

2-15  
августа  
2019

## Александр Белькович:

### Иногда свои рецепты приходилось отстаивать с кулаками

Александр Белькович – один из самых успешных шеф-поваров в нашей стране. Ему всего 34 года, а он уже побывал куратором и шеф-поваром нескольких ресторанов в Санкт-Петербурге и издал серию книг о кулинарии. Ведет кулинарный блог и третий год выпускает в эфир собственное шоу «ПроСТО кухня» на СТС. Накануне старта шестого сезона программы мы попросили Александра поделиться кое-какими секретами: как правильно строить карьеру, чем в эпоху кулинарного космополитизма может привлечь русская кухня и насколько приобщение к культуре еды важно для современного человека?

АННА ЧЕПУРНОВА

**А**лександр, вы называете своим первым учителем владельца сети ресторанов Сортеа's Айзека Корреа, у которого начали работать в 16 лет, а уже через два года он доверил вам должность супшефа – главного помощника шеф-повара. Чем вы сумели заинтересовать этого человека?

– К Айзеку Корреа я устроился всего через две недели после открытия первого ресторана его сети в Москве. Был я совсем молодой и зеленый, мало еще что знал и умел, зато был парнем упорным и имел очень сильное желание работать, что, по моим наблюдениям, у избалованных москвичей в большом дефиците. Приходил на кухню раньше всех, уходил последним, относился к делу с высокой ответственностью. И, похоже, начальству такая настойчивость парня из Северодвинска пришла по вкусу.

А вот среди других поваров авторитет заработать оказалось куда труднее. Сознайся: порой доказывать правоту своих правил и рецептов приходилось с помощью кулака. И это не образное выражение – мы с коллегами действительно выходили на улицу драться. Из-за чего? Например, я их убеждал, что палтус должен храниться только в определенного вида боксе и в определенном положении. Мне говорили, что я замучил всех ничего не значащими мелочами, а я доказывал, что из таких нюансов и складывается успех, без порядка в малом невозможен порядок в целом.

– Но сейчас-то подобных стычек на работе уже не происходит?

– Нет, но к мелочам я по-прежнему чувствителен, и вкалывать приходится не меньше. Взять хотя бы мое шоу – это только кажется, что по ту сторону телекрана все происходит легко и красиво. На самом деле бывает, что какой-то минутный эпизод стоит нам огромного количества времени и сил. Например, снимает оператор, как в духовке что-то готовится. Мы говорим, что пора уже вынимать блюдо, а он нам отвечает, что картинка не будет эффектной, если он сейчас прервет съемку. Вот и получается, что у него есть красивый кадр, а у нас блюдо снизу пригорело, и приходится готовить заново, чтобы честно показать зрителю неиспорченную еду.

Или есть в нашей программе такая рубрика: выезжаем в другие города и готовим в заведениях общепита – на заводах, в роддомах, детских садах, школах, техникумах. Экранное время – 5 минут, а реальные затраты – не меньше половины дня.

СТР. 2



ФОТО ПРЕДСТАВЛЕНЫ ТЕЛЕЦНАДОМ СТС



ИЛЛЮСТРАЦИЯ ИЮРЬЯ НИЧИНОВА/CARTOONBANK.RU

#### ОПЫТЫ НА ЖИВЫХ

## Так сколько вешать в граммах?

Скрытая продуктовая инфляция, или продуктовый даунсайзинг, – это постепенное снижение объема и веса продукта при сохранении его цены. В последнее время эти «маленькие хитрости» применяются производителями и продавцами в особо крупных размерах.

МАНСИМ БАШНЕЕВ

В начале года история с появлением «девятки» яиц в привычной упаковке надела много шума. Шквал критики со стороны покупателей торговые сети предпочли не принимать на свой счет. Даунсайзинг – это ответ на снижение реальных доходов населения и сокращение покупательского спроса, так что все вопросы – к правительству и повышение...

По оценкам аналитиков из консалтинговой компании GfK, за шесть лет масса многих продуктовых упаковок на розничном рынке «усохла» на 7–20%. На полках российских супермаркетов лежат тысячи таких товаров, но покупатели с этим вынуждены мириться. К тому же производители сахара, муки, круп, макаронных изделий, подсолнечного масла, молока и кефира стремятся нас «зарезать небольно», стараясь сохранить прежний внешний вид и маркировку знакомой продукции. Еды меньше, а цены прежние.

Увы, подобная практика не противоречит действующему законодательству. Нет только покупатели, но даже продавцы никак не могут повлиять на птицефабрики, молочные или мясные комбинаты. Производители волны фасовать свою продукцию в любую упаковку и в том объеме, в каком посчитают необходимым. Единственное обязательное условие – указывать на этикетке реальный вес и объем содержимого. Но ведь можно все это написать так мелко, что без лупы и подсветки разглядеть невозможно. Как говорил вождь, формально все правильно, а

вило указывать стоимость единицы товара в пересчете на литры и килограммы вне зависимости от тары. В сложившихся обстоятельствах это единственно верная практика, позволяющая потребителям делать правильный выбор и избавляющая людей от необходимости внимательно читать все этикетки подряд.

Впрочем, внимательное отношение к этикеткам должно становиться нормой для покупателя. Как следует из исследования GfK, 63% покупателей, перед тем как положить товар в корзину, сравнивают стоимость с продукцией конкурирующих марок. Связано это в первую очередь с общим снижением покупательской способности населения, хотя присутствует и чисто эмоциональный фактор. Когда ты всю жизнь покупашь молоко одной и той же марки, довольно неприятно обнаруживать, что литровая упаковка какое-то время назад вдруг скокожилась до 900, а то и вовсе до 850 миллилитров.

Говорить о лояльности брендам после этого как минимум неуместно. Граждане привыкли к даунсайзингу, производители пытаются снизить негативный эффект от постоянно увеличивающихся издержек и сохранить прибыль. Эти действия не могут квалифицироваться как обман покупателя. Во-первых, реальные издержки растут быстрее, чем уменьшается объем той же бутылки молока. Во-вторых, данные дублируются на ценниках в супермаркетах. Многие из которых уже взяли за

Вместе  
с «Трудом-7»  
5-11 августа

#### ОЩУЩЕНИЕ

Гузель  
АГИШЕВА

редактор  
отдела  
«Общество»



#### Девушка в красной юбке

Вот нельзя жить целые сутки без интернета. Открыла в электричке планшет, а оттуда на меня глянула Саша Парушина. Десять лет назад она была в группе издателей моей книги о Савве Ямщикова. Скромная, немногословная девушка, умеет радоваться чужому успеху. Когда книга получила Всероссийскую премию в Пскове, подошла и сказала, что будет продвигать ее и дальше, она, мол, заслуживает большего... И вот теперь я вижу эту Сашу с разбитой головой, всю в крови. Со знакомым муниципальным депутатом на груди. Слуга народу, кстати, из нее тоже получился хоть куда: люди в Хамовниках с особым чувством поливают теплые цветочки на той придомовой территории, которую она для них отстояла.

Кто-то выложил в YouTube ролик с несанкционированным митингом на Тверской воле мэрии 27 июля. Народу много, оппозиционеры скандируют: «Мы без оружия!» Их теснят плотные ряды омоновцев. Кто-то из служивых подходит к Саше, просит пройти, чтобы оказать помощь. Она идет отказывается: «Вы мне уже помогли». Подбегает девушка в красной юбке, прижигает ей антисептиком рану. Потом я увижу на фото эту девушку лежащей на земле, омоновец стоит на ее разметавшихся волосах.

Позже об этой девушке в красной юбке Саша напишет: «Как зовут человека, который оказал мне первую помощь в Брюсовом переулке после удара омоновской дубинкой, я узнала из этого страшного поста. Девушка в красной юбке – Инга Кудрячева. Я была в шоке, вся в крови, она помогла мне, вывела из дакки, обработала рану, перевязала голову и вызвала скорую. То, что случилось с ней и с ее другом Борисом позже, когда я уже была в НИИ Склифосовского, это чудовищно! Дорогая Инга, спасибо Вам!»



ФОТО ДЕНИСА СИЧИНОВА

Прямо в электричке принялась звонить и обсуждать случившееся со знакомыми. За многие годы работы в СМИ усвоила: нет «либерастов» и «ватников» в чистом виде, хотя все население России сейчас пытаются разделить именно на эти две категории. Мой спутник, наблюдая мое возбуждение, тоже стал смотреть ролики в планшете: «Ты хочешь сказать, что все эти, тэсезет, оппозиционеры – чистые, незамутненные души? Что они не отрабатывают деньги своих мутных грантов? Ко мне два дня подряд подваливал возле института юноша, юркий такой... Нанятый кузнец! Да, рвутся они к власти, еще как рвутся!»

А тут подоспел пост девушки в красной юбке: «В приемном отделении Боткинской больницы страшно расстроилась от слов обычных людей, которые там сидели. Вы с жиরу беситесь, у вас вон кроссовки модные, чего же вам не хватает?» Спорить с ними у меня сил не было, но сейчас хочется сказать следующее: свое право на выборы мы будем защищать. И нет, я не бешусь с жири, я просто хочу, чтобы интересы жителей моего города представляли такие люди, как Александра Парушина, а не зажравшиеся жулики, которых не волнует ничего, кроме денег...»

Ну и где тут золотая середина между этими высказываниями? Связалась с Сашей Парушиной. Та мне ровным голосом: «Не было никакого повода бить людей. Митингующие стояли спокойно, никак не провоцировали беспорядки. Сперва на нас Росгвардия занималась – совсем молодые парни. Потом их начальство поняло, что они нас бить не могут. И вывели ОМОН – начну без дубинок, а потом отряд с дубинками. Те начали давить толпу со стороны силой, и уже пошли в ход дубинки. Я была спиной к омоновцам, так в давке вышло. Удар сзади пришелся, потеряла сознание на минуту-две...»

По официальным данным, число задержанных – 1077. Столичный мэр поблагодарил полицейских и ОМОН за защиту города от беспорядков. Но почему-то больше верю Саше Парушиной. И Инге Кудрячевой: силовая акция властей была абсолютно неадекватной, неоправданно жесткой. Если рассуждать логически, кандидаты с таким обилием фальшивых подписей обречены на поражение, но власть до того боится всякой конкуренции, что докатилась до избиения собственных граждан.

Кроссворд, сканворд, загадки, конкурсы

игры: 8



9 771025 118926

Александр Белькович:

# Иногда свои рецепты приходилось отстаивать с кулаками

**К** СТР. Но все эти рабочие моменты – пустяки по сравнению с тем удовольствием, которое доставляет мне шоу. Ведь там я могу быть самим собой: вести себя естественно, шутить, дурачиться, поскольку атмосфера программы очень добрая и веселая.

– Говорят, любимые блюда человека отражают его характер. Это так?

– Беспарно, и первую очередь это относится к тем блюдам, которые он любит готовить сам. Я, например, человек энергичный, взрывной и предпочитаю те рецепты, где овощи и мясо можно перезавт быстро и тут же обжарить на китайской сковороде вок. Получается красиво, эффектно, вкусно. Но знаю и поваров, которым нравится долго мудрить с продуктами, тушить, запекать.

– Ну и естественно предположить, что национальная кухня отражает характер нации.

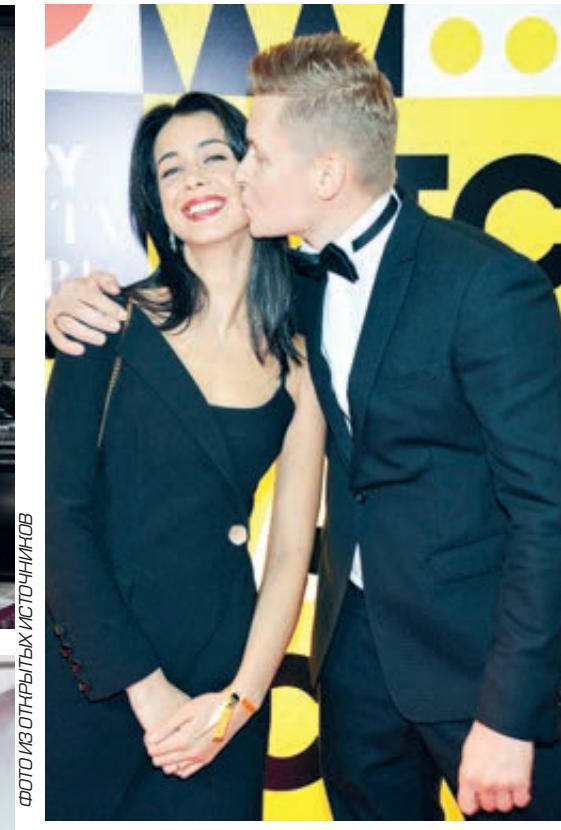
– Конечно! Вот недавно я был в Испании, там вся еда яркая, со специями, что вполне соответствует жгучему темпераменту жителей этой страны.

– А каковы, на ваш взгляд, особенности русской национальной кухни?

– Сейчас в ней наиболее популярны два направления: кухня советских времен – с борщами, оливье, холодцами, пельменями, пирожками. Царское меню – с запеченной стерлядкой, пожарскими котлетами, бефстрогановом...

Есть, правда, еще и кухня, так сказать, «санкционная», на которую повлияли тенденции импортозамещения. После известных событий многие повара стали обращать больше внимания на локальные продукты, которые употребляются только в России и более нигде, – это щука, творог, гречка, морошка... Самое интересное, что это направление приносит нашим шеф-поварам серьезный успех и за рубежом, есть уже такие признанные мастера, как, например, Владимир Мухин, Дмитрий Блинков, братья Иван и Сергей Березуцкие, которыми наша кулинария может гордиться на международном уровне.

– Ваша дочь Изабелла в этом году идет в первый класс. Вас волнует, что она будет есть в школьной столовой? Не хотелось бы заняться разработкой школьного меню, как



Александр знает, как доставить радость звездам, любимой жене и нам, телезрителям и едокам.



это делает в Великобритании ваш известный коллега Джейми Оливер?

– Да, у себя в стране Оливер совершил настоящую революцию, изменив систему школьного питания на глобальном, государственном уровне. Но сделано это было потому, что детей там кормили в принципе неправильно – фастфудом. А в России такого обычая нет, я знаю, что у школьников рацион состоит, как

правило, из нормальных сезонных продуктов, без всяких ГМО: супчики, овощные салаты, морсы. Сам всем этим в детстве питался.

Правда, подправить и улучшить всегда найдется что. Так, в одной из передач я слегка обогатил рацион воспитанников детского садика. Сделал им пиццу из таких продуктов, которые официально разрешены в меню детских учреждений, хотя обычно не приме-

Изабелла с удовольствием помогает маме готовить. А некоторые блюда уже может сделать самостоятельно. Сын для этого пока еще слишком мал, ему только два года.

– Этим летом вы уже отдохнули с семьей?

– Да, две недели были в Испании, правда, за это время мне пришлось по работе на три дня съездить в Россию и на два – во Францию. Но все-таки удалось и побывать с близкими, я научил дочку нырять и рассматривать плавающих рыбок, а сына – не бояться холодной воды, вбегая в море вместе со мной. И, конечно, сам я получил огромное удовольствие от испанской еды и прекрасного недорогого местного вина.

– Недавно вы участвовали в телегре «Форт Боярд»...

– О, это мечта моего детства! Я даже представить себе не мог, что ей суждено сбыться. Сниматься в этом шоу круто и весело, хотя временами по-настоящему страшно. Например, я очень боюсь змей, а в игре надо было плавать с ними в закрытом пространстве. Горд, что преодолел себя в этом и других испытаниях, и наша команда показала неплохой результат.

– Сами-то находите время, чтобы посмотреть телевизор? Какие программы нравятся?

– Не назову ничего конкретного – я слишком занят на работе, чтобы сидеть перед телевизором. Но не пропускаю ни одного выпуска своей передачи (правда, смотрю их чаще не в эфире, а в записи): мне важно трезво оценивать себя на экране, брать на заметку допущенные ошибки.

– У вас двое детей, вы бы хотели, чтобы они пошли по вашим профессиональным стопам?

– Нестрою на этот счет глобальных планов – надеюсь, дети сами выберут свой путь, когда подрастут. Но важно, что благодаря папиной заботе они будут с самых ранних лет хорошо разбираться в продуктах и культуре еды. Когда мы вместе ходим по ресторанам (это чаще всего случается в заграничных поездках), всегда рассказываю дочери то, что знаю сам о кулинарии той или иной страны, мы стараемся попробовать как можно больше нового, интересного. Дома

– Вы описали такую идиллию – успех на работе, отличная семья... Чего все же не хватает для полного счастья?

– В моем характере есть черта, даже не знаю, хорошая она или плохая: мне всегда мало того, что уже достигнуто. Вот и выходит, что жизнь – сплошная гонка. Правда, какой же ей еще быть в молодости, когда у тебя полно сил и желания работать. Но в последнее время я стал замечать, что хочется и более размеренного хода событий. Понимаю, что проще пропасть дома, а не в поездках, и больше бывать с женой и детьми.

## ЗАБОТА

### Соцстрах упрощает жизнь

Расширяется география проекта «Прямые выплаты», который реализует Фонд социального страхования РФ. С 1 июля девять регионов России присоединились к проекту Фонда «Прямые выплаты». Теперь проект действует в 59 регионах, а к 1 января 2021 года, как планируется, прямые выплаты социальных пособий будут применяться по всей стране.

ОЛЬГА КОШЕЛЕВА



ФОТО ОГРН/ТАСС

**Э**ксперты отмечают, что Фонд социального страхования многое делается для того, чтобы стать действенным видом социальной поддержки. В частности, в рамках программы цифровизации активно внедряются новые электронные сервисы. Например, в некоторых регионах реализуется пилотный проект Фонда социального страхования «Информирование страхователей по электронной почте».

Напомним: отчисления в соцстрах составляют 2,9% от зарплаты каждого работающего человека. Казалось бы, суммы небольшие, но именно из этих денег россияне получают необходимую помощь в самых разных жизненных ситуациях. В общей сложности Фонд оказывает услуги более 52 млн человек. Среди наиболее востребованных госуслуг, которые находятся в зоне ответственности Фонда, – выплата пособий мамам при рождении малыша, поддержка пострадавших от трудовых травм и проф заболеваний, а также помощь в обеспечении людей с инвалидностью техническими средствами реабилитации.

По каждому из этих направлений разработан алгоритм и определен порядок документов, необходимых для получения. Так, федеральным перечнем, утвержденным распоряжением правительства от 30.12.2005 №2347-р, предусматривается обеспечение инвалидов техническими средствами реабилитации и услугами. В нем перечислены все необходимые технические средства реабилитации, среди которых кресла-коляски различного вида, вспомогательные средства – трости, ходунки, опоры, специальные средства для

слабовидящих и людей с нарушением слуха, средства гигиены и ухода – подгузники, абсорбирующие пеленки, противопролежневые матрасы и подушки. Большую группу технических средств реабилитации, включенную в федеральный перечень, составляют: протезно-ортопедические изделия, изготавливаемые по индивидуальному заказу (протезы, ортезы, и ортопедическая обувь).

Технические средства реабилитации, которые закупает Фонд, соответствуют национальным стандартам,

зарегистрированы в установленном

порядке и прошли процедуру сертификации. Подготовка требований к закупаемым Фондом ТСР и приемка до их выдачи инвалидам осуществляются совместно с общественными организациями инвалидов. С 2015 года Фонд соцстраха заключил с ними соглашение, поэтому инвалиды участвуют в работе комиссий, которые оценивают эффективность поступающих средств реабилитации. Если же в гарантированный период произошла поломка, замена ТСР или ремонт проводится оперативно (за счет производителя).

Что касается помощи инвалидами, в

частности, обеспечения их техническими средствами реабилитации, каждый

случай, как считают врачи, техники-ортопеды инвалидулен. Какой протез или

другое средство реабилитации необ

ходимы человеку, решает Медико-со

циальная экспертиза и врачебные ко

миссии специализированных протез

и. Еще один важный момент: если со временем состояние здоровья пациента, которому поставлена инвалидность, изменилось (например, ребенок-инвалид подрос, и ему уже нужно другое инвалидное кресло), требуется скорректировать индивидуальную программу реабилитации или абилитации.



## Ипотека от Банка «ВБРР» (АО) Жить, а не ждать!

от 9,6 %\*  
годовых

ПРИОБРЕТЕНИЕ СТРОЯЩЕГОСЯ,  
ГОТОВОГО ЖИЛЬЯ, РЕФИНАНСИРОВАНИЕ  
ИПОТЕЧНЫХ КРЕДИТОВ СТОРОННИХ БАНКОВ

Валюта кредита: рубли РФ. Срок кредита: от 3 до 30 лет, сумма от 500 000 руб. до 40 млн руб. (в зависимости от региона и условий кредитования, платежеспособности заемщиков). Обеспечение – залог приобретаемой / имеющейся в собственности недвижимости. Возможны дополнительные расходы по государственной регистрации сделки / ипотеки, оценки недвижимости, оплате услуг нотариуса, страхованию. Диапазон значений полной стоимости кредита: от 10,115% до 15,090% годовых. Комиссии отсутствуют. Подробную информацию Вы можете получить в офисах, на сайте или по телефону контакт-центра ВБРР. Представленная информация носит справочный характер и не является публичной офертой.

\* Процентная ставка является базовой и составляет (в зависимости от категории клиента, объекта и программы кредитования, в % годовых): от 9,6 до 10,7%. Ставка действительна при наличии всех видов страхования: обязательное – имущественное (риски повреждения, утраты / гибели недвижимости), по желанию заемщика – личное (страхование жизни и здоровья), титульное (страхование риска потери или ограничения права собственности). При отсутствии какого-либо вида страхования ставка по кредиту увеличивается на 1 процентный пункт за каждый вид страхования соответственно.

### ИПОТЕКА

**ВБРР**

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

8 (800) 700-03-49  
www.vbrr.ru

КРУГЛОСУТОЧНО,  
ЗВОНOK ПО РФ БЕСПЛАТНЫЙ





6 АВГУСТА ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 Телеканал «Доброе утро»  
09.00, 03.00 Новости  
09.55 «Модный приговор», 6+  
10.55 «Нить здорово!», 16+  
12.00, 15.00 Новости (субтитрами)  
12.15, 17.00, 18.25, 01.05 «Время покажет», 16+  
15.15 «Давай понесимся!», 16+  
16.00 «Мукасное / Ненесное», 16+  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.50 «На самом деле», 16+  
19.50 «Пусть говорят», 16+  
21.00 «Время»  
21.30 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «ЭКСПРОПРИАТОР», 16+  
23.30 «Семейные тайны» с Тимуром Еремеевым, 16+  
03.05 «Время покажет», 16+

МАТЧ ТВ

МАТЧ!

05.00, 09.25 Утро России  
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести  
09.55 «Самом главном», Тон-шоу, 12+  
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время  
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым», 12+  
12.50, 18.50 «60 Минут», Тон-шоу, 12+  
14.45 «Что против?», Тон-шоу, 12+  
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир», 16+  
21.00 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «РАЯ ЗНАЕТ ВСЕ», 12+  
00.00 СЕРИАЛ «ДОКТОР РИХТЕР», 16+  
02.15 СЕРИАЛ «МОСКОВСКАЯ БОЯЗНЬ», 16+  
04.10 СЕРИАЛ «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ», 12+

НТВ

5-Й КАНАЛ

РОССИЯ К

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Вся правда про...», 12+  
06.30 Футбольное столетие, 12+  
07.00, 08.55, 11.50, 14.30, 16.20, 17.20, 18.55, 20.20 Новости  
07.05, 11.55, 14.35, 17.25, 19.00, 20.25 Все на Матч!  
09.00 Футбол. Российская Премьер-лига, 0+  
10.50 Тоталы. Футбол, 12+  
12.25 «Манчестер сити» – «Ливерпуль», Live!, 12+  
12.45 Профессиональный бокс. Дж. Херд против Дж. Уильямса. Бой за титул чемпиона мира по версии WBC. Бой за титул чемпиона мира по версии WBA. Бой за титул чемпиона мира по версии WBO. Бой против Дж. Родригеса против А. Алима, 16+  
15.05 Профессиональный бокс. Мухаммад Нюхубов против Джона Гемми, Михаил Алексеев против Родланда Алдеа, 16+  
16.25 Прыжки в воду. Чемпионат Европы. Смешанные номинации. Соревнования в М. Синхронные прыжки. Прямая трансляция  
17.55 Прыжки в воду. Чемпионат Европы. Вышка. Женщины. Финал. Прямая трансляция  
19.30 «Футбол для дураков», 12+  
20.00 «РПЛ 19/20. Новые лица»  
21.20 Футбол. Лига чемпионов. Квалификационный раунд. «Брюгге» – «Динамо». Прямая трансляция  
00.10 «ЧИКИЧА ДА НЕ ГЛАВАИСЯ 3». Худ. фильм (США), 16+  
02.00 Топ-10 новинок 2019 года, 16+  
02.30 Футбол. Кубок Английской лиги. «Портсмут» – «Бирмингем», 0+  
04.30 «Несторий спорта». Док. цикл, 16+  
05.00 «Команда мечты», 12+  
05.30 «Спортивные итоги июня», 12+

05.10 СЕРИАЛ «КОДЕКС ЧЕСТИ», 16+  
06.00 «Утро. Самое лучшее», 16+  
08.05 СЕРИАЛ «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД», 16+  
10.00 Сегодня  
10.20 СЕРИАЛ «ЛЕСНИК», 16+  
13.00 Сегодня  
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
14.00 СЕРИАЛ «ШЕФ», 16+  
16.00 Сегодня  
16.25 СЕРИАЛ «ШЕФ», 16+  
19.00 Сегодня  
19.40 СЕРИАЛ «ШЕФ», 16+  
23.25 СЕРИАЛ «СВИДЕТЕЛИ», 16+  
01.10 СЕРИАЛ «ПАУТИНА», 16+  
03.10 «Их нравы», 0+  
03.35 СЕРИАЛ «КОДЕКС ЧЕСТИ», 16+

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.15 «Известия»  
05.20 СЕРИАЛ «СТРАХ В ТВОЕМ ДОМЕ», 16+  
06.00 СЕРИАЛ «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ – 4», 16+  
12.35 СЕРИАЛ «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ», 49-50-я серии, 16+  
14.45 СЕРИАЛ «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ», 1-4-я серии, 16+  
19.00 СЕРИАЛ «СЛЕД», 16+  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»  
00.25 СЕРИАЛ «СЛЕД», 16+  
01.10 СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВЫ», 16+

06.30 «Пешком...», Москва дебютристская  
07.05, 13.35 «Ваша внутренняя рака», 6+. Док. сериал. 2-я серия  
08.00 «Легенды мирового кино». Клаудия Кардинале  
08.30 «Николай Федорович. Человек, который знал...», Док. фильм, 12+  
09.15 СЕРИАЛ «МУР. 1942», 5-я серия  
10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры  
10.15, 21.00 «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти выпусках», Вечер-24+  
11.00 СЕРИАЛ «СИТА И РАМА»  
11.35 «Толпигот». Итальянский с нуля за 16 часов! №5  
13.20 «Теревые в море», Док. сериал. «Электромобиль Романова»  
14.30 «О! олландские берега. Умная архитектура». Фильм 1-й  
15.10 Театр на экране. Спектакль театра «Сатирикон» «Король Лир». Режиссер Ю. Бутусов. Запись 2009 года  
17.40 «Ближний константина Райнана»  
18.30, 20.00 Российские звезды мировой оперы. Диана Арбениса. Запись 2009 года  
19.45 Ступени цивилизации. «Ваша внутренняя рака». Док. серия. 2-я серия  
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.40 «Теревые в море», Док. сериал. «Синяя птица» «Рачева»  
21.55 СЕРИАЛ «МУР. 1942», 6-я серия  
22.45 «О! олландские берега. Умная архитектура». Фильм 2-й  
23.35 «Анатолий Истратов. Теория взрывов», Док. фильм  
01.25 СЕРИАЛ «В ЛЕСАХ И НА ГОРАХ», 19-я и 20-я серии

06.00 «Настроение»  
08.00 «Доктор И...», 16+  
08.35 «ЖЕНЩИНЫ», Медорама, 0+  
10.35 «Ирина Сазанова. Основной инстинкт», Док. фильм, 12+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События  
11.50 СЕРИАЛ «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО», 12+  
13.40 «Мой герой». Ольга Дроздова, 12+  
14.50 Город новостей  
15.05 СЕРИАЛ «ОТЕЦ БРАИН», 16+  
16.55 «Естественный отбор», 12+  
18.20 «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ». Детектив, 3-4-я серии, 12+  
20.05, 01.45 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «ВСКРЫТИЕ ПОКАНЕТ», 16+  
22.30, 03.35 «Осторожно, мешеники! Ловцы богатых невест», 16+  
23.05, 04.05 «Динам деньги». Потрошители звезд, 16+  
00.00 События, 25-й час  
00.35, 05.45 «Петровка, 38», 16+  
00.55 «90-е. Во всем виноват Чубайс!», 16+  
04.55 «Ночная линвидация». Док. фильм, 12+

МОСКВА 24

Москва 24

РЕН ТВ

СТС

06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30 Утреннее вещание  
06.45, 07.45, 08.45, 09.45, 11.40, 15.10 Сеть, 12+  
10.00, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 15.00, 15.30, 16.00, 17.00, 17.30, 18.00, 19.15, 19.30, 20.00, 21.00, 22.00, 22.30, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости, 16+  
10.15, 13.45, 21.15, 23.15, 02.15, 05.15 Московский патруль, 16+  
10.30, 14.30, 20.30, 21.30, 23.30, 01.30, 02.30, 04.30 Специальный репортаж, 12+  
11.15, 13.15, 17.15, 01.15, 04.15 ГОСТ, 12+  
11.30, 13.15, 17.15, 03.15 Климат-контроль, 12+  
13.30, 18.30, 00.30, 03.35, 05.30 Звездный репортаж, 12+  
16.30 Жизнь в большом городе, 12+  
17.45 Интервью, 12+  
19.00, 22.45 Москва сегодня, 16+

05.00 «Засекреченные списки». Документальный спецпроект, 16+  
06.00, 11.00, 15.00 «Документальный проект», 16+  
07.00 «С бодрым утром!», 16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости», 16+  
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко, 16+  
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112», 16+  
13.00, 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишининым», 16+  
14.00 ПРЕМЬЕРА «Невероятные истории», 16+  
17.00, 03.40 «Тайны Чапмана», 16+  
18.00, 02.50 «Самые шокирующие гипотезы», 16+  
20.00 «Мы из будущего», 16+  
22.20 «Помыках приключений», Худ. фильм (США-Нанда), 12+  
01.25 «Профессиональный бокс. Лето 2019. Реванш, нокауты, неожиданные поражения», 16+  
02.10 «Манчестер сити» – «Ливерпуль», Live!, 12+  
02.30 Футбол. Товарищеский матч. «Барселона» – «Наполи». Прямая трансляция  
04.30 «Несторий спорта». Док. цикл, 16+  
05.00 «Команда мечты», 12+  
05.30 «Несвободное падение». Док. цикл, 16+

06.00 «Ералаш», 0+  
06.25 «Да здравствует король Джулиан!». Мультисерии, 6+  
07.10 «Принключения Вуди и его друзей». Мультисерии, 0+  
07.30 «Детский НВН», 6+  
08.30 «Уральские пельмени». Смеховью, 16+  
09.45 СЕРИАЛ «ВОРОНИНЫ», 16+  
14.25 СЕРИАЛ «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ», 16+  
18.40 «ВОЙНА МИРОВАЯ». Фантастический триллер (США), 16+  
21.00 «ВОЙНА МИРОВАЯ 2». Фантастическая мелодрама (США), 16+  
23.20 «ИГРЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ». Драма (США), 16+  
01.35 СЕРИАЛ «ПЛОХИЕ ПАРНИ», Номедийный боевик (США), 18+  
03.30 «Понять. Простить». Анимационный фильм (США-Индия), 6+  
04.55 «Ералаш», 0+

06.30 «Удачная покупка», 16+  
06.40 «6 надров», 16+  
07.05 ПРЕМЬЕРА «Маненкенщицы». Док. фильм, 16+  
08.05 «По делам несовершеннолетних», 16+  
09.05 «Двойной разведомся!», 16+  
10.05 «Тест на отцовство», 16+  
11.05 «Реальная мистика», 16+  
13.05 «Понять. Простить», 16+  
15.25 «ЛЮБВЬ». Мелодрама, 16+  
19.00 «ГАДНИЙ ЧЕХОВ». Мелодрама, 16+  
22.55 СЕРИАЛ «ЛЮБОПЫТНАЯ БАРВАРА – 3», 16+  
00.50 «Понять. Простить», 16+  
01.15 «Крутые вещи», 16+  
01.25 «Понять. Простить», 16+  
02.55 «Реальная мистика», 16+  
04.30 «Тест на отцовство», 16+  
05.20 «По делам несовершеннолетних», 16+  
06.10 «6 надров», 16+  
07.20 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЙ отбор», 16+  
04.30 «Тайные знания», 12+

06.00 «Мультифильмы», 0+  
05.20 СЕРИАЛ «СЛЕПАЯ», 16+  
11.00 «Гадалка», 16+  
12.00 «Не бри ми», 12+  
15.00 «Мистические истории», 16+  
16.00 «Гадалка», 16+  
17.00 «Знани судьбы», 16+  
17.35 СЕРИАЛ «СЛЕПАЯ», 16+  
18.40 СЕРИАЛ «КОСТИ», 12+  
21.15 СЕРИАЛ «НАПАРНИЦЫ», 12+  
23.00 «ДРУГОЙ МИР: ВОЙНЫ КРОВИ». Худ. фильм (США), 16+  
01.00 «Сверхъестественный отбор», 16+  
04.30 «Святые знания», 12+

06.05 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». Геройко-приключенческий фильм, 6+  
07.40, 08.20, 10.20 СЕРИАЛ «МОРСКОЙ ПАТРУЛЬ». 1-й сезон, 1-4-я серии, 16+  
08.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня  
10.00, 18.35 Дневник АрМИ – 2019  
13.15, 14.05 СЕРИАЛ «МОРСКОЙ ПАТРУЛЬ». 1-й сезон, 5-8-я серии, 16+  
14.00 Венецианские новости  
15.10 «История вертолетов». Док. сериал. Фильм 2-й, 6+  
20.00, 20.55, 22.00 «Луна из прошлого»: «Смерть Янкия Стальчика»; «Загадки Библии». Наука исследует чудо; «Тунгусский метеорит». Секретное оружие Николы Теслы, 16+  
23.00 Танковый биатлон – 2019. Индивидуальная гонка  
02.05 СЕРИАЛ «МОРСКОЙ ПАТРУЛЬ». 1-й сезон, 1-5-я серии, 16+  
01.05 «Stand up», 16+  
03.00 «Открытый микрофон», 16+  
05.35 ТНТ. Best, 16+

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

7 АВГУСТА СРЕДА

РОССИЯ 1

МАТЧ ТВ

05.00, 09.25 Телеканал «Доброе утро»  
09.00, 03.00 Новости  
09.55 «Модный приговор», 6+  
10.55 «Нить здорово!», 16+  
12.00, 15.00 Новости (с субтитрами)  
12.15, 17.00, 18.25, 00.25 «Время покажет», 16+  
15.15 «Давай понесимся!», 16+  
16.00 «Мукасное / Ненесное», 16+  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.50 «На самом деле», 16+  
19.50 «Пусть говорят», 16+<br

8 АВГУСТА ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00, 03.00 Новости  
 09.55 «Модный приговор», 6+  
 10.55 «Нить здравой», 6+  
 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15, 17.00, 18.25, 01.20 «Время покажет», 16+  
 15.15 «Давай понесимся!», 16+  
 16.00 «Музыкальное / Женское», 16+  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.50 «На самом деле», 16+  
 19.50 «Пусть говорят», 16+  
 21.00 «Время»  
 21.30 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «ЭКСПРОПРИАТОР», 16+  
 23.30 «Вечерний Ургант», 16+  
 00.25 На ночь глядя, 16+  
 03.05 «Время покажет», 16+

МАТЧ ТВ

МАТЧ!

05.00, 09.25 Утро России  
 09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести  
 09.55 «Самом главном», Тон-шоу, 12+  
 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время  
 11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым», 12+  
 12.50, 18.50 «60 Минут», Тон-шоу, 12+  
 14.45 «Кто против?», Тон-шоу, 12+  
 17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир», 16+  
 21.00 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «РАЯ ЗНАЕТ ВСЕ», 12+  
 00.00 СЕРИАЛ «ДОКТОР РИХТЕР», 16+  
 02.15 СЕРИАЛ «МОСКОВСКАЯ БОЯРЯЗЬ», 16+  
 04.10 СЕРИАЛ «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ», 12+

06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30 Утреннее вещание  
 06.45, 07.45, 08.45, 09.45, 11.40 Сеть, 12+  
 10.00, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 15.00, 15.30, 16.00, 17.00, 17.30, 18.00, 19.15, 19.30, 20.00, 21.00, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости, 16+  
 10.15, 12.45, 21.15, 23.15, 02.15, 05.15 Московский патруль, 16+  
 10.30, 14.30, 20.30, 21.30, 23.30, 01.30, 02.30, 04.30 Специальный репортаж, 12+  
 11.15, 13.15, 15.15, 04.15 ГОСТ, 12+  
 11.30, 13.15, 17.15, 03.15 Климат-контроль, 12+  
 13.30, 18.30, 00.30, 03.35, 05.30 Звездный репортаж, 12+  
 16.30 Жизнь в большом городе, 12+  
 17.45 Интервью, 12+  
 19.00, 22.45 Москва сегодня, 16+

05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко, 16+  
 06.00, 09.15, 15.00 «Документальный проект», 16+  
 07.00 «С добрым утром!», 16+  
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости», 16+  
 12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа «112», 16+  
 13.00, 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишаниным», 16+  
 14.00 ПРЕМЬЕРА «Невероятно интересные истории», 16+  
 17.00, 03.40 «Тайны Чапман», 16+  
 18.00, 02.50 «Самые шокирующие гипотезы», 16+  
 20.00 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА», Комедийный триллер, 12+  
 21.50 «Смотреть всем!», 16+  
 00.30 ПРЕМЬЕРА «Андрей Шоу с Вадимом Гальгинским», 16+  
 01.00 СЕРИАЛ «СПАРТАК: ВОЙНА ПРОКЛЯТЫХ», 18+  
 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко, 16+

НТВ

НТВ

06.00 «Вся правда про...», 12+  
 06.30 Футбольное столетие, 12+  
 07.00, 08.55, 11.00, 12.30, 14.40, 16.20, 17.05, 19.15, 20.35, 23.25 Вечернее Матч!  
 09.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым», 12+  
 11.25 Прыжки в воду. Чемпионат Европы. Вышка. Мужчины. Синхронные прыжки. Финал. Прямая трансляция  
 11.45 Прыжки в воду. Чемпионат Европы. Трамплин 3 м. Женщины. Финал. Прямая трансляция  
 13.45, 03.10 16/08 шаге от Европы!, 12+  
 14.45 Плавание. Нубук мира. Прямая трансляция  
 16.25 Прыжки в воду. Чемпионат Европы. Вышка. Мужчины. Синхронные прыжки. Финал. Прямая трансляция  
 17.55 Прыжки в воду. Чемпионат Европы. Трамплин 3 м. Женщины. Финал. Прямая трансляция  
 19.00 Все на футбол!  
 19.50 Футбол. Лига Европы. Квалификационный раунд. «Порту» - «Спартак». Прямая трансляция  
 22.00 «Краснодар» - «Порту». Live  
 23.20 Баскетбол. Международный турнир. Мужчины. Россия - Венесуэла. Он-лайн  
 01.20 «НИКБОКСЕР 2: ВОЗВРАЩЕНИЕ». Худ. фильм (США), 16+  
 03.30 Смешанные единоборства. One FC. Э. Альварес против Э. Фолаянга. Д. Джонсон против Т. Вади. 16+  
 05.30 «Команда мечты», 12+

5-Й КАНАЛ

5

05.15 СЕРИАЛ «КОДЕКС ЧЕСТИ», 16+  
 06.00 «Утро. Самое лучшее», 16+  
 08.05 СЕРИАЛ «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД», 16+  
 10.00 Сегодня  
 10.20 СЕРИАЛ «ЛЕСНИК», 16+  
 13.00 Сегодня  
 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
 14.00 СЕРИАЛ «ШЕФ», 16+  
 16.00 Сегодня  
 16.25 СЕРИАЛ «ШЕФ», 16+  
 19.00 Сегодня  
 19.40 СЕРИАЛ «ШЕФ», 16+  
 23.25 СЕРИАЛ «СВИДЕТЕЛИ», 16+  
 01.20 СЕРИАЛ «ПАУТИНА», 16+  
 03.10 «Их нравы», 0+  
 03.40 СЕРИАЛ «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА - 2», 16+  
 05.00 СЕРИАЛ «СЛЕД», 16+  
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»  
 00.25 СЕРИАЛ «СЛЕД», 16+  
 01.10 СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВЫ», 16+

РОССИЯ К

РОССИЯ К

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.20 «Пешком...», Москва петровская  
 07.05, 13.35 «Ваша внутренняя рыба», Док. сериал. Эпизод. 3-я серия  
 08.00 «Легенды мирового кино». Элизабет Гейлор  
 08.30 «Лев Копелев. Сердце всегда сплела». Док. фильм, 12+  
 09.15 СЕРИАЛ «МУР. 1942», 7-я серия  
 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры  
 10.15, 21.00 «Легенды Табанов. В поисках радости. Театральная повесть в пяти частях». Вечер 4+  
 11.00 СЕРИАЛ «СИТА И РАМА»  
 11.35 «Полиглот». Итальянский с нуля за 16 часов! №7  
 12.30 «Первые в мире». Док. сериал. «Синтезатор Муризона»  
 14.30 «Голландские берега. Умная архитектура». Фильм 3-й  
 15.10 Театр на экране. Спектакль МХТ им. А. П. Чехова «Утиная охота». Ренессанс А. Марин. Запись 2006 года  
 18.00 «2 Вернисаж»  
 18.50, 20.00 Российские звезды мировой оперы. Ольга Гурнова «Лилия из Низии». Александр Сонолов  
 20.45 «Спокойной ночи, мальчики!»  
 21.40 «Первые в мире». Док. сериал. «Сумерки Дневецкого»  
 21.55 СЕРИАЛ «МУР. 1942», 8-я серия  
 22.45 «Голландские берега. Умная архитектура». Фильм 4-й  
 23.35 «Наука верующих или вера учёных». Док. фильм  
 01.00 «Розы для короля. Игорь Северянин». Док. фильм  
 01.25 СЕРИАЛ «В ЛЕСАХ И НА ГОРАХ», 23-я и 24-я серии

ТВ-ЦЕНТР

ЦЕНТР

06.00 «Настроение»  
 08.00 «Брала», 6+  
 08.10 «Диктор И...», 16+  
 08.45 «СУДЬБА НАПРОКАТ», Комедия, 12+  
 10.35 «Игорь Снегирь. Под страхом смерти». Док. фильм, 12+  
 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События  
 11.50 СЕРИАЛ «ОНА НАПИСАЛА УБЫВШЕ», 12+  
 13.40 «Мой герой». Ксения Кутепова, 12+  
 14.50 Город новостей  
 15.05 СЕРИАЛ «ОТЕЦ БРАН», 16+  
 16.55 «Ессеистический отбор», 12+  
 18.15 «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ - 2», Детектив, 3-4-я серии, 12+  
 20.05, 01.45 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «ВСКРЫТИЕ ПОКАНДЕТ», 16+  
 22.30, 03.30 «Вся правда», 16+  
 23.05, 04.00 «Трагедии советских кинозвезд», Док. фильм, 12+  
 00.00 События, 25-й час  
 00.35, 05.45 «Петровка, 38», 16+  
 05.05 «Ириговэр». Дмитрий Захарченко, 16+  
 04.55 «Зачем Сталин создал Израиль». Док. фильм, 12+

ЧЕТВЕРГ 13.40, ТВ-ЦЕНТР

## Мой герой. Ксения Кутепова

Ток-шоу

В кино она снимается с детства, в ней есть и актерский азарт, и тонкость, но и амплуа клоунессы ей не чуждо. И все же актриса она какая-то неправильная – в кинематографе, по ее словам, попала «неосознанно», театр полюбила лишь недавно, а автографы давать ей по-прежнему некомфортно. А каково делить карьеру с сестрой-близняшкой?



## Фабрика мозга

Документальный фильм (Франция)

Удастся ли человечеству разгадать тайну строения нашего мозга, чтобы однажды мы смогли создать искусственный интеллект? Полный перенос нашего сознания в компьютер пока остается научной фантастикой, но основной шаг уже сделан: технологический прогресс продвигает исследования мозга и позволяет создавать роботов, похожих на нас.

9 АВГУСТА ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 Новости  
 09.55 «Модный приговор», 6+  
 10.55 «Нить здравой», 6+  
 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15, 17.00, 18.25 «Время показывает», 16+  
 15.15 «Давай понесимся!», 16+  
 16.00 «Музыкальное / Женское», 16+  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.50 «На самом деле», 16+  
 19.50 «Поле чудес», 16+  
 21.00 «Время»  
 21.30 ПРЕМЬЕРА Международный музыкальный фестиваль «Нары», 12+  
 23.55 «Вечерний Ургант», 16+  
 00.50 «ВНЕ ВРЕМЕНИ». Триллер (США), 16+  
 02.50 «При любви». 16+  
 03.35 «Надеине со всеми». 16+

05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко, 16+  
 06.00, 09.00 «Документальный проект», 16+  
 07.00 «С добрым утром!», 16+  
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости», 16+  
 12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа «112», 16+  
 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишаниным», 16+  
 14.00 «Засекреченные списки». Документальный спектакль, 12+  
 17.00 «Тайны Чапман», 16+  
 18.00, 03.00 «Самые шокирующие гипотезы», 16+  
 20.00 «Неслыханый пол». Документальный спектакль, 12+  
 21.00 «ПРЕМЬЕРА «Небратья». Документальный спектакль, 12+  
 23.00 «ГОТИКА». Триллер (США). Франция-Канада-Испания, 18+  
 01.00 СЕРИАЛ «СПАРТАК: ВОЙНА ПРОКЛЯТЫХ». Мелодрама, 12+  
 03.45 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко, 16+

НТВ

НТВ

05.10 СЕРИАЛ «КОДЕКС ЧЕСТИ», 16+  
 06.00 «Утро. Самое лучшее», 16+  
 08.05 СЕРИАЛ «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД», 16+  
 10.00 Сегодня  
 10.20 СЕРИАЛ «ЛЕСНИК», 16+  
 13.00 Сегодня  
 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
 14.00 СЕРИАЛ «ШЕФ», 16+  
 16.00 Сегодня  
 16.25 СЕРИАЛ «ШЕФ», 16+  
 19.00 Сегодня  
 19.40 СЕРИАЛ «ШЕФ», 16+  
 23.45 «Светская хроника», 16+  
 00.45 СЕРИАЛ «СЛЕД», 16+  
 01.30 СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВЫ», 16+

5-Й КАНАЛ

5

05.00, 09.00, 13.00 «Известия»  
 05.40 СЕРИАЛ «БРАТ ЗА БРАТА - 3», 1-8-я серии, 16+  
 13.25 СЕРИАЛ «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА - 2», 16+  
 15.00 СЕРИАЛ «СЛЕД», 16+  
 23.45 СЕРИАЛ «СВИДЕТЕЛИ», 16+  
 00.15 СЕРИАЛ «ПАУТИНА», 16+  
 01.30 СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВЫ», 16+

РОССИЯ К

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...», Москва екатерининская  
 07.05, 13.35 «Фабрика мозга», Док. фильм, 12+  
 08.00 «Легенды мирового кино». Донатыч Бонионис  
 08.30 «Наука верующих или вера учёных». Док. фильм  
 09.15 СЕРИАЛ «МУР. 1942», 8-я серия  
 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры  
 10.15, 21.00 «Легенды Табанов. В поисках радости. Театральная повесть в п

10 АВГУСТА СУББОТА

ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

Россия 1

05.30, 06.10 «Его звали Роберт». Комедия. О+  
06.00 Новости  
07.20 «Непорусден». Драма. 6+  
09.00 «Играй, гармонь любимая!». 12+  
09.45 «Слово пастыря». О+  
10.00, 12.00 «Новости (субтитрами)»  
10.15 «Олег Стриженов. Любовь всей жизни». 12+  
11.10 «Честное слово» с Юрием Николаевым. 12+  
12.15 «Михаил Боярский. Один на всех». 16+  
18.00 «То хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. 12+  
19.30, 21.20 «Согордия вечером». 16+  
21.00 «Время»  
23.00 «Вышибы». Комедия (Франция). 16+  
00.35 «Огненные колесницы». Драма (Великобритания). О+  
02.55 «Про любовь». 16+  
03.40 «Наедине со всеми». 16+

МАТЧ ТВ

МАТЧ!

Россия 1

05.00 «Утро России. Суббота»  
08.15 «По секрету всему свету»  
08.40 Местное время. Суббота. 12+  
09.20 «Пятеро на одного»  
10.10 «Сто к одному». Теленгра  
11.20 Вести. Местное время  
11.40 «Смельчаки разрешаются». Юмористическая программа  
14.00 ПРЕМЬЕРА «ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ ЛЮБВИ». Мелодрама. 12+  
16.00 «ЗЛАЯ СУДЬБА». Мелодрама. 12+  
21.00 «ГЛУБОКИЕ ОБМАНУТЫХ ЖЕН». Остросюжетная мелодрама. 12+  
01.00 «НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ-2». Мелодрама. 12+

НТВ

Россия 1

06.00 «Вся правда про...». 12+  
06.30 Футбольное столетие. 12+  
07.00 «В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». Худ. фильм (США-Канада). 12+  
08.50 Все на футбол! Афиша. 12+  
09.50, 13.10, 20.55 Новости  
09.55 Пляжный волейбол. Чемпионат Европы. 1/2 финала. Женщины. Прямая трансляция  
10.55 «РПЛ 19/20. Новые лица». 12+  
11.15, 13.50, 18.25, 23.00 Все на Матч!  
12.10 Пляжный волейбол. Чемпионат Европы. 1/4 финала. Мужчины. Прямая трансляция  
13.20 «Гран-при с Алексеем Поповым». 12+  
14.55 Плавание. Нубон мира. Прямая трансляция  
16.25 Футбол. Российская Премьер-лига. «Краснодар» – «Рубин». Прямая трансляция  
18.55 Футбол. Межнародный Нубон-чемпионат. «Атлетико» – «Оренбург». Прямая трансляция  
21.00 Баскетбол. Межнародный турнир. Мужчины. Россия – Сенегал. О+  
00.00 Футбол. Товарищеский матч. «Наполи» – «Барселона». Прямая трансляция  
02.00 Пляжный волейбол. Чемпионат Европы. О+  
03.00 Прыжки в воду. Чемпионат Европы. О+  
04.00 Плавание. Нубон мира. О+  
05.00 «Честный спорт». Док. цинк. 16+  
05.30 «Команда мечты». 12+

5-Й КАНАЛ

РОССИЯ К

Россия К

05.00 СЕРИАЛ «ДЕТЕКТИВЫ». 16+  
10.50 СЕРИАЛ «СЛЕД». 16+  
00.40 СЕРИАЛ «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЛЯТРКА». 16+  
03.35 «Моя правда». Юрий Стоянов. Поздно не бывает». 16+  
04.25 «Моя правда». Юрий Стоянов. Поздно не бывает». 16+

06.30 Библейский сюжет  
07.05 «Гирлянда из малышей». «Осторожны, обезьяны!». «Обезьянчики и грабители». «Нак обезьянчики обедали». «Обезьянки, вперед!». «Обезьянки в опере». Мультифильмы  
08.10 «ВСМОТРИТЕСЬ В ЭТО ЛИЦО». Худ. фильм  
09.55 «Народники». Василий Перов  
10.25 «КОРИПО И КАПУСТА». Худ. фильм  
12.50 «Культурный отпуск». Док. сериал. «К приглашаем на экскурсию!»  
13.20 «Холод Антарктиды». Док. фильм  
14.10 «ПРЕСЛУПЛЕНИЕ ЛОРДА АРТУРА». Худ. фильм  
15.35 «Большое, чем любовь». Светлана Никонова и Александр Лазарев  
16.15 Мария Гуменюк в Большом зале Симон-Петровского филармонии. Д. Шостаковича  
18.00 «Предки наших предков». Док. сериал. «Авары. Нлад неизвестного вояж». «Остров». Олег Стоянов  
19.20 «СОРОК ПЕРВЫЙ». Худ. фильм  
20.50 «Литературный мистик», или Человек, заслуживший хорошие похвалы». Док. фильм  
21.30 «РОЗОВАЯ ПАНТЕРА». Худ. фильм (США)  
23.25 «Они из дна». Вадим Эйленберг и драма  
00.45 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». Худ. фильм  
02.10 «Холод Антарктиды». Док. фильм

ТВ-ЦЕНТР

06.05 «Марш-бросок». 12+  
06.35 «ИНГРИДИНЫ». Мелодрама. 12+  
08.30 «Православная энциклопедия». 6+  
08.55 «НЕИСПРАВИМЫЙ ГЛУХИЙ». Комедия. 6+  
10.30 «ПРЕМЬЕРА» (Владимир Пресняков. Я не ангел, я не бес). Док. фильм. 12+  
11.30, 14.30, 22.00 События  
11.45 «Петровка». 38+. 16+  
11.55 «НОЧНЫЙ ПАТРУЛЬ». Детектив. 12+  
13.55, 14.45 «МИЛЛЮНИРЩА». Мелодрама. 12+  
18.10 «ТИХИЕ ЛЮДИ». Детектив. 12+  
22.15 «Люди. Ликвидация шайтанов». 16+  
23.05 «Приговор. «Орехи». 16+  
00.00 «Дни деньги». Баба Шура. 16+  
00.50 «90». Веселая политика». 16+  
01.35 «Латвия. Европути». Специальный репортаж. 16+  
02.10 «КОНЕЦ ОПЕРАЦИИ «РЕЗИДЕНТ». Шпионский детектив. 12+  
04.45 «Игорь Скляр. Под страхом славы». Док. фильм. 12+

МОСКВА 24

Москва 24

РЕН ТВ

Россия 1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости. 16+

06.15, 08.15, 11.30, 13.15, 14.15, 17.15, 22.15, 22.30, 23.30, 00.15, 03.15, 04.15, 05.30 Специальный репортаж. 12+

06.30, 15.30, 04.30 Афиша. 12+  
07.15, 12.15, 15.15, 19.15, 23.15, 02.15 ГОСТ. 12+

07.30, 16.15, 16.35 Наизнанку. 12+  
08.30, 12.30, 02.30 Без купюр. 12+  
09.10, 09.35, 21.10, 21.35, 03.30 Познавательный фильм. 12+

10.10, 10.35, 20.10, 20.35 Сделано в Москве. 12+  
11.15, 18.10, 01.15, 05.15 Сеть. 12+

13.30 Москва в акцентом. 12+  
14.30 Фанимани. 12+  
17.30, 01.30 Большой куш. 12+  
18.25, 19.30, 00.30 Звездный репортаж. 12+

СТС

СТС

05.00, 16.20 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. 16+  
06.50 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГЕРЫЙ». Боец (США). 12+  
09.15 «Минтранс». 16+  
10.15 «Самая полезная программа». 16+  
11.15 ПРЕМЬЕРА «Венчанная тайна» с Игорем Прокопенко. 16+  
18.20 «Засекреченные списки. До слез! Люди, насмешившие мир». Документальный спец-проект. 16+  
20.30 «ЛЮСИ». Фантастический боевик (Франция). 16+  
22.15 «Я-ЧЕТВЕРТЫЙ». Фантастический боевик (США-Индия). 12+  
00.20 «СТЕЛС». Фантастический боевик (США). 16+  
02.20 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. 16+

06.00 «Ералаш». О+  
06.50 «Приключения Кота в сапогах». Мультсериал. 6+  
06.50 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГЕРЫЙ». Боец (США). 12+  
09.15 «Минтранс». 16+  
10.15 «Самая полезная программа». 16+  
11.15 ПРЕМЬЕРА «Венчанная тайна» с Игорем Прокопенко. 16+  
18.20 «Засекреченные списки. До слез! Люди, насмешившие мир». Документальный спец-проект. 16+  
20.30 «ЛЮСИ». Фантастический боевик (Франция). 16+  
22.15 «Я-ЧЕТВЕРТЫЙ». Фантастический боевик (США-Индия). 12+  
00.20 «СТЕЛС». Фантастический боевик (США). 16+  
02.20 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. 16+

06.00 «Ералаш». О+  
06.50 «Приключения Кота в сапогах». Мультсериал. 6+  
07.15 «Спирит. Дух свободы». Мультсериал. 6+  
07.40 «Три кота». Мультсериал. О+  
08.30, 11.30 «Уральские пельмени». Смеховик. 16+  
09.30 «Про Страну кухни». 12+  
10.30 «Рогов. Студия 24». 16+  
12.25 «ТОЛЬКО ВЕРНИСЬ». Мелодрама. 16+  
13.25 «ДРЯННЫЕ ДЕВЧОЛКИ». Комедия (США). 12+  
16.30 «ЗВЕЗДНАЯ ПЫЛЬ». Фэнтези (США-Великобритания). 16+  
19.05 «Angry Birds в кино». Анимационный фильм (Финляндия-США). 6+  
21.00 «МОРСКОЙ БОЙ». Фантастический боевик (США). 12+  
23.35 «МЕТАН ЛИВИ». Биографическая драма (США). 16+  
01.45 «Слава Богу, ты присягнул!». 16+  
02.35 СЕРИАЛ «ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ». 16+  
05.05 «Ералаш». О+

ДОМАШНИЙ

Россия 1

06.30 «Удачная покупка». 16+  
06.40 «6 надров». 16+  
07.00 ПРЕМЬЕРА «Диаспоры: «Восток - Запад». Док. фильм  
08.20 «Сергей». Документальный фильм (Гонконг-США). 12+  
08.20 «ОЧНО». 12+  
08.45, 01.10 «ЛЕСНОЕ ОЗЕРО». Мелодрама. 16+  
11.35 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА». Мелодрама. 16+  
19.00 «ОЧАЙЧНЫЙ ДОМОХОЗЯИН». Комедия (Украина). 16+  
21.35 «ЛЮБИВСІ ВСЕ ВОЗРАСТИ...». Мелодрама. 16+  
02.50 «Я буду жить». Док. цинк. 16+  
05.50 «Домашняя кухня». 16+  
06.15 «6 надров». 16+  
06.30 «Удачная покупка». 16+  
06.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ». Мультсериал. 6+  
07.15 «Спирит. Дух свободы». Мультсериал. 6+  
07.40 «Три кота». Мультсериал. О+  
08.05 «Царевны». Мультсериал. О+  
08.30 «Шоу «Уральских пельмени». 16+  
10.00 «Ералаш». О+  
11.00 «Чудо техники». 16+  
13.00 «НашПотребНадзор». 16+  
14.00 «Секрет на миллион». Сергей Соседов. 16+  
16.00 «Сергей». Документальный фильм (США). 16+  
19.00 «Первая передача». 16+  
19.30 «НашПотребНадзор». 16+  
21.35 «ЛЮБИВСІ ВСЕ ВОЗРАСТИ...». Мелодрама. 16+  
02.50 «МЕРЧАЮЩИЙ». 16+  
04.45 «ФУРГОН СМЕРТИ». 2018 г. ССА. 16+  
02.45 «Ходячими за привидениями». 16+

ТВ-3

ЗВЕЗДА

Россия 1

06.00 «Мультифильмы». О+  
10.30 СЕРИАЛ «НАПАРНИЦЫ». 12+  
12.30 «ПЕРВЫЙ УДАР». Худ. фильм (Гонконг-США). 12+  
14.15 «ИТО Я?». Худ. фильм (Гонконг). 12+  
16.45 «ИНОСТРАНЦ». Худ. фильм (Великобритания-Китай-США). 16+  
19.00 «НАЕМНИК ПРЕМЬЕРА». Худ. фильм (США). 16+  
21.15 «НЕУЛОВИМЫЕ». Худ. фильм (США). 16+  
04.45 «ФУРГОН СМЕРТИ». 2018 г. ССА. 16+  
02.45 «Ходячими за привидениями». 16+

05.30 «ДАУРИЯ». Драма. 6+  
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня  
09.15 «Легенды цирка» с Эдгаром Запашным». Багдасаровы. 6+  
09.40 «Нефант». 6+  
10.15 «Уличка из прошлого». «Ген машины». 16+  
11.05 «Загадки вена с Сергеем Медведевым». «Низнь за доллары». Док. сериал. 12+  
11.55 «Секретная папка». «Тайна побега с трауреем». Док. сериал. 12+  
13.15, 18.25 Дневники АрМИ – 2019. 13.40 «ИДИТЕ СВЯЗНОГО». Военная драма. 12+  
15.15, 18.45 СЕРИАЛ «ЛЕТО ВОЛКОВ». Фильмы 1-6й. 16+  
23.00 «Танковый биатлон». 16+  
00.05 «Дом-2». После занятия». 16+  
01.05 «СОРОК ПЕРВЫЙ». Биографическая киноповесть. О+  
01.35 «ГРЕМЛИНЫ-2. СКРЫТАЯ УГРОЗА». Фантастическая комедия (США). 16+  
03.25 «Открытый микрофон». 16+  
05.05 «ГИТ. Best». 16+

ТНТ

07.00 «ТНТ. Gold». 16+  
08.00 «ТНТ Music». 16+  
08.30 «ТНТ. Gold». 16+  
09.00 «Дом-2. Lite». 16+  
10.00 «Дом-2. Остров любви». 16+  
11.00 «Дом-2. Медведев». 16+  
14.00 «Комеди Клаб». 16+  
18.00 «ШАГ ВПЕРЕД». Мелодрама (США). 12+  
20.00 «ШАГ ВПЕРЕД-2: УЛИЦЫ». Мелодрама (США). 16+  
22.00 «Танцы». Дайркест. 16+  
23.00 «Дом-2. Город любви». 16+  
00.05 «Дом-2. После занятия». 16+  
01.05 «СОРОК ПЕРВЫЙ». Биографическая киноповесть. О+  
01.35 «ГРЕМЛИНЫ-2. СКРЫТАЯ УГРОЗА». Фантастическая комедия (США). 16+  
03.25 «Открытый микрофон». 16+  
05.05 «ГИТ. Best». 16+

11 АВГУСТА ВОСКРЕСЕНЬЕ

## Олег Стриженов. Любовь всей жизни

Документальный фильм

Олег Стриженов стал знаменит благодаря фильмам «41-й», «Овод», «Хождение за три моря», «Звезда пленильного счастья»... Актер говорит: «В моей жизни был только один роман – с моей профессией». На самом деле в его жизни были и любовные романы, и настоящая любовь – жена Лионелла.



13.45, РОССИЯ К

## Морские гиганты Азорских островов

ПРО ЕДУ

# Шампур – оружие обоюдоостре

Какое лето без шашлыка?! Но в последнее время все чаще приходится слышать о вреде всеми любимого блюда



Не так давно было опубликовано несколько исследований, в которых утверждается, что шашлычные забавы так же вредны, как и курение: они способны спровоцировать онкологические заболевания и увеличивают риски болезней легких. Так что же теперь, раз и навсегда затушить угли в мангале? За советом мы обратились к известному врачу-диетологу, эксперту в области здорового питания Елене СОЛОМАТИНОЙ.

АЛЕКСАНДР СЛАВУЦКИЙ

**И** так, Елена, спрошу вас прямо: соответствуют ли действительности такие для многих обескураживающие результаты исследований?

– Сожалению, да. И по нескольким пунктам одновременно. Не только готовый шашлык может содержать в себе канцерогенные вещества, но и дым, исходящий от мангалов. В этом дыме есть, например, безопорен, оксид углерода, и целый ряд других канцерогенных веществ. Когда с мяса на угли капает жир, образуются гетероциклические ароматические амины, которые тоже оказывают канцерогенное воздействие на организм. И даже если человек только вдыхает дым, он все равно может подвергаться вредным воздействиям. Вот почему так важно, чтобы дым над мангалом хорошенко развеивался.

Кстати, многое зависит от того, на какую поверхность капает жир. Поэтому, если уж нельзя без шашлыка обойтись, используйте обычные дрова – они не канцерогенны, чем угли, продающиеся в магазинах. А если использовать еще жидкость или таблетки для быстрого розжига, это увеличивает вредное воздействие.



И еще: ни в коем случае не следует класть мясо на не прогоревшие угли, дающие открытый огонь. Именно в черной поджаристой корочке на мясе сосредоточены вредоносные вещества.

– У вас есть конкретные советы, как правильно жарить шашлык?

– Вообще-то правильно, чтобы шашлык не жарился, а равномерно запекался. Поэтому нельзя поставить мясо на огонь и

– Во-первых, давайте договоримся, что это блюдо не на каждый день, употребляете его не чаще раза в месяц. Во-вторых, норма зависит от физической активности, возраста и пола. Здоровый молодой мужчина, ведущий активный образ жизни, 100 граммов мяса в день может себе позволить. В 100 граммах шашлыка содержится порядка 20 граммов белка. Получается, полкило шашлыка такой мужчина может съесть, но не за один присест, а за весь день. А кто-то должен себя ограничить нормой вдвое меньше.

– А какое мясо лучше использовать для приготовления на мангале?

– Лучше выбрать птицу либо рыбу – они усваиваются легче и готовятся быстрее. Или же брать мясо очень мягкое, чтобы оно как можно быстрее запекалось. Про маринады и прочие тонкости подготовки мяса я говорить не буду – это отдельная и очень дискуссионная тема. Скажу только, что шашлык следует есть с большим количеством зелени. Зелень содержит важные нам антиоксиданты и витамины, способные нейтрализовать канцерогенное действие. Кроме того, в зелени много клетчатки, которая не дает шашлыку задерживаться надолго в кишечнике. Страйтесь во время такого застолья больше пить воды, есть

сочные овощи и фрукты. А еще отвлекайтесь от еды! Съел пару кусочков – погулял, подвигался.

– А запивать шашлык красным вином не вредно?

– Сухое красное вино с мясом сочетается хорошо. Оно содержит нужные нам антиоксиданты. Но вина не следует пить слишком много – лучше запивать его простой водой. А вот от крепких напитков надо бы отказаться, поберечь печень. Дым от мангалов может вызывать кислородное голодание, мясо также способно сгущать кровь, а если к этому добавить крепкий алкоголь, человек с проблемами сердечно-сосудистой системы может почувствовать себя плохо. Точно так же следует отказаться и от заправок типа майонеза и жирных соусов. Лучше предпочесть соусы кислые – ткемали, что-то сделанное на основе киви, ананаса, сока цитрусовых.

И еще совет любителям шашлыков на даче или на природе: лучше садиться за стол не на голодный желудок, чтобы не накидываться на мясо как дикий зверь. Так что постараитесь перед шашлыком чем-то перекусить – скажем, салатом с овощами и зеленью.

А главное, помните: летом и без шашлыков столько удовольствий и радостей, что не стоит все сводить к посиделкам у мангала.

КОНКУРС

## Страна ждет новых героев

Вчера стартовал прием заявок на участие в популярном всероссийском конкурсе «Героем – быть!». По словам исполнительного директора Центра социальных проектов «Быть человеком» Дарьи Топильской, конкурс посвящен как людям, совершившим нечто неординарное, так и обычным труженикам, которые ежедневно выполняют свою работу, по сути, тоже совершая подвиг длиной в жизнь.

ОЛЬГА ГРИГОРЬЕВА

**М**ы приглашаем ответственных работодателей не только обратить внимание на профессиональные качества своих сотрудников, но и увидеть среди них героев – волонтеров, рационализаторов, экологов, зоозащитников, – рассказала «Труду» Дарья Топильская. – Это поможет повысить престиж рабочих профессий в нашей стране и сформировать у молодого поколения правильные нравственные ориентиры и ценности».

В конкурсе могут участвовать сотрудники промышленных и производственных компаний из любого региона. В этом году победителей будут определять в восьми номинациях: «От сердца к сердцу» (волонтерская деятельность, благотворительность), «Спасательный круг» (подвиг ради спасения жизни), «Оберегая планету» (деятельность в области охраны окружающей среды), «Быть человеком» (подвиг, совершающийся в течение всей жизни), «Всегда в сердце» (военно-патриотическая работа), «Яркий старт» (для молодых специалистов за достижения в области рационализаторства или научной деятельности), «Кулибины нашего времени» (за многолетние трудовые достижения и рационализаторство). Кроме того, в номинации «Вирус добра» будет традиционно отмечена социальная организация или благотворительный фонд.

В прошлом году о своем намерении участвовать в конкурсном отборе заявили 200 человек. По мнению



организаторов, это говорит о том, что социальная тема востребована и на самом деле героев много. Победителями из них стали восемь – сотрудники промышленных предприятий их разных регионов страны: от Дальнего Востока до Калининградской области. В но-

минации «Вирус добра» для социальных и общественных организаций победил Благотворительный фонд им. Наташи Едыкиной, который поддерживает детей, пострадавших в ДТП.

Организаторы уверены, что в этом году желающих участвовать в конкурсе будет больше. Заявки принимаются до 15 сентября, после чего начнется народное онлайн-голосование. Оно будет прозрачным, поэтому абсолютно каждый сможет выбрать своего «героя». Затем к голосованию приступят члены жюри. В него войдут представители общественных объединений, органов государственной власти, журналисты, актеры и другие.

Конкурс проходит при информационной поддержке газеты «Труд», поэтому мы обязательно расскажем о номинантах и победителях. Более подробная информация о героях этого года будет размещена на сайте <https://tobehero.ru/>.

НАПАСТИ

## Сезон сбора грибников

Всего за одну неделю в российских лесах заблудились около 600 человек. Это рекордный показатель: еще год-другой назад таких пропаж грибников и ягодников было с полсотни в неделю... Что за напаст и как ее избежать?

ОЛЬГА ЛЕРНЕР

**М**ногие знают: любой выход в лесной массив может обернуться большими неприятностями. Стоит на 100–200 метров отойти от привычного маршрута – и «свой» лес моментально превратится в чужой. В этом году картина по заблудившимся грибникам выглядит нестандартно. Из-за климатических аномалий в первую половину лета на большей части страны грибов почти не было. Их сезон начался только в середине июля, зато – резко и масштабно. Как результат – всего за одну неделю в российских лесах погибли 596 человек.

Чтобы поход в лес не закончился трагедией, поисковики и спасатели рекомендуют следовать нескольким простым, но очень важным правилам.

Во-первых, сообщать родным и близким примерный



ФОТО ИЗ ОТЧЕТЫ ПОЛНОЧНЫХ ЧИСЛОВ

маршрут грибной охоты и ориентировочное время возвращения. Во-вторых, брать с собой полностью заряженный телефон, спички или зажигалку и хотя бы минимальный запас еды и воды. В-третьих, что бы ни произошло, стараться не паниковать: у человека, пусть даже ненадолго потерянного способность логично мыслить, существенно снижается шансы на спасение.

Если же с нервами удалось справляться, то спасатели рекомендуют прислушиваться и присматриваться к особенностям рельефа местности. Если идти вниз по течению ручья или реки, то рано или поздно обязательно выйдешь к людям. То же самое относится и к линиям электропередач, газопроводам и прочим крупным инфраструктурным объектам.

Если же пейзаж вокруг однообразен и никакие звуки не указывают на близость дорог или человеческого жилья, поисковики рекомендуют максимально долго оставаться в том месте, где человек понял, что потерялся. И периодически подавать звуковые сигналы, стучать палкой по стволу сухого дерева. В таком варианте не придется тратить силы на пустое блуждание по лесу, а шансы на спасение увеличиваются в разы.

Внимание!  
Во всех отделениях Почты России с 1 июля 2019 года начинается  
досрочная подписка на 1 полугодие 2020 года

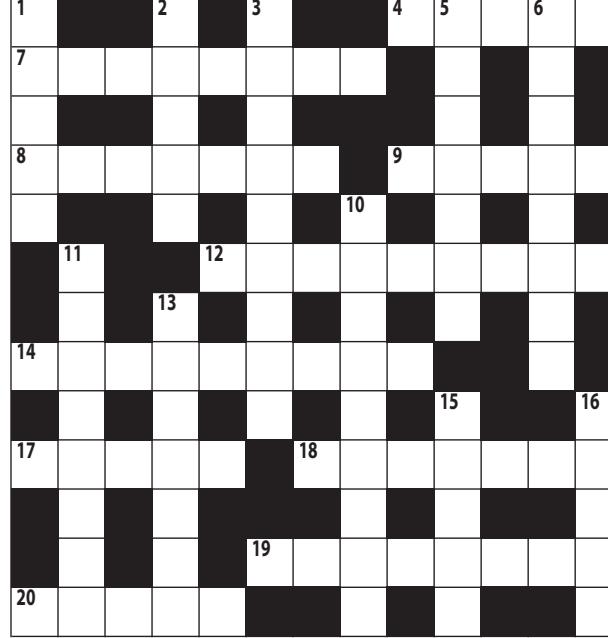
Полную стоимость подписки в вашем регионе (с учетом доставки)  
можно узнать в ближайшем к вам почтовом отделении

Объединенный каталог Прессы России  
«Газеты и журналы»

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

10265 | 50130 | 32068

## КРОССВОРД



**По горизонтали:** 4. Гигантский осьминог или кальмар. 7. Единица с девятью нулями. 8. Знак в виде улыбающейся рожицы, чрезвычайно популярный в интернете и эсэмэсках. 9. Аристократия по старинке. 12. Чувство, окружающее глаза и рот. 14. Метеоритный дождь на поэтический лад. 17. Англичане эту машины-яду называют «водяной дыней». 18. Олимпийский вид спорта, родившийся в Швейцарии. 19. Оркестровое вступление к опере или балету. 20. Мощная машина для бунксировки менее мощной.

**По вертикали:** 1. Здравый или тайный. 2. Длина этой самой протяженной в мире части свадебного платья, занесенная в Книгу рекордов Гиннеса, составляла 3 километра. 3. Фраза «Аргентина манил негра» по сути. 5. Поршень внутри шприца. 6. Овальная кастрюля с толстыми стенками для тушения. 10. Плавучий военный аэродром. 11. Подрывная деятельность в тылу врага. 13. ... на куриных ножках. 15. У этой «царь-рыбы» нет чешуи, лишь костяные пластинки на коже. 16. Кефир среднеазиатского пастуха.

15. Остеп. 16. Апнеп. 17. Абендроцет. 11. Динебекер. 13. Неджумара. 3. Ланхиппом. 5. Линхкеп. 6. Вирхина. 10. Бертикаин. 1. Гимпин. 2. Линенф. 19. Бептиопа. 20. Трая. 14. Беесапонеф. 17. Апдя. 18. Бодгенин. 8. Маринин. 9. Шарт. 12. Яннене. 1. Тюп. 7. Минненап. 16. Атебти НА АПОСБОПА.

## ПИТОМЦЫ

### Есть ли жизнь без намордника

В список потенциально опасных собак, утвержденных недавно правительством РФ, вошли редкие породы и гибриды. С 1 января 2020 года таких животных нельзя будет выгуливать без намордника и поводка в общественных местах. Однако мнения кинологов и владельцев на этот счет разделились. Многие убеждены, что составлять подобные перечни некорректно: не существует опасных пород собак – есть «опасные хозяева».

ОЛЬГА ГРИГОРЬЕВА

В справке о официальному документе объясняется, что породы собак, внесенные в список, «обладают генетически детерминированными качествами агрессии и силы, поэтому представляют потенциальную опасность для жизни и здоровья людей». Некоторые из них используются для травли, а с опасными аборигенными породами не проводилась селекция на лояльность к человеку. Да и в целом из-за того, что эти молодые породы, особенностей их поведения не до конца изучены.

Заводчица северокавказских овчарок Евгения Маныкина убеждена, что при неправильном обращении опасной может быть даже низкорослая такса или миниатюрный йоркширский терьер. «Конечно, не загрызут, но серьезно покусать очень даже могут», – говорит Евгения. Она больше 20 лет занимается разведением этой породы, может не одну лекцию прочитать об их своеобразном характере. Объясняет это тем, что собаки относятся к категории думающих. «Получив нестандартную команду, она не бросится, как немецкая



овчарка, тут же ее выполнять, – говорит заводчица. – Сначала кавказец молниеносно взвесит все за и против, и, если решит, что ему предлагают ерунду, его с места не сдвинешь. Причем силу применять бессмысленно – кавказские овчарки независимы, свободолюбивы и склонны к выражению эмоций, их преданность сдержанна и даже сурова. Они не будут смотреть на хозяина преданным взглядом, как это делают пудели, спаниели и другие собаки-компаньоны. Но человеку, занявшему главенствующее место в иерархии, эти собаки платят высшим проявлением преданности – защищают его и всех домочадцев при любых обстоятельствах. Кстати, выясняет, что огромный пес подчиняется крупной девушке, а супруга, у которого нет времени на общение с собакой, в упор не замечает.

## Справка

В список опасных пород попали: айбаш, американский бандог, американский бульдог, бразильский бульдог, були кутта, бульдог алапахский чистокровный (отто), волко-собачьи гибриды, волкобос (гибрид волка), гульдог, питбульмастиф, северокавказская собака, а также метисы этих пород.

Как великолепные охранники эти собаки прославились во времена ГУЛАГа, но пришедшая на смену хвостым каравалям электронная сигнализация поставила крест на их рабочей карьере. И только в 80-х годах прошлого века люди вновь вернулись к разведению этой породы. По словам Евгении Маныкиной, лучше моих стоярек не найти. Однако многие до сих пор относятся к породе достаточно настороженно, а некоторые владельцы даже пасут перед этими собаками.

Вообще кавказская овчарка, несмотря на название, родом не только с Кавказа. Этих собак разводили в предгорьях и степных районах Астраханской области, Краснодарского и Ставропольского краев. Там они помогали пастухам охранять овчарки отары. Значительное поголовье кавказских овчарок сохранилось в Турции и Иране. Однако эти собаки разные – и по характеру и по внешнему виду, потому что формировались в разных климатических условиях. По характеру северокавказские овчарки независимы, свободолюбивы и склонны к выражению эмоций, их преданность сдержанна и даже сурова. Они не будут смотреть на хозяина преданным взглядом, как это делают пудели, спаниели и другие собаки-компаньоны. Но человеку, занявшему главенствующее место в иерархии, эти собаки платят высшим проявлением преданности – защищают его и всех домочадцев при любых обстоятельствах. Кстати, выясняет, что огромный пес подчиняется крупной девушке, а супруга, у которого нет времени на общение с собакой, в упор не замечает.

## ПОД ОБЛОЖКОЙ

### Между земным и возвышенным

Давно подмечено: гении и просто выдающиеся люди очень часто не приспособлены к быту, они витают где-то там, высоко, предпочитая материальному вечному. Зато остальное человечество пожинает потом плоды такого снисходительного отношения к «мелочам жизни».



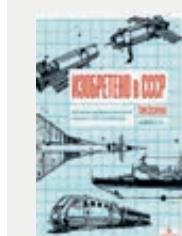
«Молодой Пруст в письмах (1885-1907)»

На вопрос одной из газет, на какую профессию он бы выбрал, не будучи писателем, блестательный мастер психологической прозы ответил: «Я стал бы пекарем. Это огромная часть – печь для людей хлеб насыщенный». Марсель Пруст (1871-1922) не делил профессии на интеллектуальные и рабочие, утверждал, что и рукою водят душа. Долгие, вызывавшие насмешки окружающих обдумывания своего призвания оказались не напрасными. Его неторопливо-изящный, витиеватый стиль узывал уже в подростковых письмах. Как и стремление схватить за хвост ускользающую реальность. Он вздрагивал от шороха листьев, содрогался от соседского рояля, боялся новой одежды. Мучимый приступами астмы, постоянно нахилял, мерз и, не желая стареть, превращаясь в «пожилого мальчика». Но всем адресатам, от бабушки и «милой мамочки», которой изливала все, что на сердце, до друзей и издателей он галантно внимателен и ласков. Есть отчасти в этой эпистолярной книге и психотерапевтический эффект будущего романа «В поисках утраченного времени» – главного сочинения Пруста, где оправданы его первые 35 лет якобы праздного безделья.



Эмилио д'Аlessandro  
«Стэнли Кубрик и я:  
Биография режиссера  
глазами его ассистента»

Поникнув солнечную Италию в поисках призрачного счастья, автор, бывший чемпион гонок «Формула-1», брался за разное и после 10 лет скитаний по берегам Туманного Альбиона был близок к отчаянию. Но в 1971-м удача пришла: он встретил человека по имени Стэнли Кубрик и настолько с ним сблизился, что стал личным водителем, незаменимым помощником и фантически одним из членов семьи кинематографического гения, в которую помимо жены Кристианы и двух секретарей входили еще три ретривера и три кошки. Тридцать лет они так нижили бон о бон. За это время Кубрик снял пять фильмов: «Заводной апеллянс», «Барри Лин-дон», «Сияние», «Цельнометаллическая оболочка» и «С широко закрытыми глазами». Все шедевры – и в каждом частичка преданной заботы Эмилио. Не раз он пытался оставить работу у Кубрика, разрываясь между своей семьей и семьей босса, но обаяние и величие Стэнли держало крепче любых якорей. А когда режиссер покинул мир, в память о нем экс-гонщик написал биографию Кубрика. Легенда мирового кино предстает тут в чисто житейских ситуациях, где, в отличие от съемочной площадки, он был беспомощным, будто ребенком.



Тим Скоренок  
«Изобретено в СССР:  
История изобретательской мысли с 1917  
по 1991 год»

Автор предлагает читателю оглянуться вокруг и обратить внимание, что ни одного электроприбора, ни одной детали мебели или даже материалов стен и пола квартиры – да практически никакой бытовой вещи в СССР, а до того в России изобретено не было. Так уж сложилось, что русский человек любит мыслить масштабно и привык и готов к решению не мелкокинетических, а всемирных проблем как минимум космического уровня. Именно потому первый спутник – наш, как и первый человек в космосе. Однако есть и исключения: абаковский рюкзак, лазер и тонамаг, удивительная игра «Тетрис» и печально знаменитый после Сочинской олимпиады препарат мельдоний, а также кислородный коктейль – это все придумано российскими нулибоями. В книге, вошедшем в длинный список премии «Просветитель», речь не только об изобретениях, но и о судьбах, чьи безраздостных, советских инженеров и ученых. Помните, в фильме «Гений» у главного героя в туалете висят с десятком патентов на его изобретения – подобными сертификатами очень часто и ограничивалось то, что получали отечественные гении за свою работу в СССР.

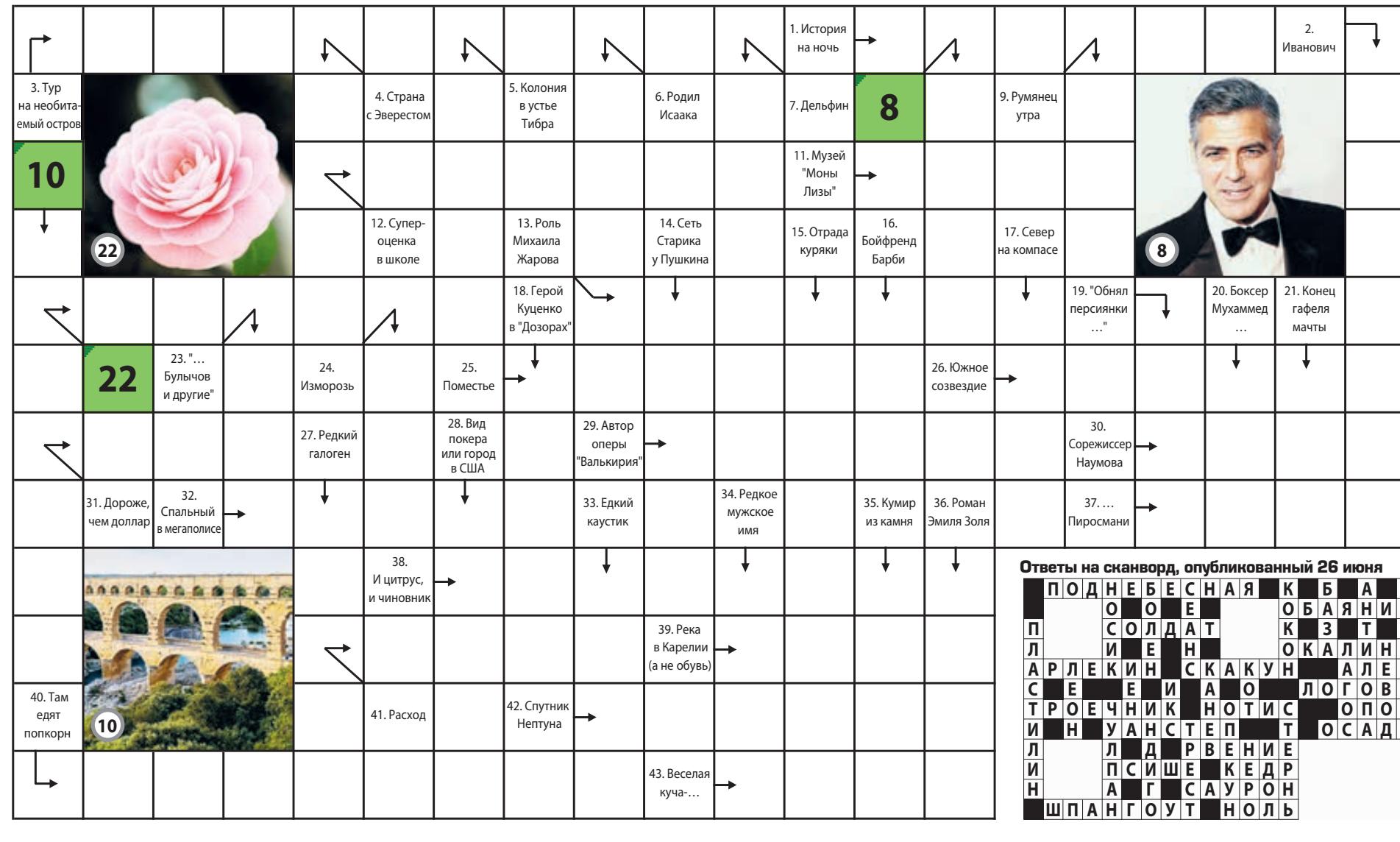
ТАТЬЯНА КОВАЛЕВА,  
ПЕТР ОБРАЗЦОВ,  
ВИКТОР ПРИПУЛА

## НАШ ТРУД – ВАШ УСПЕХ!

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

(495) 221 58 18

СКАНВОРД ПОДГОТОВИЛА ОЛЬГА ИВЕНСКАЯ



Ответы на сканворд, опубликованные 26 июня

П	О	Д	Н	Е	Б	Е	С	Н	А	Я	К	Б	А
О	О	О	Е	Е	С	С	С	А	К	А	Л	А	М
Д	С	О	Л	Д	А	С	С	А	Л	И	И	Ф	И
Н	С	О	Л	А	Т	А	С	А	Л	И	И	Ф	И
Е	С	С	Л	Д	А	К	С	А	Л	И	И	Ф	И
Б	А	А	Л	А	Т	А	С	А	Л	И	И	Ф	И
Е	М	А	Л	И	Т	Т	С	А	Л	И	И	Ф	И
А	Л	И	Т	Т	О	П	С	А	Л	И	И	Ф	И
М	А	Л	И	Т	О	П	С	А	Л	И	И	Ф	И