

Сергей Малоземов: В Москве уже есть общество анонимных едоголиков

Уже несколько лет на телеканале НТВ выходят передачи «Чудо техники» и «Еда живая и мертвая». Их автор и ведущий Сергей Малоземов, медик по образованию, держит нас в курсе последних тенденций в науке и кулинарии, ищет ответы на интереснейшие вопросы: существует ли ген пьянства, есть ли вакцина от ожирения, какова она – технология бессмертия... А недавно у Сергея вышла книга про пять принципов здорового питания.

АЛЕКСАНДР СЛАВУЦКИЙ

Сергей, для тех, кто еще не успел прочесть книгу, – каковы вкратце эти самые пять принципов? – Все очень просто: меньше калорий, меньше мяса, больше фруктов и овощей, меньше соли и сахара, больше разнообразия. В книге я постарался ответить на волнующие всех вопросы, в числе которых и этот, главный: что надо есть, чтобы не болеть, не толстеть и жить дольше.

– Но в наших магазинах овощи и фрукты напичканы химикатами, а прочие продукты – усилителями вкуса и консервантами. Получается, вся еда, которую мы покупаем, уже мертвая. Поможешь ли тут советами, даже мудрыми?

– Нет, это миф, который тиражируют производители дорогих, так называемых фермерских продуктов. В нашей программе мы постоянно сдаем на исследования ту или иную еду с рынков и из магазинов, и, поверьте, продукты из обычных магазинов есть можно. А все эти пресловутые консерванты и добавки, которыми нас пугают, являются неоднократно проверенными веществами, не несущими опасности организму, они даже встречаются в живой природе. Возьмем, к примеру, глутамат натрия, применяемый для усиления вкуса. Этой добавкой нас давно пугают, но напрасно. В Азии ее используют куда активнее, чем у нас. Я видел, как во Вьетнаме ее ложками добавляли в еду... Что касается меня, то я покупаю

продукты в самых обычных магазинах. Важно только правильно их употреблять.

– Изменились ли ваши вкусовые пристрастия за время ведения программы?

– Конечно. Скажем, раньше я не знал, насколько питательны могут быть овощи. Как и большинство, считал, что если обед без мяса, то выйдешь из-за стола голодным. А это не так. Не предполагал, как вкусна капуста: цветная, брокколи, кольраби... Даже те, кто занимается тяжелым физическим трудом или спортом, могут питаться преимущественно овощами и фруктами. Необходимо только добавлять в рацион бобовые, содержащие белок, повышать долю овощей и фруктов, из которых организм может взять



ТИПИЧНАЯ СИТУАЦИЯ –
это когда люди заедают стресс. Не получая удовольствия от жизни, они компенсируют это едой... Пищевая зависимость лечится по тем же законам, что алкогольная, только и наркотическая, только избавиться от нее сложнее

аминокислоты. Я знаю, например, олимпийского чемпиона, биатлониста Алексея Воеводу, который лет семь назад перешел на стопроцентное вегетарианство. Сам я, правда, вегетарианцем не стал – это очень хлопотное дело. Нужно тщательно составлять рацион, чтобы не было дефицита тех или иных веществ. И все равно придется принимать витамин В12 в таблетках, поскольку в растениях его нет.

– А насколько вегетарианство рационально с медицинской точки зрения?

– В нем нет необходимости, важно просто не передать мяса. Один из ведущих исследователей физиологии питания Вальтер Лонго установил, что человек должен съедать не больше 250 граммов мяса в день и не более 500 в неделю. Те, кто изучает опыт долгожителей из разных стран, подтвердят: все они едят очень мало мяса. Так складывалась исторически: многие из них живут в бедных регионах, где мясо подается только по праздникам. Если у вас нет проблем с лишним весом и вы рассматриваете питание с точки зрения долгосрочного здоровья, то лучше питаться, как Вальтер Лонго. Три раза в день он ест небольшие порции малокалорийной пищи, совсем немного мяса, больше овощей и фруктов.

ОЩУЩЕНИЕ

Юрий СОВЦОВ,
журналист
с 1990 года



Вы поедете на бал?

Помните, в далеком детстве была такая смешная игра: «Губки бантиком не делать, да и нет не говорить, черно с белым не носить. Вы поедете на бал?» Эти наивные строчки приходят мне на ум всякий раз, когда, случайно включив телевизор, я наткнулся на очередную шумную разборку политиков и политологов, которые, не слушая друг друга, делают губки бантиком и стараются прокричать свое мнение по тому или иному поводу. Обычно разговор идет о международной обстановке, внутренние трудности они всегда обходят стороной, вроде бы стесняются... Можно позавидовать этим ребятам: они ведь не задают вопросов, а всегда начинают с ответов, придерживаясь при этом детского правила да и нет не говорить...

А вопросы тем временем остаются висеть в воздухе. Скажем, вот такой, висевший в воздухе все последние дни: «Вы поедете на бал?» Извините, в Пхенчхане, Республика Корея, где менее чем через два месяца начнутся очередные зимние Олимпийские игры. Ответ, принято считать, зависит от двух условий: либо вы яроный патриот, либо так называемый либерал – третьего не дано. Позицию патриотов сформулировал вице-спикер Думы Петр Толстой: ехать нельзя ни в коем случае! Хитрые либералы отвечать впрямую не стали, но завели разговор о жуткой коррупции, поразившей российскую спорт, о сговоре чиновников, нагневших руки на запрещенных препаратах, о хитрой системе доставки мочи через дыру в стене, мол, только поддельная моча и позволила российским атлетам выиграть Игры в Сочи...

Вот и выбирай – да или нет, черное или белое. Пометавшись между этими вариантами, я попытался найти свой собственный. И, забравшись ненадолго в интернет, нашел-таки третий ответ. Его сформулировал в газете Guardian известный британский журналист Саймон Дженкинс. Его статья опубликована под длинным, но внятными заголовком «Конечно же, российский спорт коррумпирован. Но не больше, чем сами Олимпийские игры». Позиция британца такова: международные спортивные чиновники, занятые поиском больших денег, коррумпируют большой спорт, и это будет продолжаться до тех пор, пока эти чиновники будут оставаться неподконтрольными.

«На месте Путина я бы спросил Баха: как это три года назад я был чист, а теперь вдруг по уши в грязи? – пишет Дженкинс. – А как другие страны, о применении допинга которыми МОК прекрасно осведомлены? Если ответ состоит в том, что в России применение допинга было санкционировано государством, я сказал бы: ага, рассказывайте... Правда состоит в том, что на этой неделе МОК подвергнется разоблачению в не меньшей степени, чем Россия».

А дальше Дженкинс делает ряд, прямо скажем, радикальных предложений. Олимпийские игры должны перестать быть туристическим клубом богатеев и всегда проводиться в одном и том же месте. Возможно, в Греции, где они зародились. «В Рио Олимпийский стадион гниет и разграбляется, – напоминает автор, – в Афинах его захватили бездомные. В Лондоне стадион в Стратфорде даже после обешедшейся в 323 млн фунтов перестройки стоит городу 20 млн ежегодно...»

Между прочим, вопрос, ехать или не ехать на Олимпиаду, в ряду нынешних горячих проблем вовсе не самый трудный. Предлагаю для разминки самостоятельно, без помощи телепродюсеров, задуматься, скажем, над той же закрученной в тугую узел проблемой Крыма. И поискать для начала ответы на два простых вопроса: через сколько часов после ухода российских военных американские эсминцы зашли бы в Севастополь? И почему беспощадное к России мировое общественное мнение даже не думает с таким же гневом обрушиваться на Турцию, отхватившую большую кусок Кипра?

Или еще одна подходящая тема для раздумий: российское вмешательство в американские (британские и далее по списку) выборы. Ну в самом деле, насколько это похоже на правду? Я, конечно, горжусь западными оценками нашего кибернетического могущества, но, по правде говоря, слабо верю в саму возможность через компьютерные сети хоть в малейшей степени повлиять на мнения миллионов американцев или англичан...

И таких актуальных сегодня вопросов наберется не меньше десятка. Мой вам совет: не поддавайтесь на вопли телегуру – ищите ответы самостоятельно. Ломайте голову, анализируйте информацию, сравнивайте мнения специалистов. И правильный ответ найдете. И это будет ваш ответ – ничей больше!

ПО СЛЕДАМ СКАНДАЛА

Инновации с мордобоем

Скандал в Кировском Лицее инновационного образования (ЛИО) не утихает уже больше недели. История с избиванием учителя русского языка и ее адвоката обростае все новыми подробностями.

МАНСИМ БАШНЕЕВ

Все началось 6 декабря, когда в кабинет директора ЛИО вызвали маму одной из учениц Елену Ичитовкину и преподавателя русского языка Ольгу Сергееву. Повод вполне обыденный: девочка стала жаловаться, что педагог занижает ей оценки, якобы намекая на необходимость дополнительных, платных занятий. Учительница же объясняла: неважные отметки – проблема школьницы, пропускавшей уроки.

Трудно сказать, что же заставило перевести конфликт в острую фазу. Может, то обстоятельство, что мама пришла в кабинет директора в форме подполковника полиции? Или присутствие в том же самом кабинете адвоката учительницы Антона Долгих, пользующегося в Кирове



известностью с изрядным налетом скандальности? Ранее Долгих организовывал пикеты и шествия, безуспешно выдвигался в гордуму и мстил на пост местного омбудсмена...

В общем, увидев адвоката, подполковник Ичитовкина позвала в кабинет своего мужа Михаила. А тот после короткой словесной перепалки нанес Антону Долгих то ли один, то ли два удара, что Ольга Сергеева засняла на камеру мобильного. На место происшествия вызвали наряд полиции. Долгих в травмпункте зафиксировали побои, а видео были выложены в интернет. Где и поднялся невероятный шум.

На следующий день педагог ушла на больничный, что не помешало ей раздавать интервью в СМИ. Не теряя времени и адвокат, выложив в интернете ссылку на профиль той самой ученицы, после чего на девочку обрушилась лавина упреков, угроз и матерщины...

Администрация ЛИО отказывается от комментариев. Единственное, что смогла сообщить директор Екатерина Печенкина, так это что случай уникальный. Зато в деканате Вятского госуниверситета, струк-

турным подразделением которого является лицей, сдерживать себя не стали. Из комментария следует, что по поводу драки начата служебная проверка, что факт избивания учительницы не нашел подтверждений, а вот от родителей учеников Сергеевой и раньше поступали жалобы на предвзятое отношение...

Возможно, здесь и кроется объяснение тому факту, что на тот самый разговор в лицее учительница пришла с адвокатом? Тем более на разговор с женщиной в погонах подполковника.

Как бы то ни было все произошедшее стало предметом сразу четырех проверок: двух внутренних – по факту хулиганства в стенах лицея и по жалобам родителей на Ольгу Сергееву, одной ведомственной – по заявлению в полицию юриста и его доверительницы и еще одной, которую начал Следственный комитет по Кировской области. Чем они закончатся, пока неизвестно. Ясно только одно: взрослым, солидным людям приголовеи статусе не пристало вести себя по-детски и по-хамски. А еще «инновационное образование» называется...



Сергей Малоземов:

В Москве уже есть общество анонимных едоголиков

«И очень важно есть вкусно! Когда люди слышат словосочетание «здоровое питание», сразу себе представляют нечто безвкусное и скучное. Неправильно! Еда должна быть не только, но она должна быть вкусно и даже изысканно приготовлена.

– А что вы советуете тем, кто ведет неравную борьбу с лишним весом?

– Тут проблемы бывают двух видов. Первый – медицинский, когда возникают сложности с гормонами, допустим, у женщин в период менопаузы или с инсулином при развитии диабета. Надо советоваться с врачами соответствующих направлений. Знаю случаи, когда участие гинекологов или эндокринологов помогало. Вторая типичная ситуация – это когда люди заедают стресс. Не получая удовольствия от жизни, они компенсируют это едой. Бывает, люди едят без остановки. Им требуется помощь психолога или психотерапевта. Кстати, в Москве уже есть общество анонимных едоголиков, которые встречаются, поддерживают друг друга в борьбе. Пищевая зависимость лечится по тем же законам, что алкогольная и наркотическая, только избавиться от нее сложнее. Если у вас нет ни одной из этих патологий – физической и психологической, питаться следует по тем принципам, о которых я уже говорил, и тогда вес будет постепенно приходить в норму. Конечно, при постоянной физической и умственной активности.

– Как вы сами следите за весом?

– Стараюсь как можно больше двигаться. Каждый день я должен сделать не меньше 10 тысяч шагов (в мой смартфон встроен шагомер). В будние дни не езжу на машине – пользуюсь общественным транспортом. Несколько раз в неделю плаваю в бассейне. Ем умеренно, избавился от привычки брать хлеб за обедом.

– По-вашему, есть хлеб – вредная привычка?

– Я не о хлебе вообще, а о традиции брать два-три ломтя к обеду. Без этого вполне можно обойтись. Мы при-



ФОТО ИЗОБРАЖЕНИЙ ИСТОЧНИКОВ



выкли есть все с хлебом, чтобы повысить сытность обеда, это наследие голодных времен. Оттуда же и привычка кормить детей манной кашей, очень калорийной, а детское ожирение на сегодня – реальная проблема. Я хлеб использую как украшение. Также из-

бавился от привычки брать обед из трех-четырех блюд – легко можно обойтись одним.

– Кухня какой страны вам нравится больше?

– Восхищаюсь культурой питания японцев. Обычно у них на столе несколько маленьких тарелочек. В одной чуть-чуть рыбки, в другой – соевого сыра, дальше – корень лотоса, побег бамбука... Всего по чуть-чуть, калорийность низкая, но наелся! Французы тоже едят понемногу несколько очень вкусно приготовленных блюд. Мне такой подход к еде близок.

– Вы дважды побеждали в «Кулинарном поединке». Каково ваше коронное блюдо?

– Это очень быстрый, но вкусный рецепт из нашего семейного арсенала. Кусочки семги кладутся в формочки, заливаются сливками, добавляется перец, и все это ставится в духовку на 20 минут. Параллельно варится паста, на нее выкладываются кусочки запеченной семги, сверху – чуть красной икры...

– Ну, это изыски. А в повседневной жизни?

– На обед овощной суп – облегченная версия борща, без зажарки. Обязательно овощные салаты или просто нарезанные свежие овощи. Гречка во всех видах. Или, если приходишь домой и ничего готового нет, в холодильнике всегда наготове кочан цветной капусты. Несколько ми-

нут ее держишь в кипятке, потом – на сковородку, заливаешь яйцом – и готово вкуснейшее блюдо.

– А ваши сын и дочь привыкли к здоровому питанию?

– Тянутся. Мы стараемся сделать так, чтобы дома их окружала правильная еда. Они причучены, что сладкое должно быть десертом, а не заменять еду, и не стоит есть его до обеда.

– Если бы вас попросили составить рейтинг продуктов, какие из них оказались бы в пятёрке лучших?

– На первое место я бы поставил чернику и голубику. Потом – капуста брокколи. Под номером три – наша гречка. Шпинат, который необыкновенно богат витаминами. А завершают топ-5 орехи, особенно грецкие. Они полезны для сердца. Горсть орехов в день имеет смысл съедать всем.

– В новом сезоне вы планируете заниматься и темой траволечения – выясните, насколько наука подтверждает его эффективность. Почему вас потянуло в эту дискуссионную сферу?

– Многое из того, что нас окружает и что мы считаем привычным и верным, при внимательном изучении оказывается не имеющим под собой научной основы. Во многом это относится и к траволечению. Для нашей страны это особенно болезненная тема, поскольку состояние отечественной медицины не внушает нашим согражданам особого оптимизма, вот они и налегают на травы. Не отрицаю лечебное действие растений вообще, но черт, как это часто бывает, кроется в деталях. Зачастую травы собираются не в то время или не в тех условиях, когда нужно, и потому не содержат нужного целебного компонента. А если содержат, то в недостаточном количестве. Кроме того, в отличие от лекарств, которые всегда дозированы, в случае с травами ты никак не можешь контролировать дозу лечебного вещества. Идем дальше. Если какое-то растение содержит мощный лечебный компонент, то, как правило, тот же самый компонент вы можете найти в очищенном и таблетированном или каком-то ином фармацевтическом виде.

Поймите, я не против трав. Я за здравый смысл и научный подход ко всему. Тогда твоя картина мира становится более стройной, действия приобретают больше смысла. Именно этому в конце концов и посвящены все наши программы.

ЕДА

Покупателям будет сигналить продуктовый светофор

Глава Роспотребнадзора Анна Попова заявила, что из-за неправильного питания уже четверть взрослого населения нашей страны страдает от ожирения. Поэтому ведомство внесло в правительство предложение маркировать продукты так, чтобы любой покупатель без труда отличал полезные от вредных. Пока же это по силам только тем, кто предварительно вооружился лупой и специальными знаниями.

Для маркировки предлагается использовать так называемый светофор. Красную метку на этикетках получают продукты с избыточным содержанием жира, соли и сахара. Менее вредные и более полезные, соответственно, отметят желтым и зеленым цветами. Предполагается, что это позволит потребителям с первого взгляда оценивать товары на полках супермаркетов.

В Америке и Евросоюзе деление продуктов питания по цветам в зависимости от их состава считается нормой. Роспотребнадзор пытается перенести на российскую землю западный опыт. Единых стандартов не существует, но в целом «светофоры» похожи друг на друга. Отличие только в том, что в некоторых странах еще учитывают калорийность продуктов.

Какая будет выбрана цветовая индикация в нашей стране, пока неизвестно. В ведомстве Анны Поповой не исключают, что к красному, желтому и зеленому может добавиться и радикальный черный цвет. Так станут помечать продукты, употребление в пищу которых крайне нежелательно ввиду их однозначно неблагоприятного влияния на организм – например, из-за присутствия в составе большого количества канцерогенов. В западных супермаркетах таких не бывает, но у нас после отмены ГОСТов подобное «лакомство» встречается.

Красный и желтый свет, очевидно, загнут перед фастфудом, хлебобулочными изделиями, колбасами, сладкими йогуртами, консервами, майонезом, кетчупом, чипсами. А вот в зеленую группу, скорее всего, попадут овощи, фрукты, крупы, морепродукты и свежее мясо. При этом было бы совсем не лишним помимо соли, сахара и жиров проверить те же овощи и фрукты на пестициды, а мясо и морепродукты – на антибиотики и гормоны роста.



ФОТО ИЗОБРАЖЕНИЙ ИСТОЧНИКОВ

Напомним, что по действующему российскому законодательству этикетки продуктов питания и без «светофоров» должны содержать исчерпывающую информацию о составе, дате изготовления, условиях и сроках хранения, а также о пищевой ценности той же колбасы или творога. Да, эта информация зачастую напечатана таким мелким шрифтом, что без лупы ее просто не прочитать. Но даже в случае броской маркировки еще не факт, что покупатели дружно перейдут на здоровую пищу. Хотя бы потому, что «зеленые» продукты не по карману подавляющему большинству населения страны. Чтобы в этом убедиться, достаточно заглянуть в «Азбуку вкуса», где отовариваются только очень обеспеченные москвичи.

Можно сколь угодно долго пропагандировать здоровое питание и призывать питаться исключительно свежими фруктами, овощами, морепродуктами и диетическим мясом кролика или индейки, но если денег в оздоровлении остается лишь на картошку с салом, о здоровом питании остается только мечтать.

ВЛАДИСЛАВ РЖЕВСКИЙ
КАЛИНИНГРАД

МАКСИМ БАШКЕЕВ

ИЗ ЖИЗНИ ПАМЯТНИКОВ

Кант с приключениями

Эта нелепая история началась год назад, когда членом Совета по культуре при губернаторе было предложено оценить инициативу местного депутата Александра Мусевича. Известно, что в Калининградской области все больше жителей называют себя земляками кенигсбергского философа Иммануила Канта. Кантовский образ уже конкурирует с янтарем – главным местным брендом. Вот Александр Мусевич и захотел, как говорится, попасть в тренд. Идея у него такая: установить в знаковых местах изваяния Канта в натуральную величину (напомним: в жизни великий мыслитель ростом был невелик) и с «доброжелательным лицом». «Доброта – это то, чего в нашей жизни очень не хватает», – пояснил свою нехитрую мысль депутат, которого, к слову, калининградцы знают прежде всего как бизнесмена-мебельщика.

К заседанию Совета по культуре был изготовлен опытный образец «Доброго Канта» (автор – местный художник Владимир Чиликин). А установить первую скульптуру Мусевич предложил в самом сердце Калининграда, у бывшего кафедрального собора Кенигсберга (ныне – концертно-музейный комплекс). Здесь, рядом с собором, располагается усыпальница великого философа. Но...

Совет по культуре не поддержал мецената, заявив, что концепция памятника спорная, она принижает образ. Сама же фигура из пластика вообще ни в какие ворота не лезет. Один из членов совета назвал ее чем-то средним между садовым гномом и экспонатом Музея мадам Тюссо. Подводя итоги заседания, губернатор Антон Алиханов отметил: «Не прозвучало ни одного доброго слова в защиту скульптуры и самой идеи вообще...»



ФОТО ИЗОБРАЖЕНИЙ ИСТОЧНИКОВ

Конечно, инициатор был раздосадован таким поворотом. Говорят, в сердцах даже хотел уничтожить изваяние. Однако потом «Доброго Канта» поставили у входа в торговый центр «Европа». Видимо, в качестве компромиссного варианта. Тут он и стоял, радуя любителей селфи. А 16 ноября, во Всемирный день философии, скульптуру вдруг перенесли к кафедральному собору, на то самое «козырное»

место. Наверху пересмотрели отношение к изваянию? Ничего подобного: уже через четыре дня Кант и отсюда исчез – несмотря на доброе выражение лица...

По объяснению директора кафедрального собора Веры Таривердиевой, после обращения господина Мусевича она лично согласилась взять скульптуру под свое крыло. А о решении Совета по культуре она ничего не знала. Но когда узнала, пришлось скульптуру убирать на склад...

Думаете, все, история закончена? Ничего подобного! Нашлись неравнодушные граждане, подобрали. И теперь «Добрый Кант» стоит на другом конце области, в расположенном на берегу моря поселке Янтарный. Станет ли он последней гаванью скульптуры-путешественницы или приключения Канта продолжатся?

Эвалар Лечим суставы, не повреждая желудок!

Болезни суставов – бич современного общества. Они становятся все более актуальными и «молодеют» с каждым годом. Лидером в борьбе с заболеваниями суставов и позвоночника по праву считаются нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП).

Однако, все больше людей, вынужденных отказаться от их приема или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных эффектов: проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта (язва желудка, гастрит), сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия), почек (лекарственная нефропатия). И это далеко не весь список.

Всем, кому требуется лечение суставов и позвоночника, следует обратить внимание на натуральное! лекарственное средство «Настойку Сабельника» Эвалар, которая, как и НПВП оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении артритов и артрозов, но, при этом, не повреждает слизистую желудка.

Хорошей новостью является то, что если вы уже принимаете НПВП, то совместный прием с «Настойкой Сабельника» Эвалар, позволит усилить их эффект и снизить дозу!

И что самое важное, что «Настойка Сабельника» – это натуральное! лекарство и его можно принимать длительно.

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

Спрашивайте во всех аптеках города! www.avalor.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

По активному действующему компоненту. Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. В рамках рекомендаций по применению. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НАШ ТРУД - ВАШ УСПЕХ!

Об условиях размещения рекламы в «Труде» вы можете узнать по телефону

(495) 221 58 18

19 ДЕНАБРЯ ВТОРНИК

Grid of TV channels and their programs for Tuesday, December 19. Includes channels like ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР.

Grid of TV channels and their programs for Tuesday, December 19. Includes channels like МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ.



Загадка ЛК – 1
Документальный фильм
В 1957 году наш соотечественник Леонид Нуприянович получил авторское свидетельство на «Радиофон» – автоматический радиотелефон с прямым набором.

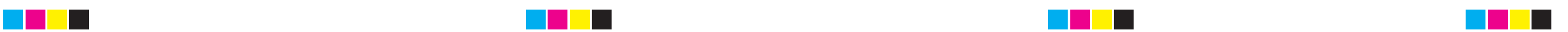


Естественный отбор
Торт «Птичье молоко»
В эпоху тотального дефицита за тортом «Птичье молоко» выстраивались многочасовые очереди.

20 ДЕНАБРЯ СРЕДА

Grid of TV channels and their programs for Wednesday, December 20. Includes channels like ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР.

Grid of TV channels and their programs for Wednesday, December 20. Includes channels like МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ.



21 ДЕКАБРЯ ЧЕТВЕРГ

Grid of TV channels and their programs for Thursday, December 21. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР.

Grid of TV channels and their programs for Thursday, December 21. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ.



Легенды кино

Роберт Рождественский – великодушный поэт. Песни, написанные на его стихи, звучали в известнейших советских кинокартинах: «Погоня» и «Бьют свинцовые ливни» в «Неуловимых мстителях», «За того парня» в «Минуте молчания», «Где-то далеко» и «Мгновения» в «Семнадцати мгновениях весны»... Как он жил, что интересного с ним происходило?



Гении и злодеи

Сэмюэл Морзе. Три точки – три тире – три точки. Три буквы азбуки Морзе. Их знает весь мир. С ними связано немало историй спасения. Да и сам создатель азбуки – американский изобретатель и художник Сэмюэл Морзе – за свою долгую жизнь не раз готов был кричать от отчаяния. Если бы только знал, что его услышат.

22 ДЕКАБРЯ ПЯТНИЦА

Grid of TV channels and their programs for Friday, December 22. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР.

Grid of TV channels and their programs for Friday, December 22. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ.



23 ДЕКАБРЯ СУББОТА

Grid of TV channels and programs for Saturday, Dec 23. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Programs listed include news, sports, and entertainment.

Grid of TV channels and programs for Saturday, Dec 23. Channels include МОСКВА 24, РЕН ТВ, СТС, ДОМАШНИЙ, ТВ-3, ЗВЕЗДА, ТНТ. Programs listed include news, sports, and entertainment.



Сергей Бодров. «В чем сила, брат?»

Документальный фильм

Он был самоучкой, играл так, как чувствовал. Ему подражали: носили такие же растянутые свитера, говорили цитатами из фильма «Брат».



Дальневосточная экспедиция. Там, где Север встречается с Югом

Документальный фильм

Дальний Восток – одно из самых красивых мест на планете. Здесь, создала уникальная и до конца еще не изученная экосистема.

24 ДЕКАБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

Grid of TV channels and programs for Sunday, Dec 24. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, МАТЧ ТВ, НТВ, 5-Й КАНАЛ, РОССИЯ К, ТВ-ЦЕНТР. Programs listed include news, sports, and entertainment.

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



