

Ольга Шелест:

Время от времени ввергаюсь в авантюры. Могу предъявить в качестве доказательства сломанный нос и прооперированное колено

Симпатичная, модная, энергичная, авантюрная, радио- и телеактивная («MTV Россия», «Муз-ТВ», СТС, «Звезда», радио «Маяк», передачи «Девчата», «Артист», «Пойми меня», «Временно доступен» и т. д. и т. п.). Виджей, экстремал, обладатель Суперкубка в телеконкурсе «Цирк на «Первом», званий «Стильная штучка», «Улыбка года», «Дива года»... И это все о ней – Ольге Шелест. А еще она недавно снова стала мамой: в августе родила вторую дочку – Айрис. Но дома мама сидеть не стала. О новом повороте в жизни и работе телеведущая рассказывает читателям «Труда».

НАТАЛЬЯ БОБРОВА

В сентябре на Канале Disney стартовала новая программа Ольги Шелест «Это моя комната». В ней телеведущая и мама двух маленьких дочек при участии профессиональных дизайнеров помогает детям воплотить в жизнь свои мечты об идеальной комнате. Причем, как нас уверяют, родители участия в «переделке» принимать не могут, поэтому новое оформление детской комнаты станет для взрослых сюрпризом.

– Оля, в вашей новой программе детям делают ремонт по их собственному дизайн-проекту. Смелое решение! А у вас в детстве была мечта о своем личном пространстве? О чем тогда вам грезилось?
– В тех реалиях, в которых проходило мое детство (продукты по талонам, тотальный дефицит всего и теряющий всякую покупательную способность рубль) мечтать о личном пространстве было бы большим нахальством. У нас с сестрой была комната на двоих – и это считалось большим счастьем. Спасибо родителям за понимание

(слово «толерантность» тогда не было в моде). В момент наших с сестрой безумных увлечений они разрешили нам заклеить дефицитные обои постерами тогдашних кумиров. Помню, на моей стене висели Синди Кроу-

форд, Кристофер Ламберт, Ван Дамм времен «Двойного удара», Майкл Джексон и Мадонна. Мне тогда страшно завидовали друзья-сверстники: им-то родители такой вольности не позволяли. Покуситься на выцветшие обои было высшим актом бесхозяйственности. А нам так хотелось самовыразиться!

– В новой программе родители действительно не смогут влиять на дизайнерские решения и ничем не будут вам помогать?
– Да это я буду помогать родителям пережить те волнения, которые им предстоит испытать. По правилам проекта им запрещено входить в комнату до полного завершения работ. Поверьте, есть такие родители, которые совершенно искренне переживают за результат и даже временами теряют контроль над ситуацией.

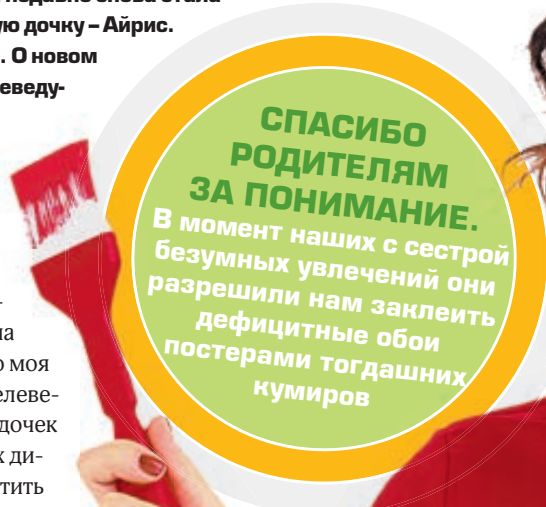


ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ КАНАЛА DISNEY

ВЗГЛЯД

Гузель АГИШЕВА,
редактор
отдела
«Общество»



Детки в клетке. И над Атлантикой

– Что, так до самой женитьбы внука будете его всюду сопровождать – и в школу, и из школы, и на тренировку?

Затеваю разговор не в первый раз и слезу за собой, чтобы не сбиться на известный мотив: а вот в наше время... Сын пытается отшутиться. Понятно, ему времена моего детства кажутся древнейшей историей. Когда, как у Райкина, «кто стукнет, кто свистнет, кто шмякнет, кто звякнет – вместе получается воспитание». Весьма неплохое, как сейчас выясняется.

Сейчас, если кому-то есть дело до чужого ребенка, это настораживает. В поздней электричке едут мама с дочкой, рядом сидящий лед протягивает ребенку садовое яблоко из пакета. «Уберите от нее свои руки!» – заходится мамаша. И лед изумленно глядит на свои яблочки, не понимая, чем они ее прогневали.

А вечером мой знакомый, прежде в телепатии не замеченный, присылает вдруг ссылку на потрясающую историю, как трое 11-летних мальчишек совершили самостоятельный перелет в Париж с Канарских островов, преодолев 2800 км, причем часть пути – над Атлантическим океаном. Им захотелось в Диснейленд. Двое сначала надували щеки, а после, когда самолет полетел, испугались. Но было поздно. Третий, Александр, оказался паренком незаурядным. Он не только отлично вел самолет и дважды посадил его в сложных метеословиях (на дозаправку в испанском Бадахосе, а затем в месте назначения), но и прекрасно читал карту, и не терял самообладания, подбадривал раскисших друзей. Диспетчеру, который удивился, услышав в эфире ребенка, он сказал, что отец за штурвалом и плохо говорит по-английски, вот и посадил его за рулем.

Попались ребята совершенно случайно, и маленького пилота беспокоило только одно: у отца могут отнять лицензию, и тогда тот его точно выпорет. Хотя он, Александр, крутой пилот, несмотря на возраст. Инструктор, обучавший его отца, об этом постоянно твердил – у сына-то, мол, все гораздо лучше получается. Наслаждаюсь заявлением этого пацана:

– Вы, конечно, раздуете все это: боже, ребенок за штурвалом, Франция чудом уцелела! Так вот, ника-

« Маленького пилота беспокоило только одно: у отца могут отнять лицензию, и тогда тот его точно выпорет. Хотя он, Александр, крутой пилот, несмотря на возраст

кой опасности ни для меня самого, ни для моих друзей, ни для других бортов не было. Я не самоубийца. Да, я без разрешения взял папин самолет, да, летел без пилотской лицензии и страховки. Но лицензии у меня нет только потому, что человек в 11 лет никак не может ее получить. Но я умею летать лучше, чем половина тех, кто прямо сейчас над Парижем в воздухе болтается...

Какой человечнее, а?! Понимаю, почему мой друг прислал мне эту ссылку. У него, что называется, та же фигня: разногласия в подходе к воспитанию. Его внук, как раз в возрасте испанского Александра, недавно потерялся в пяти шагах от дома. Все, включая милицию, три часа стояли на ушах.

Я, естественно, отправила эту историю сыну – вот, мол, какие дети бывают. На что он прислал другую ссылку – о том, как в Уфе на днях убили 11-летнюю девочку, которую мать каких-то сто метров не довела до школы. А ты все «не провожайте, не встречайте». И я теперь хожу и думаю: как же детей-то растить самостоятельными, приспособленными к жизни?

...Первого сентября меня в школу отвел дедушка. На следующий день я пошла одна. Вряд ли наши родители меньше за нас переживали. Хотя, конечно, такого растлевающего ТВ и уж тем более интернета тогда и в помине не было. Но выживать – то все равно нужно, причем в той среде, которую имеем! Вспомним прошлогоднюю историю про 4-летнюю девочку, которую неделю искали в тайге. Вернее, искали тело, растерзанное зверями. А нашли вопреки всем мрачным прогнозам живую! Феномен объяснили психологи: она просто не боялась. Хотела пить – пила из ручья. Хотела есть – ела лесные ягоды. Было холодно – спала в обнимку со своей собакой.

Психолог Михаил Лабковский, который попал в телеэфир к началу учебного года, своими советами меня потряс: нельзя ребенка поднимать и укладывать, стоять над его душой: «Вставай же, опаздываем!» Нельзя ритуально проверять его дневник и уж тем более делать с ним домашнее задание. Нет! Он должен все это делать сам в гордом одиночестве. Сам лечь. Сам встать. Сам решить задачку. Просто потому, что мы смертны и не сможем все время быть рядом. А «у верблюда два горба, потому что так жизнь – борьба».

СИТУАЦИЯ

Лови, антифашист, гранату

На этой неделе Советский районный суд Краснодара признал местную активистку Юлию Усач виновной в демонстрации нацистской символики. Ей предписано заплатить штраф в 1,5 тысячи рублей, девушка может лишиться работы психолога. Вся ее вина – публикация на страничке «ВКонтакте» исторического фото с Парада Победы и двух карикатур Нукрыников.

СЕРГЕЙ БИРЮКОВ

Абсурд? Но прокурор Вадим Кузнецов обещает найти управу и на авторов карикатур. Похоже, страж закона не в курсе, что классики советской художественной сатиры давно умерли. Уже не говоря о том, что были они антифашистами, свастику изображали исклю-

чительно как символ нацистского варварства, и упрекать их в пропаганде нацизма – просто идиотизм и невежество.

На самом деле история эта давняя, тянется с марта. На встречу 70-летию Победы Юлия опубликовала на своей страничке два известных сатирических рисунка Кукрыникова и фотографию с Парада, где советские воины бросают к подножию Мавзолея фашистские знамена. На них, поверженных знаменах, видна свастика. Этого оказалось достаточно, чтобы Юлией заинтересовался местный центр Главного управления по противодействию экстремизму МВД, а затем и прокуратура. Суд состоялся даже несмотря на ее болезнь и просьбу адвоката Александра Попкова перенести заседание, подкрепленную больничным листком.

Как считает господин Попков, правохранителям нужна статистика «разоблачений». Особенно сегодня, когда мно-

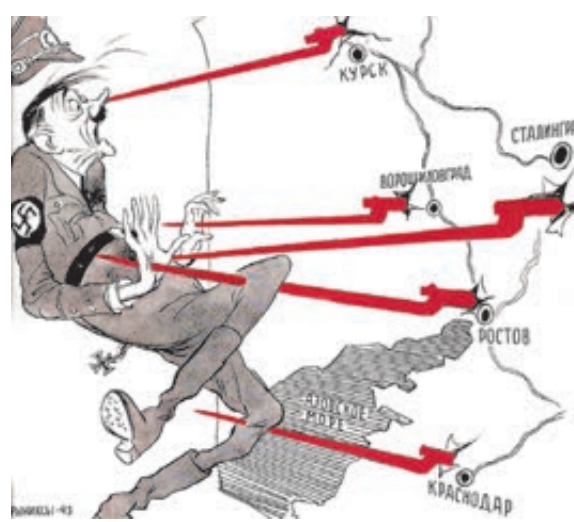


ИЛЛЮСТРАЦИЯ ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

гим угрожает увольнение по сокращению штата. Вот судебские и выслушиваются. Налицо и нечеткость нормативных актов. Статья 20.3 «Пропаганда либо публичное демонстрирование нацистской атрибутики...» в Кодексе РФ об административных правонарушениях запрещает всякую демонстрацию и пропаганду фашистской символики. А как же фильмы или живопись о Великой Отечественной войне? О них законотворцы забыли: никаких уточнений на

« Накануне 70-летия Победы Юлия опубликовала на своей страничке два известных сатирических рисунка Кукрыникова и фотографию с Парада – этого оказалось достаточно, чтобы ею заинтересовались в МВД и прокуратуре

счет использования пресловутых символов в художественных целях. Понимая абсурдность положения, Роскомнадзор 15 апреля 2015 года разъяснил, что демонстрация нацистской символики без целей пропаганды не является нарушением закона о противодействии экстремизму. Не уточнив, какой пропаганды. Вот госпожа Усач занималась антифашистской пропагандой. Но с точки зрения закона она так же виновата, как если бы была оголтелой нацистской. К тому же Юлия слышит у местных властей неблагонеприятную: рассказывает на своей страничке о фактах социальной несправедливости, о дискриминации женщин, о провалах в системе здравоохранения и образования.

Эвалар Добавьте Вашему сердцу силы и выносливости

Принимайте КардиоАктив от компании Эвалар.

- В нем не только жизненно необходимые для сердца микроэлементы – калий и магний, как в других средствах, но и высокая дозировка экстракта цветков боярышника.
- КардиоАктив способствует улучшению работы сердца, питает и укрепляет его, делая более сильным и выносливым.

КардиоАктив Эвалар – надежный друг Вашего сердца!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru.
«Линия здоровья Эвалар»: 8-800-200-52-52
(звонок бесплатный).
БАД. Реклама.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6,
ЗАО «Эвалар», ОГРН 102220053760

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



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Лови, антифашист, гранату

Власть, естественно, раздражена — и, похоже, придумала такой «асимметричный» ответ. Между тем решение суда лишает Юлию не только 1,5 тысячи рублей, но и права работать по специальности — психологом. А опыт у нее большой: она помогала жертвам крымского наводнения 2012 года, совсем недавно — беженцам с Украины...

Сейчас Юлия и ее адвокат намерены подавать апелляцию в вышестоящие судебные инстанции, а если те не отменят краснодарский вердикт, то в Европейский суд по правам человека. Решения которого, впрочем, для России теперь, кажется, перестают быть обязательными. Но проблема в том, что инцидент с Юлией не единичный случай. Суды все чаще демонстрируют охоту на ведьм. В июне сочинский антиквар Дмитрий Лазаренко хотел продать форму морского кадета гитлеровской Германии и разместил ее фото в интернете, что доставило ему немало неприятностей, однако суду тогда хватило благоразумия дело закрыть. Меньше повезло журналистке Полине Петрусевой: в марте Промышленный районный суд Смоленска оштрафовал ее за публикацию фото двора ее собственного дома во время немецкой оккупации, где висел флаг со свастики. Апелляционная инстанция оставила это решение в силе.

P.S. Со всей очевидностью Верховный суд должен заняться злобастой статьей 20.3 и дать к ней свои квалифицированные и исчерпывающие разъяснения. Иначе и Алексей Федотов из «Подвига разведчика» вклубе со Штирлицем из «Семнадцати мгновений весны» скоро окажутся вне закона. И антифашисты будут носить у нас клеймо пропагандистов экстремизма, а истинные экстремисты вроде печально известного Энтео, подкладывающего свиные головы негодным ему народным артистам и крушащего скульптуры знаменитых художников, — ходить с гордо поднятой головой.



ФОТО АЛЕКСЕЯ НИКОЛАЕВИЧА КОЛОДЯКИНА/ТАСС

Голос

● **СЕРГЕЙ ШАРГУНОВ**

прозаик, публицист

— Случай с Юлией можно действительно назвать примером охоты на ведьм. Правоохранительным органам, особенно на местах, надо же показать — «недаром хлеб жуем». Нормальная человеческая логика тут перестает работать. Фразы из Юрана объявляют экстремистскими. А публицист Константин Крылов, который на митинге произнес всего лишь: «Пора кончать с этой странной экономической моделью», — отправлен подметать улицы. Книжные магазины заставлены трудами Юрия Мухина, где он, пусть парадоксально и даже маниакально, отстаивает образ Победы и советского военного подвига — и вот этого человека арестовывают в Крыму и вменяют

ему желание провести референдум за закон «Об ответственности власти». Талантливый публицист Егора Просвирнина, который для установления правды о «русской весне», в Крыму и Донбассе сделал больше, чем все вместе взятые кремлевские пропагандисты, тащат по статье 282 УК («Возбуждение ненависти либо вражды...»). — «Труд»). На самом деле тут должна сканять свое веское слово высокая государственная власть. Без окрика сверху у нас, к сожалению, мало что получается. Нужно несколько раз показательно, прецедентно наказывать тех, кто ни за что преследует людей. Иначе вскоре и произведения Щедрина, Некрасова, Достоевского, Тургенева подпадут под жирную тень статьи 282.

Ольга Шелест:

Время от времени ввергаюсь в авантюры. Могу предъявить в качестве доказательства сломанный нос и прооперированное колено

А есть и такие, кто доверяет своим детям и проходит мимо запертой двери со спокойным сердцем. Но в любом случае мама-папам нужна моральная поддержка, а я тут как тут — тучи развожу руками.

— Могу предположить, что детки в нашем проекте не совсем простые. Наверняка родители у них звездные.

— А вот и не угадали. Звезд у нас пока не наблюдалось, звезда в передаче одна — это я сама. А если серьезно, то все ребята, участвующие в программе, — постоянные зрители Канала Disney. Они услышали о новом проекте и угорворили своих родителей ввязаться в эту авантюру. Так что не ищите закулисных интриг.

— Вы лично будете помогать в воплощении замысла в реальность или у вас больше надзирающая роль?

— У меня, признаться, небольшой опыт в ремонтных делах. Но ведь и роль у меня здесь все-таки не прораба. Моя задача другая: помочь ребятам сформулировать свои мечты и желания, чтобы затем реализовать их с помощью профессионалов в реальности. Хотя кое-чему я научилась в съемочном процессе. Сама могу нарисовать эскиз, могу красить стены. И даже закручивать шурупы умею. Но, надеюсь, не эти умения для меня главные в этом проекте. Тут ведь есть еще и сверхзадача: доказать родителям, что эти мальчишки и девчонки уже в состоянии принимать решения, ставить перед собой цели и их добиваться. Мне хочется, чтобы родители даже маленьких детей научились уважать их мнение и желания и считаться с ними. Пусть малыши с детства учатся набивать шишки, пробовать, ошибаться — только так воспитываются самостоятельность и упорство. Без этих качеств человеку в жизни очень тяжело. Посмотрите, сколько вокруг инфантильных граждан, до 40 лет уютно чувствующих себя в роли маменькиных сыночков. Родители за них решают, в какой институт поступать, какую профессию выбрать, кого брать в жены...

— А своему ребенку вы не хотите заодно оформить детскую комнату, пока у вас в руках такие возможности? — Я бы с удовольствием воспользовалась служебным положением, но у нас такой аврал, такое количество желающих участвовать в «переделке», что, пожалуй, подожду. И как раз дети подрастут.

— Ремонт — дело затяжное. Не бросите ли из-за передачи «Это моя комната» другие свои программы, такие как «Девчата», «Временно доступен»? — Когда работаешь в крепкой, слаженной команде, все происходит быстро и профессионально, так что, надеюсь, сидеть в четырех стенах мне придется. Я соглашаюсь на те проекты, которые мне изначально интересны, в которых я получу новый опыт, смогу что-то добавить к своим профессиональным навыкам и возможностям.

— Ольга, задам вопрос, который всегда задаю популярным телеведущим: вы сами-то телевизор смотрите? Обычно выясняется, что если и смотрят, то редко.



1 **Ольга Шелест с дочерью Музой...
2 ...и с мужем Алексеем Тишкиным.**

будет два года) я смогу со временем позволить смотреть от силы пару программ. Если в нашем детстве были замечательные «Будильник», «АБВГДейка» и другие передачи, то на данный момент мы явно уступаем той же «Улице Сезам», аналога которой у нас так и не придумали.

Еще не хватает спортивных программ, соревновательных. Например, в Америке идет отличное шоу «Американский ниндзя» — его смотришь не отрываясь, даже если не увлечен спортом, а на следующий день по инерции достаешь гантели из-под кровати. Там соревнуются простые парни и девушки. Мне не хватает экстремального спорта на телевидении — один сплошной футбол. Не хватает и юмористических шоу. Да много чего не хватает! С другой стороны, это хорошо: есть над чем работать.

— Правда, что вы любите экстремальные виды спорта?

— Время от времени ввергаюсь в авантюры. Если сомневаюсь, могу предъявить в качестве доказательства сломанный нос и прооперированное колено. Я была ведущей программы об экстремальных видах спорта еще на MTV, с тех самых пор и полюбила эту адреналиновую шесточку. Катаюсь на сноуборде и обязательно раз в год выбираюсь в горы, предпочитаю снежный склон всем лазурным побережьям мира.

— Говорят, вы с детства мечтали стать богатой и знаменитой. Жизнь удалась?

— Тут такая история. Школьницами мы с одноклассницами выступали в танцевальном конкурсе и дали первое в жизни интервью местному ТВ. На вопрос, о чем мы мечтаем, каждая ответила по-своему. Одна подруга сказала, что мечтает поступить в институт, другая — выйти замуж и родить. А я ляпнула в шутку: хочу быть богатой и знаменитой. Получилось ли? Думаю, еще рано об этом говорить. Поживем — увидим.

P.S. Программа «Это моя комната» выходит на Канале Disney по субботам в 10.30.

С 2015 года страховая пенсия — основной вид пенсии в России.

Страховая пенсия формируется с применением пенсионных коэффициентов, или баллов. Пенсии не уменьшаются и будут, как и раньше, ежегодно повышаться.

Страховая пенсия =

A Пенсионные баллы **x** **B** Стоимость одного балла **+** **C** Фиксированная выплата

Пенсионные баллы

Ежегодно начисляются с учетом отчислений страховых взносов работодателей в Пенсионный фонд России. Их количество зависит от размера «белой» зарплаты. Чем больше зарплата, тем больше баллов. При выходе на пенсию все начисленные работнику баллы суммируются и умножаются на стоимость балла, которая устанавливается государством и ежегодно повышается. С февраля 2015 года стоимость пенсионного балла увеличена на 11,4% и составляет **71,41 рубль**.

Фиксированная выплата

Денежная выплата, устанавливаемая к страховой пенсии при ее назначении. Как и стоимость пенсионного балла, устанавливается государством и ежегодно повышается. С февраля 2015 года фиксированная выплата составляет **4 383,59 рубль**.

Страховая пенсия в 2015 году

Назначается при наличии 6,6 пенсионных балла, 6 лет страхового стажа и достижении 55 лет женщинами, 60 лет мужчинами или ранее этого возраста при наличии оснований.

Как узнать свои пенсионные баллы

В Кабинете застрахованного лица на сайте Пенсионного фонда России уже сегодня можно отслеживать формирование своей пенсии, включая количество заработанных пенсионных баллов. А с помощью нового персонального пенсионного калькулятора можно рассчитать условный размер будущей страховой пенсии исходя из сформированных пенсионных прав. Войти в Кабинет можно по адресу www.pfrf.ru/kz1, используя ваш логин и пароль для Портала госуслуг.

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

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ. ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ПЕНСИОННОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Как поддерживать уровень сахара в норме?

Эвалар

Почти 350 млн. человек в мире страдают от последствий высокого уровня сахара в крови. Каждые 7 секунд в мире по той же причине умирает 1 человек! Факторы риска:

- Наследственность (кто-то в роду страдал от повышенного уровня сахара в крови)
- Избыточный вес;
- Малоактивный образ жизни

Если вы нашли у себя хотя бы один из перечисленных факторов — вы в группе риска. Меняйте образ жизни, следите за сбалансированностью вашего пищевого рациона и добавьте к нему негормональные растительные таблетки Олиджим — они рекомендованы для постоянного применения людям со склонностью к повышенному уровню сахара и полноте. Только Олиджим² содержит сочетание двух

растительных компонентов, помогающих поддерживать уровень сахара в норме — инулина и джимнемы.

Инулин — природное вещество, получаемое из клубней топинамбура и других растений. Он способствует активизации обмена веществ и процессов сжигания жира, связанных с усвоением глюкозы, и поддерживает в норме уровень сахара.

Джимнема — древнее растение (переводится как «разрушитель сахара») — способствует замедлению процессов всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь. Джимнема — пожалуй, самое популярное растение в мире для поддержания нормальной работы поджелудочной железы и выработки инсулина.

Принимайте 4 таблетки «Олиджима» в день³ — и пусть уровень сахара остается в норме!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках!

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

¹ Даббет. Информационный бюллетень ВОЗ № 312, октябрь 2013 г. (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html>); <http://med-info.ru/content/view/full/3406>. ² В ассортименте компании «Эвалар». ³ Рекомендуется регулярный прием «Олиджима» по схеме 30/5 (30 дней приема с 5-дневным перерывом). 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200537660. БАД. Реслама.

www.evalar.ru.

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





Советская и российская актриса театра и кино **Вера Васильева**, народная артистка СССР, которая 30 сентября отмечает юбилей, в гостях у Татьяны Устиновой в программе «Мой герой» Ср, 13.40, «ТВ-Центр»

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Наталья Кустинская
★★★★●
«Три плюс два», Сб, 11.40, «ТВ-Центр»

Василий Шукшин
★★★★●
«Два Федора», Вс, 06.15, «Первый»

Анжелина Джоли
★★★★●
«Забирая жизни», Чт, 20.00, РЕН ТВ

Чиветель Эджиофор
★★★★●
«12 лет рабства», Сб, 23.35, НТВ

ДО И ПОСЛЕ ЭФИРА

Дельфины не пострадали

Телевидение продолжает эксперименты со звездами отечественного шоу-бизнеса. Чего они уже только не делают! Танцевали на льду и просто так, пели чужими голосами, вертелись под куполом цирка, бегали от бычков, боксировали. Но если раньше от всего этого страдали только зрители, то теперь достанется и братьям нашим меньшим. В следующую субботу Первый канал покажет реалити-шоу «Вместе с дельфинами». На днях его участники, сплошь все звезды, отправились в дельфинарий сочинского парка «Ривьера». В течение недели-полутора им предстояло войти в дове-

рие и закрепленному за каждым из них животному, обучить его нашим-то трюкам, а потом похвастаться своими успехами членам жюри. Среди конкурсантов – Яна Чурикова, Лариса Долина, Анастасия Заворотнюк, Олег Газманов. В жюри вошли Татьяна Тарасова, Сергей Шнуров, Леонид Якубович, Ефим Шифрин, Владимир Коренев. На последнего хотим обратить особое внимание, ведь только он, «человек-амфибия», знает толк в морских обитателях. Да, а еще в качестве консультанта на проекте выступил Николай Дроздов. Так что, надеемся, выпуск шоу будут сопровождаться титром «Ни один дельфин в ходе съемки не пострадал».



Оба хороши

Небольшое выступление Ли Даниелса, создателя сериала «Империал», повлекло за собой судебный иск и требование 10 млн долларов в качестве компенсации морального ущерба. А все дело в том, что в его спиче были такие слова: «Терренс не сделал ничего такого, чего не делали бы Марлон Брандо или Шон Пенн. Нам же представляют его прямо-таки демоном. А ведь это просто время у нас таное, танова современная Америка». Эти слова обидели Шона Пенна, и он обратился в суд. В самом деле, наверное, неприятно, когда тебя сравнивают с человеком, в адрес которого не раз выдвигались обвинения в домашнем насилии. Он якобы поклачивал свою бывшую жену, а потом и любовницу. Что ж с того, что Ховард Терренс – известный актер, снявшийся в таких

фильмах, как «Война Харта» и «Железный человек». Руки-то распухнуть все равно нельзя! Представитель Пенна выступил с заявлением, что тот не раз подвергался нападкам, основанным на ложной информации, и терпеть больше не намерен. Видимо, запомнил, что его клиент в 80-х был арестован за избиение фотографа и танке обвинялся в домашнем насилии. Прав, прав старина Ли, не тем путем идет Америка.



ВМЕСТЕ У ЭКРАНА

Сеанс магии с предшествующим разоблачением

Сначала сериал «Джуна» показали на телеканале «Украина». Премьера стартовала 30 мая, а через несколько дней, 8 июня, знаменитая целительница скончалась. Циники не упустили случая похихикать: мол, посмотрела – и не смогла перенести. А поклонники всякого рода мистики, наоборот, увидели в этом некий высший смысл. Дескать, в жизни Джуны была завершена еще одна, последняя миссия. Сейчас сериал идет на Первом канале, снова вызывая у зрителей неоднозначную реакцию.

СЕРГЕЙ БЕДНОВ

Это объясняется не только качеством продукта, но и личностью героини. Ведь до сих пор поклонники Давиташвили, уверенные в ее чудесном даре, не находят ни единой точки соприкосновения с теми, кто считает ее способной шарлатанкой.

В релизе, сопровождающих российскую премьеру, авторы настойчиво повторяют, что сценарий писался с согласия Джуны и при ее участии. И что актрису на главную роль она тоже одобрила, пусть не словами, но улыбкой. Наверное, эти обстоятельства должны считаться позитивными. Ну как если бы папа римский благословил киношников на съемки сериала о себе.

Не будем в очередной раз задавать вопрос, насколько вообще этично снимать фильм о живом человеке, если, конечно, он не глава авторитарного режима. Подобные примеры из последнего времени есть, причем не самые неудачные. Так, главным героем в «Олигархе», снятом по роману Юлия Дубова «Большая папка», а в «ПираММиде» – Мавроди. Но у меня есть большая сомнения, что Машкова на роль себя выбирала лично Борис Абрамович, а Серебрякова – Сергей Пантелеевич.



Да и с какой стати им было это делать? Все-таки главного героя в «Олигархе» зовут отнюдь не Борис Березовский, а Платон Маковский, а в «ПираММиде» – не Сергей Мавроди, а Сергей Мамонтов. То есть это вроде и не байопики вовсе, а художественный вымысел.

С сериалом «Слава» о Фетисове другая история. Там главным героиней – вполне конкретный и здравствующий человек. Но большинство зрителей признали этот опыт неудачным. И в первую очередь как раз из-за того, что подобная практика вызывает чувство неловкости за человека, сколь бы выдающимся он ни был.

История литературы знает множество автобиографических произведений. Но среди них считанные единицы таких, где есть правда и ничего кроме правды. Человеку свойственно восприятие собственной жизни с определенными купорами или украшениями. Что уж говорить о Джуне, которая всегда преднамеренно приносившая элемент мистики в свою судьбу.

Вопросы по ее поводу обыватели всегда задавали одни и те же. Правда ли, что она могла чудодейственной энергетикой рук победить любую болезнь, даже неизлечимую? На самом ли

деле она предсказывала грядущие события? Общалась ли с потусторонними силами? И была ли так баснословно богата, как о том судачили? Подозреваю, что и зрители сериала в первую очередь ждали ответа именно на них.

Но что могла сказать по этому поводу реальная Джуна авторам сценария? И вслед за ней сериальную Джуна выдуманному сценаристу? Да, пообещала. Да, лечила. Да, но это моя тайна. Ну, а последний вопрос можно было скромно опустить. То есть этот проект изначально представлял собой не попытку осмысления жизни неординарной женщины, а экранную версию легенды Джуны о самой себе.

Но тут обнаружилась засада. При всем многообразии конкретных фактов из жизни целительницы их оказалось явно недостаточно для такого количества серий. Что же касается тайн, то их в разряд фактов переводить никак нельзя. Какими же они тогда будут тайнами? Так, разве что намекнуть. И при этом дефиците вторым по значимости – если не равным – героем становится сценарист, который готовит материал для сериала о Джуне. Мы узнаем о нем, его жене, близких едва ли не больше, чем о его интервьюируемой.

Ну а чтобы действие не пробуксовывало, его, сценаристов, биографистов тоже насыщают всякого рода мистикой и загадочными совпадениями.

О Лауре Кеосаян, исполнившей главную роль, ничего сказать не могу, кроме того что она внучка Эдмонда Кеосаян, автора «Неуловимых мстителей», и племянница Тиграна Кеосаян. Все свое актерское мастерство она направляет на то, чтобы максимально походить на прообраз своей героини. Ужасно шепелявит, причем и в молодом возрасте, горбатится, делает безумные глаза. Может, в программе «Точь-в-точь» это и было бы уместным, но в художественном проекте только раздражает. Если авторы хотели показать, что Джуна была крайне неприятной особой, то это им удалось. Только вопрос: за что же ее любили многочисленные друзья? Не всех же их она лечила.

И еще. Перефразируя классику, Первый канал устроил «сеанс магии с предшествующим разоблачением». За две недели до премьеры сериала в студии программы «Пусть говорят» Малахов собрал тех, кто хорошо знал Джуну. И как они пошли раскрывать одну ее тайну за другой? Оказывается, в документах целительница убавила себе 15 лет. Следовательно, когда она умерла, ей было 80, а не 65. Что большинство ее картин, в которых поклонники искали зашифрованные послания, написанные ею, а студентом Суриковки. Она лишь ставила подпись. Что обожаемый сын Вахо, смерть которого ее сломила, на самом деле был племянником. Что ее многочисленная родня – стая жадных хищников, в борьбе за наследство готовых любому перегрызть глотку.

Зная все это и многое другое, смотреть сериал, и без того затянутый и надуманный, сложно. Хорошо хоть остается убеждение, что Джуна Давиташвили все-таки действительно была неординарным человеком, обладающим удивительным даром.

28 СЕНТЯБРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Table with TV channels and their programs for Monday, September 28th. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ.

Table with TV channels and their programs for Monday, September 28th. Channels include РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К.

29 СЕНТЯБРЯ ВТОРНИК

Grid of TV channels and their programs for Tuesday, September 29. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ.

Grid of TV channels and their programs for Wednesday, September 30. Channels include РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К.



Зураб Соткилава
Из документального цикла «Острова»
Российский и грузинский оперный певец, народный артист СССР Зураб Лаврентьевич Соткилава обладает голосом необычайно красивого тембра.



«Цилиндры фараонов. Последняя тайна»
Документальный фильм
Цилиндры фараонов – лишь одна из многочисленных тайн, которые скрывает в себе цивилизация Древнего Египта.

30 СЕНТЯБРЯ СРЕДА

Grid of TV channels and their programs for Wednesday, September 30. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ.

30 СЕНТЯБРЯ СРЕДА

Grid of TV channels and their programs for Wednesday, September 30. Channels include РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К.



3 ОКТЯБРЯ СУББОТА

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на субботу.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на субботу.



«Вместе с дельфинами»

Премьера передачи

13 отечественных звезд отправляются в сочинский дельфинарий в парке «Ривьера», чтобы освоить новую для себя профессию – тренера дельфинов.



«Упрямец Хуциев»

Документальный фильм к 90-летию режиссера

Кинорежиссер, сценарист, народный артист СССР, лауреат Госпремии РФ Марлен Хуциев всегда опирался в кино на вечные жизненные ценности: свободу, открытость, независимость, гармонию.

4 ОКТЯБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на воскресенье.

ТВ-каналы: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, РОССИЯ 2, ТВ-3, РОССИЯ К. Программа передач на воскресенье.

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Жми, Марьяна!

Как непросто в 16 лет быть послом мира в воюющих странах

Ростовская школьница Марьяна Наумова в 11 лет поразила специалистов, выжав штангу в 60 кг лежа. Заслужив титул самой сильной девочки России, еще не раз была рекордсменкой среди девушек, стала кумиром сверстников. Теперь свою популярность и энергию Марьяна использует в мирных целях – например, для пропаганды здорового образа жизни среди подростков. Особое внимание обращает на те регионы, где детям совсем не до спорта. Где стреляют и убивают куда чаще, чем устраивают соревнования атлетов...

СЕРГЕЙ ФРОЛОВ

В прошлом году девушка впервые приехала в мятежную ДНР, где полыхала война. В Донбассе юную силачку принимали как героиню – она встречалась со сверстниками-спортсменами и со взрослыми ополченцами, среди которых провела соревнования силачей. С тех пор Марьяна зачастила в республику, где ее любят и всегда ждут. Зато в Киеве ей не рады и даже лишили девушку звания мастера спорта – как будто от такого решения украинской федерации Наумова станет слабее...

А год назад она получила письмо от сирийских студентов, обучающихся в МГУ. Те приглашали ее в свою страну – пообщаться и потренироваться вместе. Марьяна написала обращение на имя президента Асада, ее тут же пригласили в посольство, и она начала готовиться к поездке. Однако выезд пришлось отложить: в Сирии случилось очередное военное обострение. И только через год, в нынешнем сентябре, Марьяна оказалась в составе женской делегации от Фонда святого апостола Павла, которая отправилась в Сирию по приглашению супруги сирийского президента Асмы аль-Асад. Сразу после возвращения из Дамаска мы встретились с юным послом мира и услышали ее рассказ. Первым делом, конечно, спросили, как ее, 16-летнюю девушку, родители отпустили в воюющую страну.

– Родители уже привыкли к моим поездкам в Донбасс, – удивляется вопросу Марьяна, – я там четыре раза была. А в Дамаске куда спокойнее, чем в Донецке. Гуляют люди, работают магазины. Разве что бросается в глаза большое количество блок-постов и мужчин с оружием. Взрывы услышала лишь однажды, 11 сентября, когда в день 50-летия Асада мятежники обстреляли город ракетами.

Как рассказывает девушка, сирийцы ей очень понравились – открытые лица, все улыбаются, очень любят русских. Марьяна побывала в лагере беженцев, разговаривала со сверстниками, даже на уроках с ними сидела. Большое впечатление на нее произвела первая леди Сирии. Госпожа Асма постоянно встречается с семьями, потерявшими мужчин на войне, жену президента каждый день видят среди беженцев и вдов. Когда русская гостья спросила ее, почему Асма не увозит своих детей подальше от войны, та ответила просто: считает весь сирийский народ своей семьей, которую нельзя оставлять, когда кругом беда.

– Асма – красивая, умная женщина. Она родом из Великобритании, но очень хорошо говорит по-арабски, и сирийцы ее считают своей, –

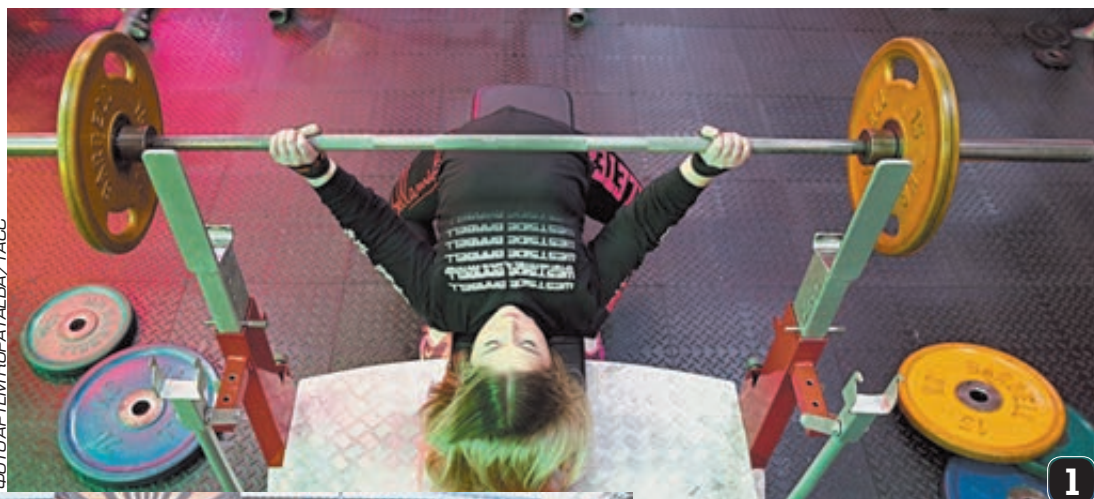


ФОТО АРТЕМА КОРАТКЕВА / ТАСС

- 1 Уже в 11 лет Марьяна Наумова заставила говорить о себе, когда поразила специалистов, подняв штангу весом 60 кг лежа.
- 2 Родители уже привыкли к частым поездкам своей дочери в Донецк.
- 3 Марьяна и первая леди Сирии Асма аль-Асад.

делится Марьяна. И о беженцах, которые сегодня заполнили Европу, девушка имеет свое мнение. – С тех территорий, которые контролирует Асад, никто не бежит – там есть работа, школы, торговля. Жители из городов, захваченных боевиками-исламистами, перебираются туда, где стоят правительственные войска. Но в последнее время на головы сирийцев выливаются потоки обещаний и призывов: езжайте в Европу, там получите пособие, там не надо работать, знай только рожай... Некоторые верят в эти сказки.

«В Дамаске куда спокойнее, чем в Донецке. Гуляют люди, работают магазины. Разве что бросается в глаза большое количество блок-постов и мужчин с оружием»

Рассказала Наумова и о встречах со сверстниками, которые тоже занимаются тяжелой атлетикой. Она была в спортивной школе, в которую попал снаряд, – и ничего, пробою залатали на скорую руку, а ребята продолжают заниматься и даже выезжают на международные соревнования. С особым уважением Марьяна отзывалась о сирийской девушке, выступавшей на паралимпиаде в Пекине. Та жмет 120 кг, у юной силачки из России личный рекорд – 150 кг...

Марьяна делится еще горячими впечатлениями от поездки в обожженную войной страну. В ее рассказе пропущено что-то не по-детски строгое и усталое. Впрочем, и школьных забот ей хватает. Недавно она перешла в новую школу в подмосковных Химках. Целый месяц отсутствовала – то Донбасс, то Сирия. Но некоторые

педагоги не считают это уважительной причиной для пропуска занятий и ставят вопрос ребром: или учеба, или поездки. Обидно, конечно, такое слушать, когда в глазах стоят картины далеко не мирной жизни, которой живут ее сверстники.

На днях Наумову приглашали в эфир одной западной радиостанции. Корреспондент все старался выжать из собеседницы признания вроде того, что Асада ненавидит вся страна и что население именно от него бежит в Европу. Когда же девушка стала рассказывать о том, что она сама видела и чувствовала в этой поездке, тот назвал ее слова пропагандой...

– Этот корреспондент все старался представить меня глупой девочкой, которая непонятно зачем поперлась в Сирию. Но я ведь говорила с самыми разными людьми на улице, в отеле, в магазинах – там неплохо знают английский – и ни разу не слышала плохого слова об Асаде. Этим людям есть с чем сравнивать. Они видят, что творится в Афганистане, Ираке, Ливии, где при поддержке западных стран к власти пришли террористы. Сирийцы уж точно не хотят повторения такого кошмара у себя. А узнав, что я русская, люди благодарили за поддержку России.

Спорт стал важной вехой в ее жизни. Но теперь к этому добавилось и огромное стремление помочь людям, втянутым в военную круговерть. То, что поначалу выглядело как юношеское стремление к экстриму, сегодня превращается во вторую точку опоры. Что будет дальше? Какой путь выберет Марьяна Наумова на этой развилке? – Постараюсь поступить в МГИМО, чтобы реализовать себя в международной сфере уже на более серьезном уровне.

По-моему, у нее получится. Жми, Марьяна! Ты и не такие тяжести поднимала.



ФОТО АВТОРА

ЗДОРОВЬЕ

Продукты, которые воруют энергию

Почему-то все вкусное чаще всего оказывается не самым полезным, а те продукты, на которые советуют налегать доктора, оказываются не очень вкусными. Мало того – диетологи считают, что есть еда, которая способна развитию так называемого синдрома усталости. От нее они советуют отказываться. И особенно осенью.

ВИКТОРИЯ НАЛИНЕВИЧ

Организму и так с первыми затяжными дождями и уменьшением светового дня становится несладко. Хорошо, в этом году золотая осень побаловала, но обольщаться все равно не стоит – через пару недель небо затянет тучами и с солнышком придется распрощаться до весны. Диетологи заметили, что есть продукты и блюда, которые могут давать энергию, но существуют и те, которые ее забирают.

Мучные изделия, всякие тортики, пирожки, пряники, специалисты относят к категории быстрых углеводов. Быстро усваиваясь, они, как и сахар, вызывают колебания уровня глюкозы и инсулина. Если на них подсесть, можно спровоцировать развитие гипогликемии. Это не самое приятное состояние, когда внезапно начинается головокружение, сосет подложечкой. Ощущения такие, что если сию же минуту не съешь чего-нибудь сладенького, рухнешь как подкошенный. В итоге сметаешь полколотильника, а потом мучаешься от передатости. Отличительными особенностями такого состояния являются слабость и апатия. Какая работа после этого? Кроме того, надо учитывать, что мука содержит клейковину. Это вещество в желудке под воздействием влаги увеличивается в объеме и вызывает приток крови. Неудивительно, что после ватрушек и булочек клонит в сон.

С жареными блюдами ситуация другая: в холода они помогают согреться. И хотя медики считают такую пищу крайне вредной, народ ее любит: бифштекс с хрустящей корочкой, золотистые масляные блинчики и, конечно, любимая многими жареная картошка... Многие идут на то, чтобы умять этот кладзе холестерина, лишь бы поднять себе настроение. Хотя еще в прошлом веке известный диетолог Поль Бретт говорил, что «на сковородке как кипит ваша смерть».

Жирная пища вообще очень калорийная. Чтобы ее переварить, требуется большое количество энергии. Если же такая еда входит в привычку, организ-

му приходится трудиться вдвойне. Разумеется, силы расходуются быстрее, а если добавить стрессы и хроническое недосыпание, человек начинает чувствовать слабость.

Соль – еще один продукт, с которым нужно быть осторожным. Ее переизбыток, который просто физически не может быть выведен почками, нагружает сердце и сосуды. К тому же соль задерживает жидкость в тканях, что сказывается на обмене веществ. Это быстро становится причиной возникновения усталости, потому что организму приходится тратить силы на переваривание пищи в сложных условиях.

Острая пища и разнообразные специи, которые считаются стимуляторами аппетита, также нагружают организм. Их избыток, особенно острых, возбуждает нервные окончания: те сокращаются быстрее и активнее, а потом постепенно изнашиваются и начинают давать сбой.

Вот к чему у медиков нет претензий, так это к блюдам из овощей, цельнозерновым крупам, фруктам, а также кисломолочным продуктам. Кроме того, осенью непременно нужно добавить в рацион пищу, богатую железом и магнием и содержащую тиамин и белок: сыр, орехи, бобовые, гранаты, яблоки, семечки, телятину и белое куриное мясо. Вообще у диетологов есть хорошее правило, которое, как лакмусовая бумажка, определяет полезность прилезы. Если после еды хочется прилечь, значит, нужно изменить рацион.

На заметку

Осенью диетологи советуют есть больше груш. Благодаря пектину они помогают выводить токсины, а фруктоза обладает антистрессовым эффектом. Также из-за содержания фруктозы в европейской медицине груши рекомендуют при диабете, а в традиционной китайской – для нейтрализации вредного действия алкоголя и уменьшения жара. Груши полезны при хронических заболеваниях почек и мочевыделительной системы. Но! Груши не следует запивать водой или йогуртом (кефиром). Такое сочетание может вызвать стойкое нарушение пищеварения.

ВНОСИМ ЯСНОСТЬ

Как не стесняться своего тела

В прошлом номере «Труд-7» рассказывали о передаче «Я стесняюсь своего тела» на телеканале «Ю». Программа вызвала живой интерес зрителей. После выхода материала хотим внести уточнение: проект не российский-украинский, как говорилось в нашей публикации от 11 сентября, а украинский, но приобретенный каналом «Ю» для показа на территории России. Лечение героин проходит

ли в городах разных стран. Профессиональные и верные врачебной клятве медики всегда готовы помочь пациентам, и в этом главный смысл шоу: надо не замыкаться в своих проблемах, а как можно быстрее идти к серьезным врачам.

Повторы телешоу «Я стесняюсь своего тела» смотрите на канале «Ю» с 28 сентября.

Эвалар

Эндокринол – негормональное средство для щитовидной железы!

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

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 способна поддерживать нормальную работу 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?.

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! *Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

*БАД. Реклама

На аптечном рынке растительных средств (БАД) для щитовидной железы в натуральном выражении по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013 и 1 полугодие 2014 г. *По данным сайта аптека.ru от 16.09.2015. 659332, г. Бийск, ул. Советническая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 102220053760

www.evalar.ru.

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

Внимание!

Во всех почтовых отделениях России
можно оформить подписку на второе полугодие 2015 года

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

По каталогу российской прессы
«Почта России»

■ Выпуск
«Труд7»+«Труд»
(пятничные выпуски)

10225

По объединенному каталогу
«Пресса России»

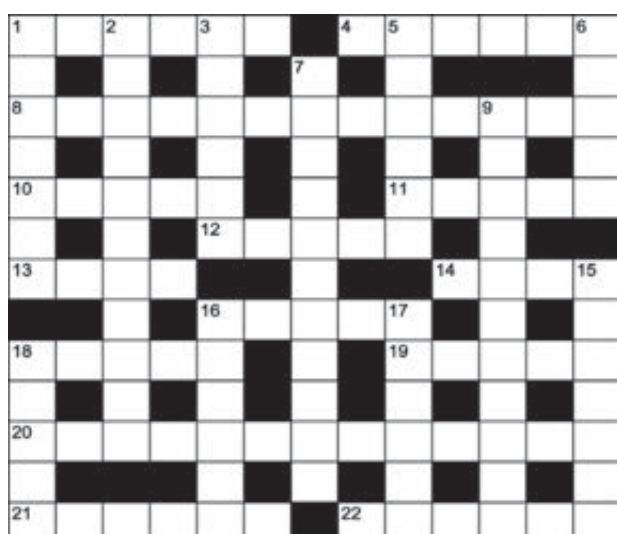
■ Ежедневный выпуск газеты
«Труд», включая «Труд7»
■ Выпуск «Труд7»+«Труд»
(пятничные выпуски)

10265

32068

У вас есть новость или вы хотите поделиться с нами своим мнением?
Звоните бесплатно: 8-800-200-0437 или пишите: letter@trud.ru

КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Латиноамериканское блюдо – кусочки сырой рыбы, маринованной в сое лайма. 4. Значок на рабочем столе компьютерного монитора. 8. Состояние, когда не спишь. 10. Металл, который вместе с медью является компонентом бронзы. 11. Дынная кофта, прописавшаяся в снежных горах. 12. Молоточек, ударяющий по капсюлю в огнестрельном оружии. 13. Уроженец Иордании, Сирии или Нувейта. 14. Эффективное средство остановить крик. 16. Деревянная дубленка. 18. Нруп из очищенного проса. 19. Военное звание в казацких войсках. 20. Студент, который вот-вот получит диплом. 21. Врач, умело орудующий скальпелем. 22. Хулиган, перевоспитанный пионером Тимуром в повести Аркадия Гайдара.

По вертикали: 1. День недели, в который евреи работают грех. 2. Это устройство потеряло свою популярность, так как сейчас телефон или фотоаппарат может выполнять его функцию. 3. Растение, которое считается отличным средством от вавилонян. 5. В автомобиле он резиновый и лежит под ногами. 6. Лицевая сторона медали или монеты. 7. Нителница страны, занимающей целый континент. 9. Колпачок сверху у трости. 15. Птица, чей нлюв может вместить аж три ведра рыбы. 16. Длинноногий светильник. 17. Один из соавторов, придумавших Остапа Бендера. 18. Жезл, символизирующий духовную власть священнослужителя или магическую силу волшебника.

По вертикали: 1. Дневной. 2. Счастье. 3. Чеснок. 4. Копилка. 5. Копилка. 6. Апельсин. 7. Апельсин. 8. Апельсин. 9. Апельсин. 10. Апельсин. 11. Апельсин. 12. Апельсин. 13. Апельсин. 14. Апельсин. 15. Апельсин. 16. Апельсин. 17. Апельсин. 18. Апельсин. 19. Апельсин. 20. Апельсин. 21. Апельсин. 22. Апельсин.

ШАХ И МАТ

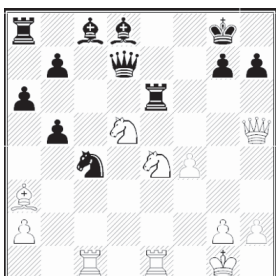
Под редакцией международного мастера
Максима ОРЛИНОВА

• В очередной раз Ханты-Мансийск стал местом проведения крупного шахматного соревнования – чемпионата мира среди юниоров. Шахматы – не футбол, и родные стены помогают игрокам редко. За примерами далеко ходить не надо – достаточно вспомнить ставшие уже хроническими неудачи Магнуса Карлсена в норвежском Ставангере. Однако в этот раз на своей земле россиянам сопутствовала удача, во всяком случае тем игрокам, на которых возлагались наши главные, хотя и довольно робкие надежды. Московский гроссмейстер Михаил Антипов весь турнир держал в лидирующей группе, но все же после шести туров впереди был Карен Григорян из Армении, а затем первое место перехватил Ян Кшиштоф Дуда – рейтинг-фаворит турнира и по совместительству еще чемпион Европы по быстрому шахмату уже среди взрослых. Однако блестящим финишным рывком Антипов сумел не только догнать польского шахматиста, но и опередить по дополнительным показателям. Заметим, что ведущие российские игроки в этой возрастной категории Владислав Артемьев и Владимир Федосеев предпочли участвовать в Кубке мира, и на победу Антипова, имевшего лишь восьмой стартовый рейтинг, мало кто рассчитывал, что делает его успех еще более весомым.

• Похожим образом развивалась ситуация и у девушек. Семь рядовых побед, которые одержала казахстанская шахматистка Жансая Абдумалик, казалась бы, подавили саму мысль о возможной конкуренции. Тем более что многие не без оснований видят ее в роли главной претендентки на шахматную корону, причем в не столь отдаленной перспективе. Но нервы юной Абдумалик оказались столь же железными: сначала она сделала пару ничьих, а затем была обыграна российской Алиной Бивол, ставшей лидером нашей команды в отсутствие Александры Горячкиной. (Горячкина, будучи прошлогодней чемпионкой, предпочла сыграть в юношеском месте перехватил Ян Кшиштоф Дуда – рейтинг-фаворит турнира и по совместительству еще чемпион Европы по быстрому шахмату уже среди взрослых. Однако блестящим финишным рывком Антипов сумел не только догнать польского шахматиста, но и опередить по дополнительным показателям. Заметим, что ведущие российские игроки в этой возрастной категории Владислав Артемьев и Владимир Федосеев предпочли участвовать в Кубке мира, и на победу Антипова, имевшего лишь восьмой стартовый рейтинг, мало кто рассчитывал, что делает его успех еще более весомым.)

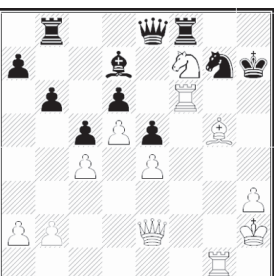
меняется нокаут-система (или, если угодно, олимпийская). На момент написания этих строк из 128 игроков осталось 16, а точнее, еще меньше, так как несколько поединков четвертого круга уже закончились. Если первый этап, в котором в большинстве своем встречались соперники разного класса, обошелся почти без сенсаций, то затем сходил дистанция более именитых игроков уже перестал кого-либо удивлять. И пусть метод прохождения в следующий круг хорошо известен – устоять в двух классических партиях, делая ставку на непредсказуемые быстрые шахматы и блиц, – многие выдающиеся шахматисты (преимущественно от 30 лет и старше) стали его жертвой и соревнования уже покинули. Тем отдаленнее успех Петра Свидлера, не баловавшего нас хорошими результатами в последнее время. Гроссмейстер из Санкт-Петербурга, которому уже под 40, попал в число восьми сильнейших после победы над Веселином Топаловым. Еще одно место в восьмерке России гарантировано, так как Сергей Карякин и Дмитрий Андрейкин встречаются между собой. Их спор решит тай-брейк, так же как судьбу еще одного россиянина – Дмитрия Яковенко, играющего с Павлом Эляным (Украина). Итоги Кубка мира мы подведем в следующий раз.

I. Антипов – Ван Форест Ханты-Мансийск, 2015



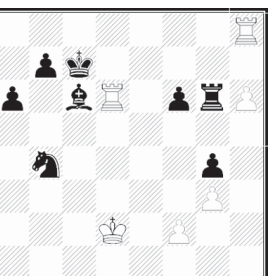
Ход белых

II. Мамедьяров – Наруана Баку, 2015



Ход белых

III. Дин Лижань – Вай И Баку, 2015



Ход белых

1. f3-f4 2. Kf1-Kg2 3. Kf2-Kg3 4. Kf3-Kg4 5. Kf4-Kg5 6. Kf5-Kg6 7. Kf6-Kg7 8. Kf7-Kg8 9. Kf8-Kg9 10. Kf9-Kg10 11. Kf10-Kg11 12. Kf11-Kg12 13. Kf12-Kg13 14. Kf13-Kg14 15. Kf14-Kg15 16. Kf15-Kg16 17. Kf16-Kg17 18. Kf17-Kg18 19. Kf18-Kg19 20. Kf19-Kg20 21. Kf20-Kg21 22. Kf21-Kg22 23. Kf22-Kg23 24. Kf23-Kg24 25. Kf24-Kg25 26. Kf25-Kg26 27. Kf26-Kg27 28. Kf27-Kg28 29. Kf28-Kg29 30. Kf29-Kg30 31. Kf30-Kg31 32. Kf31-Kg32 33. Kf32-Kg33 34. Kf33-Kg34 35. Kf34-Kg35 36. Kf35-Kg36 37. Kf36-Kg37 38. Kf37-Kg38 39. Kf38-Kg39 40. Kf39-Kg40 41. Kf40-Kg41 42. Kf41-Kg42 43. Kf42-Kg43 44. Kf43-Kg44 45. Kf44-Kg45 46. Kf45-Kg46 47. Kf46-Kg47 48. Kf47-Kg48 49. Kf48-Kg49 50. Kf49-Kg50 51. Kf50-Kg51 52. Kf51-Kg52 53. Kf52-Kg53 54. Kf53-Kg54 55. Kf54-Kg55 56. Kf55-Kg56 57. Kf56-Kg57 58. Kf57-Kg58 59. Kf58-Kg59 60. Kf59-Kg60 61. Kf60-Kg61 62. Kf61-Kg62 63. Kf62-Kg63 64. Kf63-Kg64 65. Kf64-Kg65 66. Kf65-Kg66 67. Kf66-Kg67 68. Kf67-Kg68 69. Kf68-Kg69 70. Kf69-Kg70 71. Kf70-Kg71 72. Kf71-Kg72 73. Kf72-Kg73 74. Kf73-Kg74 75. Kf74-Kg75 76. Kf75-Kg76 77. Kf76-Kg77 78. Kf77-Kg78 79. Kf78-Kg79 80. Kf79-Kg80 81. Kf80-Kg81 82. Kf81-Kg82 83. Kf82-Kg83 84. Kf83-Kg84 85. Kf84-Kg85 86. Kf85-Kg86 87. Kf86-Kg87 88. Kf87-Kg88 89. Kf88-Kg89 90. Kf89-Kg90 91. Kf90-Kg91 92. Kf91-Kg92 93. Kf92-Kg93 94. Kf93-Kg94 95. Kf94-Kg95 96. Kf95-Kg96 97. Kf96-Kg97 98. Kf97-Kg98 99. Kf98-Kg99 100. Kf99-Kg100 101. Kf100-Kg101 102. Kf101-Kg102 103. Kf102-Kg103 104. Kf103-Kg104 105. Kf104-Kg105 106. Kf105-Kg106 107. Kf106-Kg107 108. Kf107-Kg108 109. Kf108-Kg109 110. Kf109-Kg110 111. Kf110-Kg111 112. Kf111-Kg112 113. Kf112-Kg113 114. Kf113-Kg114 115. Kf114-Kg115 116. Kf115-Kg116 117. Kf116-Kg117 118. Kf117-Kg118 119. Kf118-Kg119 120. Kf119-Kg120 121. Kf120-Kg121 122. Kf121-Kg122 123. Kf122-Kg123 124. Kf123-Kg124 125. Kf124-Kg125 126. Kf125-Kg126 127. Kf126-Kg127 128. Kf127-Kg128 129. Kf128-Kg129 130. Kf129-Kg130 131. Kf130-Kg131 132. Kf131-Kg132 133. Kf132-Kg133 134. Kf133-Kg134 135. Kf134-Kg135 136. Kf135-Kg136 137. Kf136-Kg137 138. Kf137-Kg138 139. Kf138-Kg139 140. Kf139-Kg140 141. Kf140-Kg141 142. Kf141-Kg142 143. Kf142-Kg143 144. Kf143-Kg144 145. Kf144-Kg145 146. Kf145-Kg146 147. Kf146-Kg147 148. Kf147-Kg148 149. Kf148-Kg149 150. Kf149-Kg150 151. Kf150-Kg151 152. Kf151-Kg152 153. Kf152-Kg153 154. Kf153-Kg154 155. Kf154-Kg155 156. Kf155-Kg156 157. Kf156-Kg157 158. Kf157-Kg158 159. Kf158-Kg159 160. Kf159-Kg160 161. Kf160-Kg161 162. Kf161-Kg162 163. Kf162-Kg163 164. Kf163-Kg164 165. Kf164-Kg165 166. Kf165-Kg166 167. Kf166-Kg167 168. Kf167-Kg168 169. Kf168-Kg169 170. Kf169-Kg170 171. Kf170-Kg171 172. Kf171-Kg172 173. Kf172-Kg173 174. Kf173-Kg174 175. Kf174-Kg175 176. Kf175-Kg176 177. Kf176-Kg177 178. Kf177-Kg178 179. Kf178-Kg179 180. Kf179-Kg180 181. Kf180-Kg181 182. Kf181-Kg182 183. Kf182-Kg183 184. Kf183-Kg184 185. Kf184-Kg185 186. Kf185-Kg186 187. Kf186-Kg187 188. Kf187-Kg188 189. Kf188-Kg189 190. Kf189-Kg190 191. Kf190-Kg191 192. Kf191-Kg192 193. Kf192-Kg193 194. Kf193-Kg194 195. Kf194-Kg195 196. Kf195-Kg196 197. Kf196-Kg197 198. Kf197-Kg198 199. Kf198-Kg199 200. Kf199-Kg200 201. Kf200-Kg201 202. Kf201-Kg202 203. Kf202-Kg203 204. Kf203-Kg204 205. Kf204-Kg205 206. Kf205-Kg206 207. Kf206-Kg207 208. Kf207-Kg208 209. Kf208-Kg209 210. Kf209-Kg210 211. Kf210-Kg211 212. Kf211-Kg212 213. Kf212-Kg213 214. Kf213-Kg214 215. Kf214-Kg215 216. Kf215-Kg216 217. Kf216-Kg217 218. Kf217-Kg218 219. Kf218-Kg219 220. Kf219-Kg220 221. Kf220-Kg221 222. Kf221-Kg222 223. Kf222-Kg223 224. Kf223-Kg224 225. Kf224-Kg225 226. Kf225-Kg226 227. Kf226-Kg227 228. Kf227-Kg228 229. Kf228-Kg229 230. Kf229-Kg230 231. Kf230-Kg231 232. Kf231-Kg232 233. Kf232-Kg233 234. Kf233-Kg234 235. Kf234-Kg235 236. Kf235-Kg236 237. Kf236-Kg237 238. Kf237-Kg238 239. Kf238-Kg239 240. Kf239-Kg240 241. Kf240-Kg241 242. Kf241-Kg242 243. Kf242-Kg243 244. Kf243-Kg244 245. Kf244-Kg245 246. Kf245-Kg246 247. Kf246-Kg247 248. Kf247-Kg248 249. Kf248-Kg249 250. Kf249-Kg250 251. Kf250-Kg251 252. Kf251-Kg252 253. Kf252-Kg253 254. Kf253-Kg254 255. Kf254-Kg255 256. Kf255-Kg256 257. Kf256-Kg257 258. Kf257-Kg258 259. Kf258-Kg259 260. Kf259-Kg260 261. Kf260-Kg261 262. Kf261-Kg262 263. Kf262-Kg263 264. Kf263-Kg264 265. Kf264-Kg265 266. Kf265-Kg266 267. Kf266-Kg267 268. Kf267-Kg268 269. Kf268-Kg269 270. Kf269-Kg270 271. Kf270-Kg271 272. Kf271-Kg272 273. Kf272-Kg273 274. Kf273-Kg274 275. Kf274-Kg275 276. Kf275-Kg276 277. Kf276-Kg277 278. Kf277-Kg278 279. Kf278-Kg279 280. Kf279-Kg280 281. Kf280-Kg281 282. Kf281-Kg282 283. Kf282-Kg283 284. Kf283-Kg284 285. Kf284-Kg285 286. Kf285-Kg286 287. Kf286-Kg287 288. Kf287-Kg288 289. Kf288-Kg289 290. Kf289-Kg290 291. Kf290-Kg291 292. Kf291-Kg292 293. Kf292-Kg293 294. Kf293-Kg294 295. Kf294-Kg295 296. Kf295-Kg296 297. Kf296-Kg297 298. Kf297-Kg298 299. Kf298-Kg299 300. Kf299-Kg300 301. Kf300-Kg301 302. Kf301-Kg302 303. Kf302-Kg303 304. Kf303-Kg304 305. Kf304-Kg305 306. Kf305-Kg306 307. Kf306-Kg307 308. Kf307-Kg308 309. Kf308-Kg309 310. Kf309-Kg310 311. Kf310-Kg311 312. Kf311-Kg312 313. Kf312-Kg313 314. Kf313-Kg314 315. Kf314-Kg315 316. Kf315-Kg316 317. Kf316-Kg317 318. Kf317-Kg318 319. Kf318-Kg319 320. Kf319-Kg320 321. Kf320-Kg321 322. Kf321-Kg322 323. Kf322-Kg323 324. Kf323-Kg324 325. Kf324-Kg325 326. Kf325-Kg326 327. Kf326-Kg327 328. Kf327-Kg328 329. Kf328-Kg329 330. Kf329-Kg330 331. Kf330-Kg331 332. Kf331-Kg332 333. Kf332-Kg333 334. Kf333-Kg334 335. Kf334-Kg335 336. Kf335-Kg336 337. Kf336-Kg337 338. Kf337-Kg338 339. Kf338-Kg339 340. Kf339-Kg340 341. Kf340-Kg341 342. Kf341-Kg342 343. Kf342-Kg343 344. Kf343-Kg344 345. Kf344-Kg345 346. Kf345-Kg346 347. Kf346-Kg347 348. Kf347-Kg348 349. Kf348-Kg349 350. Kf349-Kg350 351. Kf350-Kg351 352. Kf351-Kg352 353. Kf352-Kg353 354. Kf353-Kg354 355. Kf354-Kg355 356. Kf355-Kg356 357. Kf356-Kg357 358. Kf357-Kg358 359. Kf358-Kg359 360. Kf359-Kg360 361. Kf360-Kg361 362. Kf361-Kg362 363. Kf362-Kg363 364. Kf363-Kg364 365. Kf364-Kg365 366. Kf365-Kg366 367. Kf366-Kg367 368. Kf367-Kg368 369. Kf368-Kg369 370. Kf369-Kg370 371. Kf370-Kg371 372. Kf371-Kg372 373. Kf372-Kg373 374. Kf373-Kg374 375. Kf374-Kg375 376. Kf375-Kg376 377. Kf376-Kg377 378. Kf377-Kg378 379. Kf378-Kg379 380. Kf379-Kg380 381. Kf380-Kg381 382. Kf381-Kg382 383. Kf382-Kg383 384. Kf383-Kg384 385. Kf384-Kg385 386. Kf385-Kg386 387. Kf386-Kg387 388. Kf387-Kg388 389. Kf388-Kg389 390. Kf389-Kg390 391. Kf390-Kg391 392. Kf391-Kg392 393. Kf392-Kg393 394. Kf393-Kg394 395. Kf394-Kg395 396. Kf395-Kg396 397. Kf396-Kg397 398. Kf397-Kg398 399. Kf398-Kg399 400. Kf399-Kg400 401. Kf400-Kg401 402. Kf401-Kg402 403. Kf402-Kg403 404. Kf403-Kg404 405. Kf404-Kg405 406. Kf405-Kg406 407. Kf406-Kg407 408. Kf407-Kg408 409. Kf408-Kg409 410. Kf409-Kg410 411. Kf410-Kg411 412. Kf411-Kg412 413. Kf412-Kg413 414. Kf413-Kg414 415. Kf414-Kg415 416. Kf415-Kg416 417. Kf416-Kg417 418. Kf417-Kg418 419. Kf418-Kg419 420. Kf419-Kg420 421. Kf420-Kg421 422. Kf421-Kg422 423. Kf422-Kg423 424. Kf423-Kg424 425. Kf424-Kg425 426. Kf425-Kg426 427. Kf426-Kg427 428. Kf427-Kg428 429. Kf428-Kg429 430. Kf429-Kg430 431. Kf430-Kg431 432. Kf431-Kg432 433. Kf432-Kg433 434. Kf433-Kg434 435. Kf434-Kg435 436. Kf435-Kg436 437. Kf436-Kg437 438. Kf437-Kg438 439. Kf438-Kg439 440. Kf439-Kg440 441. Kf440-Kg441 442. Kf441-Kg442 443. Kf442-Kg443 444. Kf443-Kg444 445. Kf444-Kg445 446. Kf445-Kg446 447. Kf446-Kg447 448. Kf447-Kg448 449. Kf448-Kg449 450. Kf449-Kg450 451. Kf450-Kg451 452. Kf451-Kg452 453. Kf452-Kg453 454. Kf453-Kg454 455. Kf454-Kg455 456. Kf455-Kg456 457. Kf456-Kg457 458. Kf457-Kg458 459. Kf458-Kg459 460. Kf459-Kg460 461. Kf460-Kg461 462. Kf461-Kg462 463. Kf462-Kg463 464. Kf463-Kg464 465. Kf464-Kg465 466. Kf465-Kg466 467. Kf466-Kg467 468. Kf467-Kg468 469. Kf468-Kg469 470. Kf469-Kg470 471. Kf470-Kg471 472. Kf471-Kg472 473. Kf472-Kg473 474. Kf473-Kg474 475. Kf474-Kg475 476. Kf475-Kg476 477. Kf476-Kg477 478. Kf477-Kg478 479. Kf478-Kg479 480. Kf479-Kg480 481. Kf480-Kg481 482. Kf481-Kg482 483. Kf482-Kg483 484. Kf483-Kg484 485. Kf484-Kg485 486. Kf485-Kg486 487. Kf486-Kg487 488. Kf487-Kg488 489. Kf488-Kg489 490. Kf489-Kg490 491. Kf490-Kg491 492. Kf491-Kg492 493. Kf492-Kg493 494. Kf493-Kg494 495. Kf494-Kg495 496. Kf495-Kg496 497. Kf496-Kg497 498. Kf497-Kg498 499. Kf498-Kg499 500. Kf499-Kg500 501. Kf500-Kg501 502. Kf501-Kg502 503. Kf502-Kg503 504. Kf503-Kg504 505. Kf504-Kg505 506. Kf505-Kg506 507. Kf506-Kg507 508. Kf507-Kg508 509. Kf508-Kg509 510. Kf509-Kg510 511. Kf510-Kg511 512. Kf511-Kg512 513. Kf512-Kg513 514. Kf513-Kg514 515. Kf514-Kg515 516. Kf515-Kg516 517. Kf516-Kg517 518. Kf517-Kg518 519. Kf518-Kg519 520. Kf519-Kg520 521. Kf520-Kg521 522. Kf521-Kg522 523. Kf522-Kg523 524. Kf523-Kg524 525. Kf524-Kg525 526. Kf525-Kg526 527. Kf526-Kg527 528. Kf527-Kg528 529. Kf528-Kg529 530. Kf529-Kg530 531. Kf530-Kg531 532. Kf531-Kg532 533. Kf532-Kg533 534. Kf533-Kg534 535. Kf534-Kg535 536. Kf535-Kg536 537. Kf536-Kg537 538. Kf537-Kg538 539. Kf538-Kg539 540. Kf539-Kg540 541. Kf540-Kg541 542. Kf541-Kg542 543. Kf542-Kg543 544. Kf543-Kg544 545. Kf544-Kg545 546. Kf545-Kg546 547. Kf546-Kg547 548. Kf547-Kg548 549. Kf548-Kg549 550. Kf549-Kg550 551. Kf550-Kg551 552. Kf551-Kg552 553. Kf552-Kg553 554. Kf553-Kg554 555. Kf554-Kg555 556. Kf555-Kg556 557. Kf556-Kg557 558. Kf557-Kg558 559. Kf558-Kg559 560. Kf559-Kg560 561. Kf560-Kg561 562. Kf561-Kg562 563. Kf562-Kg563 564. Kf563-Kg564 565. Kf564-Kg565 566. Kf565-Kg566 567. Kf566-Kg567 568. Kf567-Kg568 569. Kf568-Kg569 570. Kf569-Kg570 571. Kf570-Kg571 572. Kf571-Kg572 573. Kf572-Kg573 574. Kf573-Kg574 575. Kf574-Kg575 576. Kf575-Kg576 577. Kf576-Kg577 578. Kf577-Kg578 579. Kf578-Kg579 580. Kf579-Kg580 581. Kf580-Kg581 582. Kf581-Kg582 583. Kf582-Kg583 584. Kf583-Kg584 585. Kf584-Kg585 586. Kf585-Kg586 587. Kf586-Kg587 588. Kf587-Kg588 589. Kf588-Kg589 590. Kf589-Kg590 591. Kf590-Kg591 592. Kf591-Kg592 593. Kf592-Kg593 594. Kf593-Kg594 595. Kf594-Kg595 596. Kf595-Kg596 597. Kf596-Kg597 598. Kf597-Kg598 599. Kf598-Kg599 600. Kf599-Kg600 601. Kf600-Kg601 602. Kf601-Kg602 603. Kf602-Kg603 604. Kf603-Kg604 605. Kf604-Kg605 606. Kf605-Kg606 607. Kf606-Kg607 608. Kf607-Kg608 609. Kf608-Kg609 610. Kf609-Kg610 611. Kf610-Kg611 612. Kf611-Kg612 613. Kf612-Kg613 614. Kf613-Kg614 615. Kf614-Kg615 616. Kf615-Kg616 617. Kf616-Kg617 618. Kf617-Kg618 619. Kf618-Kg619 620. Kf619-Kg620 621. Kf620-Kg621 622. Kf621-Kg622 623. Kf622-Kg623 624. Kf623-Kg624 625. Kf624-Kg625 626. Kf625-Kg626 627. Kf626-Kg627 628. Kf627