, написанных буквально на бумажных салфетках. Другим читала — они посове-

«Работа в сериале — это прекрасный профессионализм. В кино ведь снимают 1,5–2 минуты экранного времени за смену. А мы — по 28–40 минут за съемочный день! Натренированы, как часовой механизм»

товали издать. На очереди книга о Европе. И о Пекине — хотя в бурно растущем Китае так быстро все меняется, что, пожалуй, придется переписывать ее каждый год.

— Кто из сегодняшних телеведущих вам наиболее симпатичен?

— Когда на РТР пришел Борис Корчевников, я обрадовалась: он к каждой истории относится так трепетно, будто речь идет об очень близком ему человеке. Такая искренность на ТВ встречается нечасто. Очень нравится Катюша Стриженова. Владимир Соловьев — человек с большой внутренней культурой, который даже в самых острых дискуссиях не переходит границы такта.

— А чем отличается ваша программа «Вкусно» на канале «360» от других кулинарных шоу?

— Я там обыкновенная домохозяйка, не знающая секретов высокой кухни, — как, впрочем, и мой гость. Зато их знания мастера-повара. Под каждое блюдо приглашается специалист. Так, пазюлю делает у нас испанец, пиццу — итальянец, а плов — узбек.

— Где сейчас снимаетесь?

— У молодого режиссера Николая Бурлака в трилогии об актерских буднях. Все там происходит в один день. Я играю директора звезды. У Бурлака очень точный, честный и жесткий сценарий. Ну а съемки «Мухтара» пока остановлены — на канале НТВ происходит смена курса и руководства. Приступаем к съемкам третьего сезона «Вкусно». Начинаю репетиции в спектакле «Авантюристка»... Знаете, если сильно хочешь, то можно успеть многое.

## Гномы в твоём айфоне

Второй — любопытный смурф — умеет в нужный момент времени активировать микрофон и слушать все, что происходит вокруг вас, даже в том случае, если мобильник выключен. Третий — смурф-следопыт — управляет механизмом геолокации и может отслеживать ваше местонахождение. А четвертый смурф — параноик — делает все от него зависящее, чтобы скрыть следы активности трех предыдущих. Таким образом, даже если вы заметите, что с вашим смартфоном происходит что-то неладное, и отнесете его на диагностику специалисту, едва ли тот сможет определить, в чем проблема.

«При желании они даже могут вас сфотографировать», — уверяет Сноуден, имея в виду, в первую очередь, спецслужбы (американское АНБ и Управление правительственной связи Великобритании). Дяде в длинном плаще с кинжалом достаточно послать зашифрованное текстовое сообщение на ваш смартфон — и тот из вашего помощника превратится в неутомимого персонального шпиона.

Закладка «смурфиков» в ваш мобильник ещена стадии его производства доступна не только спецслужбам, но и службам безопасности крупных компаний, и хакерам-одиночкам, и даже продвинутым ревнивым женам, готовым крупно заплатить за разоблачение супруга. Реалии таковы, что от шпионажа не может быть защищен никто и нигде.

Не напрасно же Федеральная служба безопасности все настойчивее рекомендует российским чиновникам как можно меньше пользоваться смартфонами и планшетами. А теперь сотрудники госструктур хотя бы законодательно запретить пользоваться интернет-сервисами Google, Yahoo и WhatsApp. Поговаривают, что видным деятелям в нашей стране вот-вот выдадут специально изготовленные мобильные устройства, гарантированно свободные от шпионских программ. Да посмотритесь вокруг: ряд политиков и бизнесменов, еще недавно щеголявших «шестыми» айфонами, вернулись к старым добрым мобильникам, которые кроме как звонить больше ничего не умеют.

## Мнение эксперта

АЛЕКСАНДР МАЗАНОВ  
начальник отдела информационной безопасности управления информационных технологий одного из московских банков

— Не так давно в одном из регионов России злоумышленники смогли на несколько часов подделать сайт Сбербанка, выложить на нем мобильное приложение для «Банк-клиента» и предпринять всем заходящим обновить ПО на смартфоне. Несколько тысяч человек так и сделали, подарив преступникам полный доступ к своим финансам. Слежение за чужой почтовой перепиской или звонками — задача куда проще.

Современный электронный сервис Пенсионного фонда России для страхователей, который позволяет правильно начислять и уплачивать страховые взносы, быстро и без ошибок готовить отчетность и экономить время при взаимодействии с ПФР.

4 миллиона страхователей уже пользуются Кабинетом!

## Кабинет плательщика страховых взносов

СЕРВИСЫ КАБИНЕТА	
<b>Платежи</b>	Получение реестра платежей за выбранный период с учетом зачетов и возвратов, в том числе для дистанционной сверки уплаченных сумм страховых взносов при сдаче отчетности.
<b>Расчет взносов</b>	Получение информации о сумме страховых взносов, подлежащих уплате за текущий год, — для самозанятых плательщиков.
<b>Справка о состоянии расчетов</b>	Просмотр истории совершенных страхователем платежей, сверка расчетов с Пенсионным фондом и получение справки ПФР о состоянии расчетов.
<b>Проверка РСВ-1</b>	Подготовка отчетности РСВ-1 без ошибок, проверка ее соответствия требованиям формата, данным ПФР об учетных платежах и сведениям РСВ-1 за предыдущие периоды.
<b>Квитанция/Платежное поручение</b>	Безошибочное оформление квитанции или платежного поручения для уплаты в наличной или безналичной форме страховых взносов, пеней и штрафов по ОПС и ОМС.
<b>Сообщения</b>	Расширение возможностей информационного взаимодействия между плательщиками и органами ПФР.

Для получения доступа к Кабинету необходимо: пройти предварительную регистрацию на сайте ПФР в разделе «Кабинет плательщика», где вводится регистрационный номер страхователя в ПФР, ИНН и адрес электронной почты; получить код активации Кабинета по почте заказным письмом, через управление ПФР или в электронном виде (если у страхователя есть электронная цифровая подпись); завершить регистрацию на сайте ПФР, сформировав собственный пароль доступа к Кабинету.

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

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ. ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ПЕНСИОННОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эвалар

## Эндокринол — негормональное средство для щитовидной железы!

Затяжная усталость, плохое настроение, лишний вес могут говорить о сбоях в работе щитовидной железы



Теперь в новой упаковке!

Чтобы не допустить этого, принимайте негормональное средство Эндокринол на основе лапчатки белой, которое производится Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Из 100 видов лапчатки только одна — лапчатка белая способствует поддержанию нормальной работы щитовидной железы и именно она выращивается на плантациях Эвалар в предгорьях Алтая и входит в состав Эндокринола.

Эндокринол выпускается в двух формах: капсулы\* и крем-гель. Капсулы Эндокринол поддерживают гормональный баланс щитовидной железы, ее размер и структуру, устраняя затяжную усталость, плохое настроение и лишний вес.

Крем-гель Эндокринол с экстрактами лапчатки, льянки и звездчатки вместе с капсулами создает оптимальную концентрацию активных веществ в области щитовидной железы.

Поддерживайте здоровье щитовидной железы с помощью Эндокринола и Вы забудете об усталости, плохом настроении и лишнем весе!

Эндокринол Эвалар — выбор миллионов россиян! Эндокринол абсолютно доступен по цене: средняя цена упаковки капсул от 151 рубля, что выгодно по сравнению с аналогом — от 710 рублей<sup>2</sup>.

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru.

\*Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

<sup>2</sup>БАД. Реклама! На аптечном рынке растительных средств (БАД) для щитовидной железы в натуральном выражении по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013 и I полугодие 2014 г. По данным сайта apteka.ru от 16.09.2015.

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



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





Константин Хабенский в роли следователя с самой высокой раскрываемостью преступлений и человека с особенными наклонностями в премьер-сериала «Метод»

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Анатолий Журавлев «Все будет хорошо»
Уитни Хьюстон «Технохранитель»
Лия Ахеджанова «Старые клячи»
Леонардо Ди Каприо «Отступники»

ДО И ПОСЛЕ ЭФИРА

Мисс Марпл меняет гражданство

Американский канал CBS приступает к съемкам сериала, основой для которого послужат произведения Агаты Кристи о мисс Марпл.



потомков авторов экранизируемых книг в состав съемочной группы. Так, уже известно, что главная героиня в сериале будет совсем не похожей на ту мисс Марпл, которую в проекте BBC 1984-1992 годов великолепно исполнила Джоан Хинсон.

ВМЕСТЕ У ЭКРАНА

Что же будет с Сирией и с нами?

Вряд ли Юрий Шевчук, когда писал свою «Осень», предполагал, что страна из нее на многие годы станет универсальным шаблоном для третьего вечного вопроса России.



удары в принципе или предположил, что мы бомбим не тех, кого надо. И вновь в студии с гневом произносились знакомые имена американских и европейских политиков...

Телевизионные договорняки

Оказывается, договорняки ради крупного денежного выигрыша случаются не только в спорте. Так, крупная британская букмекерская компания Ladbrokes объявила, что намерена в ближайшее время отозвать от приема ставок на итоги телевизионных шоу.

кулинарная программа выходит, в мучлене. Якобы телевизионщики заранее знают победителя и сами делают на него ставки.

СЕРГЕЙ БЕДРОВ

Да что там ток-шоу! На канале «Россия 24» во время прогноза погоды очаровательная блондинка мило прощелкала про метеорологические условия в Сирии.

авиабаза Латакия выглядит так, словно это авиасалон МАКС. «Сушки» и вправду хороши. Мощные, изящные, выхолощенные техническим персоналом.

Украина отойдет на второй план. Но что придет на смену? Эти телевизионные форматы при всем несходстве ведущих и способов ведения дискуссий давно обрели общую черту: пламенные речи и словесные дуэли повсюду сводятся в конечном счете к поиску врага и вытаскиванию его за ушко да на солнышко.



КСТАТИ

Согласно опросу «Левада-Центра», проведенному на этой неделе, впервые с декабря 2013 года число наших соотечественников, считающих русских и украинцев двумя разными народами, стало больше, чем тех, кто уверен в обратном (47% против 46%).

12 октября ПОНЕДЕЛЬНИК

Table with TV channels and program schedules for Monday, October 12th. Columns include channel names (Первый, Россия 1, НТВ, ТВ-Центр, 5-й канал, СТС, ТНТ) and their respective program listings.

Table with TV channels and program schedules for other channels: РЕН ТВ, Москва 24, Домашний, Звезда, Россия 2, ТВ-3, Россия К. Columns include channel names and their respective program listings.

13 ОКТЯБРЯ ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.20 Контрольная записка
09.50 «Жить здорово!»
10.55 Мадонн приговор
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 СЕРИАЛ «НОХАЧ». 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.15 Утро России
09.55 «О самом главном»
11.00 Вести
11.35 Местное время. Вести-Москва

НТВ

05.00 СЕРИАЛ «АДВОКАТ». 16+
06.00 «НТВ Утром»
07.10 СЕРИАЛ «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». 16+

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.15 «СВЕТЛА ИНАССАТОРА». Детектив
10.05 «Горюги Бурнов. Гамлет советского кино»

5-Й КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 «Сейчас»
06.10 Информационно-развлекательный канал «Утро на «5»

СТС

06.00 «Том и Днерри. Детские годы»
06.30 «Октоватты». О+
07.00 «Пингвиненок Пороро». О+

ТНТ

07.00, 07.30, 07.55, 08.25 Мультсериалы. 12+
09.00 «Дом-2. Лита». 16+

РЕН ТВ

05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. 16+
06.00 «Самые шокирующие гипотезы». 16+

МОСКВА 24

06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 13.00, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 17.30, 18.00, 19.15, 20.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00, 05.30

ДОМАШНИЙ

06.30 СЕРИАЛ «АЛЬФА». О+
07.30 «Одна за всех». 16+
07.50 «То делаем несовершеннолетних». 16+

ЗВЕЗДА

06.00 «Аду мушшай. Подземная крепость». Док. фильм. 12+
07.00 Служу России!
07.35, 09.15 «С ДОНА ВЫДАЧИ НЕТ».

РОССИЯ 2

07.00 Большой спорт
07.20 «Эволюция». 16+
08.55 Большой спорт
09.15 «Технологии спорта»

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы» СМФ. О+
09.30 «Слепа». Док. сериал. 12+
10.30 «Гадалька». Док. фильм. 12+

РОССИЯ К

06.30 «Евроночь»
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры
10.15, 01.55 «Наблюдатель»

Вторник, 01.05, Россия 1. «Боль. Жестокость радость бытия». Из документального цикла «Ночная смена»

Среда, 21.15, Россия К. «Сладкая жизнь». Из документального цикла «Власть факта»

«Сладкая жизнь». Еще немногим больше века назад обычный сахар был лакомством, доступным только знати.

14 ОКТЯБРЯ СРЕДА

ПЕРВЫЙ

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.20 Контрольная записка
09.50 «Жить здорово!»
10.55 Мадонн приговор
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 СЕРИАЛ «НОХАЧ». 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.15 Утро России
09.55 «О самом главном»
11.00 Вести
11.35 Местное время. Вести-Москва

НТВ

05.00 СЕРИАЛ «АДВОКАТ». 16+
06.00 «НТВ Утром»
07.10 СЕРИАЛ «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». 16+

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.00 «БЕЗОТЦОВЩИНА». Мелодрама. 12+
10.05 «Тамара Семина. Всегда наоборот».

5-Й КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 «Сейчас»
06.10 Информационно-развлекательный канал «Утро на «5»

СТС

06.00 «Том и Днерри. Детские годы»
06.30 «Октоватты». О+
07.00 «Пингвиненок Пороро». О+

ТНТ

07.00, 07.30, 07.55, 08.25 Мультсериалы. 12+
09.00 «Дом-2. Лита». 16+

РЕН ТВ

05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. 16+
06.00 «Самые шокирующие гипотезы». 16+

МОСКВА 24

06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 13.00, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 17.30, 18.00, 19.15, 20.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00, 05.30

ДОМАШНИЙ

06.30 СЕРИАЛ «АЛЬФА». О+
07.30 «Одна за всех». 16+
07.50 «То делаем несовершеннолетних». 16+

ЗВЕЗДА

06.00 «ЕЩЕ ЛЮБЛЮ, ЕЩЕ НАДЕЮСЬ...». Мелодрама. О+
07.45 «Президентский надетский корпус». 6+

РОССИЯ 2

07.00 Большой спорт
07.20 «Эволюция»
08.55 Большой спорт
09.20 «Технологии спорта»

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы» СМФ. О+
09.30 «Слепа». Док. сериал. 12+
10.30 «Гадалька». Док. фильм. 12+

РОССИЯ К

06.30 «Евроночь»
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры
10.15, 01.55 «Наблюдатель»

15 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.20 Контрольная закупка
09.50 «Жить здорово!» 12+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.15 Утро России
09.55 «О самом главном»

НТВ

05.00 СЕРИАЛ «АДВОКАТ». 16+

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.20 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». Детектив

5-Й КАНАЛ

06.00. 10.00. 12.00. 15.30. 18.30. «Сейчас»

СТС

06.00 «Том и Дннерри. Детские годы». 0+

ТНТ

07.00. 07.30. 07.55. 08.25 Мультсериалы. 12+

РЕН ТВ

05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. 16+

МОСКВА 24

06.00. 06.30. 07.00. 07.30. 08.00. 08.30. 09.00. 09.30. 10.00.

ДОМАШНИЙ

06.30 СЕРИАЛ «АЛЬФА». 0+

ЗВЕЗДА

06.00 «О ЛЮБВИ». Мелодрама. 6+

РОССИЯ 2

07.00 Большой спорт
07.20 «Эволюция»

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы» СМФ. 0+

РОССИЯ К

06.30 «Евроночь»
10.00. 15.00. 19.30. 23.30 Новости культуры



«Александр Збруев. Небольшая перемена»

Документальный фильм
Начав сниматься в кино еще в 60-е, Александр Викторович, кажется, мало изменился.



Олег Анофриев

Из документального цикла «Линия жизни»

«Все или ничего» — это принцип жизни актера театра и кино, ренессанса, певца и автора песен Олега Анофриева.

16 ОКТЯБРЯ ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ 1

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.20 Контрольная закупка

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.15 Утро России
09.55 «О самом главном»

НТВ

05.00 СЕРИАЛ «АДВОКАТ». 16+

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
06.00 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». Комедия. 6+

5-Й КАНАЛ

06.00. 10.00. 12.00. 15.30. 18.30. «Сейчас»

СТС

06.00 «Том и Дннерри. Детские годы». 0+

ТНТ

07.00. 07.30. 07.55. 08.25 Мультсериалы. 12+

РЕН ТВ

05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. 16+

МОСКВА 24

06.00. 06.30. 07.00. 07.30. 08.00. 08.30. 09.00. 09.30. 10.00.

ДОМАШНИЙ

06.30 СЕРИАЛ «АЛЬФА». 0+

ЗВЕЗДА

06.00 «Русская императорская армия». Док. сериал. 6+

РОССИЯ 2

07.00 Большой спорт
07.20 «Эволюция». 16+

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы» СМФ. 0+

РОССИЯ К

06.30 «Евроночь»
10.00. 15.00. 19.30. 23.30 Новости культуры

17 ОКТЯБРЯ СУББОТА

ТВ-канал ПЕРВЫЙ. Программа: 05.50-06.10 «СВАДЬБА СПИДИНЫМ», 06.00 Новости, 08.00 «Играй, гармонь любимая!»

ТВ-канал РОССИЯ 1. Программа: 05.00 «Звудов, вы уволены!», 06.35 «Сельское утро», 07.05 Диалоги о животных

ТВ-канал НТВ. Программа: 04.45 СЕРИАЛ «АДВОКАТ», 06.30 СЕРИАЛ «ЛУЧШИЕ ВРАГИ», 07.25 «Смотр», 08.00, 10.00, 13.00 Сегодня

ТВ-канал ТВ-ЦЕНТР. Программа: 06.10 «Марш-бросок», 07.15 «Безотцовщина», 08.00, 10.00, 13.00 Сегодня

ТВ-канал 5-Й КАНАЛ. Программа: 05.45 «Тридцать восемь погуляев», «Бабушка удава», «Привет мартышке»

ТВ-канал СТС. Программа: 06.00, 04.20 «Том и Джерри. Детские годы», 06.55 «Том и Джерри», 07.05 «Пингвиненок Пороро»

ТВ-канал ТНТ. Программа: 07.00 «Comedy Club. Exclusive», 07.35, 08.00, 08.30 Мультсериалы, 09.00 СЕРИАЛ «ДЕФФОНКИ»

ТВ-канал РЕН ТВ. Программа: 05.00 «ОТСТУПИНИИ», 06.10 «ДОМ У ОЗЕРА», 08.00 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ»

ТВ-канал МОСКВА 24. Программа: 06.00, 07.00, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00

ТВ-канал ДОМАШНИЙ. Программа: 06.30 СЕРИАЛ «АЛЬФА», 07.30 «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРЖАХ...», 08.50 «ИММОБИЛЬ»

ТВ-канал ЗВЕЗДА. Программа: 06.00 «НЕДОПЕСОК НАПОЛЕОН III», 07.15 «ДОБРОЕ УТРО», 09.00, 13.00, 18.00, 23.00

ТВ-канал РОССИЯ 2. Программа: 07.00, 08.55, 13.30, 15.55, 21.15, 23.25 Большой спорт

ТВ-канал ТВ-3. Программа: 06.00 «Мультфильмы» СМФ, 09.30 «Школа доктора Номаровского», 12+

ТВ-канал РОССИЯ К. Программа: 06.00 «Евроюно», 10.35 «9 дней одного года», 11.55 Большая семья



«Мargarита Терехова. Отцы и дети»

Документальный фильм. Блистательная антриса, космическая женщина и просто мама. О такой любящей, сильной, ранимой и для многих совершенно не известной Margarite Terеховой впервые рассказывает самый главный и самый любимый мужчина в ее жизни – сын Саша.



«Афганистан. Опиум для народов»

Документальный фильм. На окраинах Афганистана доход от маковых полей полностью находится под контролем талибов. Сегодня над страной нависла очередная угроза: если ИГ объединится с ними и полностью возьмет доход от производства наркотиков под свой контроль, международный терроризм получит новый источник финансирования...

18 ОКТЯБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ТВ-канал ПЕРВЫЙ. Программа: 06.00 Новости, 06.10 «РИО», 08.10 «Спуну Отчизне!»

ТВ-канал РОССИЯ 1. Программа: 05.30 «ОПАСНЫЕ ДРУЗЬЯ», 07.30 «Сам себе режиссер», 08.30 «Смехопанорама»

ТВ-канал НТВ. Программа: 05.05 СЕРИАЛ «АДВОКАТ», 06.05 СЕРИАЛ «ЛУЧШИЕ ВРАГИ», 08.00 Сегодня

ТВ-канал ТВ-ЦЕНТР. Программа: 06.05 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА», 07.55 «Фактор низин», 08.20 «ОСТРОВ СОКРОВИЩ»

ТВ-канал 5-Й КАНАЛ. Программа: 09.20 «Бременские музыканты», «По следам Бременских музыкантов», 10.00 «Сейчас»

ТВ-канал СТС. Программа: 06.00, 04.25 «Том и Джерри. Детские годы», 06.55 «Том и Джерри», 07.05 «Пингвиненок Пороро»

ТВ-канал ТНТ. Программа: 07.00 «ТНТ. MIX», 07.35, 08.00, 08.30 Мультсериалы, 09.00 СЕРИАЛ «ДЕФФОНКИ»

ТВ-канал РЕН ТВ. Программа: 05.00 «МАРС АТАКУЕТ», 05.45 «Смотреть всем!», 06.30 «ЭЙС ВЕНТУРА: РОЗЫСК ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ»

ТВ-канал МОСКВА 24. Программа: 06.00, 07.00, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00

ТВ-канал ДОМАШНИЙ. Программа: 06.30 СЕРИАЛ «АЛЬФА», 07.30 «КАН ТРИ МУШКЕТЕРА», 10.10 «МОЙ КАПИТАН»

ТВ-канал ЗВЕЗДА. Программа: 06.00 «ЦАРЬ И ПРОША», 07.45 «ПОЕДИНОК В ТАЙГЕ», 08.20 «ОСТРОВ СОКРОВИЩ»

ТВ-канал РОССИЯ 2. Программа: 07.00 Большой спорт, 07.20 «Моя рыбалка», 07.50 «Язь против едды»

ТВ-канал ТВ-3. Программа: 06.00 «Мультфильмы» СМФ, 07.30 «Школа доктора Номаровского», 12+

ТВ-канал РОССИЯ К. Программа: 06.30 «Евроюно», 10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным», 10.35 «МОЙ МЛАДШИЙ БРАТ»

ИЗ СЕМЕЙНОГО АЛЬБОМА

# Слеза на небритой щеке

За что звезды спорта сражаются в судебных коридорах

Напомним-таки о себе герой былых футбольных сражений Андрей Аршавин. Звезда российской сборной и «Зенита», кратко свернувшая и на британских полях, завершает карьеру в «Нубани». На поле давно не блещет, зато забил эффектный мяч в суде: вышел победителем из тяжбы с самим Сбербанком, которая грозила ему потерей 110 млн рублей. Для спортсменов, прямо скажем, такое достижение – скорее исключение из правил. «Труд» рассказывает о громких судебных процессах с участием героев спорта.

СЕРГЕЙ СТЕЧКИН

Процесс, фигурантом которого стал Аршавин, стартовал весной. Группа компаний «БалтАвтоТрейд», которой управляет его давний приятель Петр Тиньгаев, задолжала Сбербанку 1,6 млрд рублей. Кредиты оформлялись под поручительство физлиц, в том числе именитого футболиста. На этом основании банк собирался взыскать с Аршавина 110 млн – его имущество оказалось под арестом. Однако Аршавину удалось отстоять найденное непосильным футбольным трудом: он доказал, что подписал на кредитном договоре – поддельная.

Для Андрея это своеобразная компенсация за проигранную ранее тяжбу с экс-женой Юлией Барановской. Оставив ее с тремя детьми в Лондоне, блуждающий полузащитник навлек на себя гнев Фемиды. Юлия оказалась не из робких: обратилась в британские суды, а затем и в российский. Дважды стороны заключали мировое соглашение, и дважды Аршавин его нарушал. В итоге теперь футболист платит в качестве алиментов ровно половину своего жалования, которое составляет ни много ни мало 125 млн рублей в год. А еще пришлось поделиться квартирой в Санкт-Петербурге стоимостью 20 млн.

Судиться с бывшей возлюбленной пришлось и закадычному другу и партнеру Аршавина Александру Кержакову. Расставшись с Екатериной Сафроновой, напористый форвард через суд пытался отградить от нее годовалого сына, доказывая, что она страдает от наркотической зависимости. Дама подогревала страсти через прессу и всечасно затягивала дело – столь ожесточенно с Кержаковым не боролись защитники ни одной команды. Пока что суд вынял доводы Александра, однако точку в этой истории ставить рано. Сафронова сменила адвоката и планирует новый процесс, собираясь дойти до Европейского суда.

Тем более есть вдохновляющие прецеденты. Голкипер «Динамо» Антон Шунин, когда в прошлом году развелся

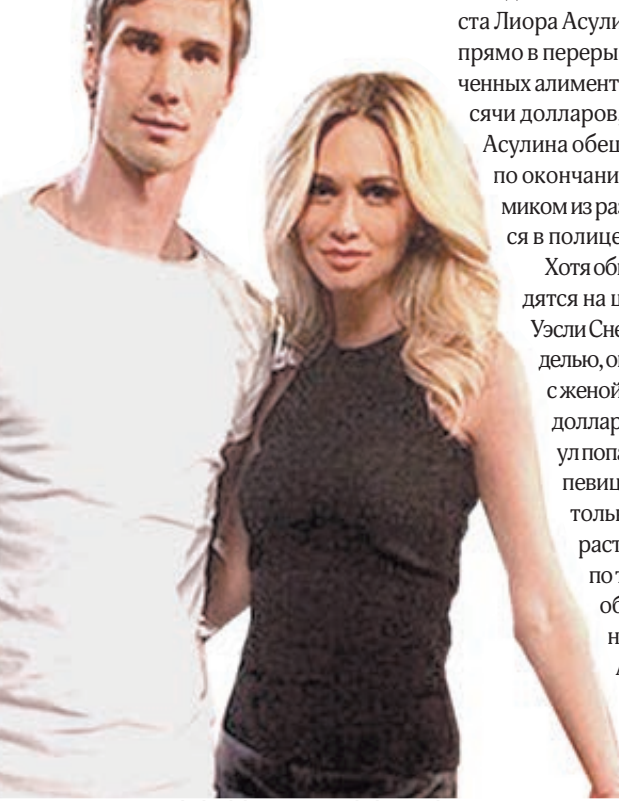


1 **Теперь вряд ли удастся увидеть вместе Андрея и Юлию.**  
2 **Стараниями журналистов борьба Кержакова с Сафроновой собирает аудиторию не меньшую, чем матчи «Зенита».**  
3 **Прошлый неудачный опыт не уберет Шунина от новых неприятностей.**

с женой Вероникой, тоже пытался лишить ее опеки над сыном. Ничего не вышло: суд встал на сторону матери. В подобной ситуации разводящемуся Евгению Кафельникову пришлось пойти на хитроумную комбинацию: через знакомых он изъял у жены Марии паспорт, фактически оставив ее бездомной. Той ничего не оставалось, как пойти на мировую. Дочь оставили за теннисистом, Мария же в качестве компенсации получила квартиру в центре Москвы. Что называется, победа по очкам. А другую пару – олимпийского чемпиона Евгения Плющенко и дочь питерского бизнесмена Марию Ермак – рассудили наоборот: «президентскую» квартиру на

Крестовском острове сохранил за собой фигурист, а сын Егор остался с Ермаками... Такие тяжбы порой оборачиваются удивительными инцидентами. Так, экс-голкипера сборной России по футболу Александра Филимонова однажды сняли с рейса в Домодедово. Повод? Заявление экс-супруги, сообщившей, что Филимонов задолжал 700 тысяч рублей на воспитание двух дочек. Неделю футболист улаживал конфликт, оставляя невызданным. А вот израильского футболиста Лиора Асулина приставы арестовали прямо в перерыве матча! Сумма невыплаченных алиментов составляла лишь 4 тысячи долларов, а руководство команды Асулина обещало возместить ее сразу по окончании игры. Не помогло: прямоком из раздевалки игрок отправился в полицейское отделение.

Хотя обычно звезды спорта разводятся на широкую ногу. Голландец Уэсли Снейдер, увлекшись фотомоделью, оплатил расторжение брака с женой Рамоной в размере 6 млн долларов. Англичанин Эшли Коул подал на 7 млн (супруга Коула, певица Шерил Твини, казалось, только и ждала измены, чтобы разгубить о проступке мужа по таблоидам и с поддержкой общественности отсудить у него годовое жалованье!). А звездный форвард сборной Франции Тьерри Анри раскошелся в аналогичной ситуации уже на 8,5 млн евро (пона-



3



ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

чалу фотомодель Клэр Мерри и ее маститые адвокаты покушались на 12 млн). Но и им далеко до американского гольфиста Тайгера Вудса, которому развод с моделью Элин Нордгрэн обошелся в 500 млн долларов! Если принять за основу 120 установленных измен гольфиста, получится, что каждая интрижка стоила звезде гольфа по четыре с лишним миллиона! Дешевле быть верным до гроба! Все это сегодня понимают, но не у всех получается...

Бывают и совсем экзотические поводы для судов. Футболист «Анжи» Камил Агаларов выяснял отношения с хозяйкой квартиры, которую снимал: та запросила аванс за три месяца, а потом сменила замок и выбросила вещи спортсмена. Суд постановил компенсировать Агаларову 217 тысяч рублей. В Англии футболист «Гиллингхэма» Марк Маккэммон обвинил свою команду в расовой дискриминации: мол, ему, выходцу из Барбадоса, сократили зарплату исключительно из-за темной кожи. Суд согласился с доводами Маккэммона, обязав клуб компенсировать ему 70 тысяч фунтов.

**P.S.** А самые забавные случаи, пожалуй, происходят в НБА – система американского правосудия зажигает! Так, в 2006-м некто Аллен Хеккард подал иск против Майкла Джордана, утверждая, что его везде принимают за звезду НБА и он устал от «своей» популярности. Аллен требовал за неудобства всего-то 416 млн долларов. Но Джордан все же сумел в суде отбиться от претензий «двойника».

ЗДОРОВЬЕ

## Этот хруст неспроста

С наступлением первых холодов, когда днем еще подогревает солнышко, у многих возникает эта вечная проблема – что надеть. Укутываться в зимнее вроде бы еще рано, а налегке далеко не убежишь – зябко. В результате закаленная летним теплом и витаминами иммунная система дает сбой. Сначала начинает хлюпать нос, а потом, как правило, скрипят суставы.

ВИКТОРИЯ КАЛИНЕВИЧ

Стоит только немного переохладиться, как обостряется артрит. Это вообще одна из самых популярных возрастных болячек: 30% россиян после 35–40 лет стелкиваются с проблемами суставов. По статистике, чаще всего это заболевание встречается у женщин – почти 60%. Причем врачи убеждены, что ошибочно считать артрит болезнью стариков, потому как проблемы с суставами встречаются даже у младенцев. Спровоцировать воспалительный процесс могут травмы, инфекционные заболевания, а также нарушение питания или избыточный вес. Артрит, к слову, едва ли не самая древняя из болезней, известных человечеству. Археологи обнаружили возрастные повреждения суставов, даже исследуя египетские мумии.

К какому же врачу обращаться, если заболели суставы? «Все зависит от природы заболевания. Если это осложнение после перенесенной вирусной инфекции, прояснить картину могут вирусолог и ревматолог, – объясняет терапевт, врач высшей категории Ирина Герасимова. – Если причина сильных болей – травма, разумеется, тогда прямая дорога к травматологу. Иногда боли только отдают в сустав, а причина в защемлении нервных окончаний в позвоночнике – тогда поможет невропатолог».

Неудивительно, что больной, оказавшись в поликлинике, зачастую оказывается как витязь на распутье. Тогда лучше не гадать, а записаться на прием к терапевту, который даст направление на обследование, по результатам которого потом направит к нужному узкому специалисту.

Однако быстро вылечить артрит не удастся, поскольку это заболевание в большинстве случаев переходит в хроническую форму. Длительность лечения зависит

от степени повреждения сустава. Многие, кстати, путают артрит и артроз. Медики объясняют, что хоть при этих заболеваниях и поражается сустав, они имеют разную природу. При артрозе деформация происходит из-за возрастных изменений. В то время как артрит – это воспалительное заболевание, которое обычно начинается остро и сопровождается резкими болями и повышением температуры.

Так что после сильного переохлаждения, для поддержания защитных сил организма, врачи советуют принять теплую (но ни в коем случае не горячую!) ванну. Это поможет не только согреться, но и расслабить мышцы. Скрипящие суставы можно согреть специальными мазями, которые активизируют циркуляцию крови.

Избежать многих проблем и ускорить выздоровление, по мнению диетологов, может правильное питание. В последние годы ученые проводили множество исследований, которые определили, что в целостности костей важна роль принадлежит мукополисахаридам. Самый популярный из них – гиалуроновая кислота. Она способна удерживать жидкость в таком образом влияет на эластичные свойства соединительной ткани. Любопытно, что больше всего ее содержится в петушиных гребнях. Но это блюдо на любителя. А вот среди других рецептов, которые многим по вкусу, – заливная рыба и холодец. Причем в хрящах и сухожилиях, от которых многие стараются избавиться, содержится больше всего моносахаридов.

Богата полезными веществами также рыба. Так, в кефали, ставриде, сардине и других сортах имеется полезный жир (Омега-3), который замедляет воспалительные процессы в суставах. Однако самой доступной и востребованной, как ни странно, остается сельдь. Блюда из этой рыбы можно и нужно есть хотя бы один раз в неделю, только для начала хорошо ее вымочить в молоке.

Еще один важный элемент, который позволит сохранить суставы, – кальций. По мнению диетологов, лучше всего он усваивается из нежирного молока и сметаны, твердых сыров и обезжиренных кисломолочных продуктов. Эти продукты дают возможность обеспечить суточную норму кальция.

**Только Сабельник Эвалар «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок!**

«Настойка Сабельника» Эвалар – это единственное лекарство на основе сабельника<sup>2</sup>, которое:

- лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении артрита и артрозов
- при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами усиливает их эффект и позволяет снизить дозу

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

ДОСТУПНАЯ ЦЕНА

САБЕЛЬНИКА НАСТОЙКА

МЕСТО ПРОТИВОПОКАЗАНО! ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕКАРЕМ!

Спрашивайте в аптеках! [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru)  
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).  
<sup>1</sup> Среди лекарств на основе сабельника <sup>2</sup> По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ, на ноябрь 2013 г. Реклама 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

