

В СЕ ВКЛЮЧЕНО | Чем удивят нас центральные каналы

Самые интересные премьеры сезона

Владимир Машков в «Пепле» на «России» и в «Распутине» на Первом. «Шерлок» – Бенедикт Камбербэтч на Первом и «Шерлок Холмс» – Игорь Петренко на «России». Предлагаем обзор новинок сезона осень–зима 2013–2014.

Этой осенью «Россия» покажет и ряд бестселлеров. Уже готовы к трансляции новые сезоны популярных сериалов канала: «Сваты», «Земский доктор», «Тайны следствия», «Склифосовский». Но главная ставка делается на премьеру сериала «Пепел».

«Пепел»

В «Пепле» есть как минимум три фигуры, привлекающие интерес к сериалу. Это исполнители главных ролей Владимир Машков и Евгений Миронов, герои которых по сюжету меняются местами, и режиссер – Вадим Перельман. Он американец родом из Советского Союза, автор фильма «Дом из песка и тумана», получившего три номинации на «Оскар». Кроме того, в съемках задействованы Чулпан Хаматова, Петр Мамонов, Андрей Смоляков, Ирина Розанова и другие прекрасные артисты, да и сюжет интригует. Вор-медвежатник и капитан Красной Армии меняются местами и проживают десять лет в чужой шкуре: с 1938 по 1948 год. То есть перед глазами зрителей проходит и Великая Отечественная. Ну и, конечно, на «России» нас ждет новый «Шерлок Холмс» с Игорем Петренко в роли Холмса и Андреем Паниным за Ватсона. В режиссерском кресле – Андрей Кавун, автор «Кандагара» и «Охоты на пиранию».



«Шерлок»

Самая ожидаемая премьера на Первом – это третий сезон телефильма «Шерлок» с Бенедиктом Камбербэтчем и Мартином Фрименом в главных ролях. Как известно, в третьем сезоне – три серии: «Пустой гроб», «Знак трех» и «Его последний обет». Точная дата релиза не сообщается. На последнем кинорынке Comic-Con, где, кстати, «Шерлок» был единственным мини-сериалом среди большого кино, было заявлено, что премьера состоится в начале 2014 года. 31 октября, по слухам, будет премьера в Великобритании первого эпизода третьего

сезона «Пустой гроб», что BBC пока не подтверждает.

Кроме того, из-за невероятной популярности сериала и высоких зрительских ожиданий третьего сезона новые эпизоды будут транслировать одновременно в Великобритании и США. Ну и Первый канал подхватит инициативу.

«Распутин»

Из отечественных сериалов зрителей ждут не менее знаковые премьеры, чем у «России», и, что показательно, практически с теми же актерами, что и у «главных конкурентов». Так, Первый готовит к показу «Распутина» с Владимиром

Машковым. Режиссер Андрей Малюков, сценарий Эдуарда Володарского. Опять же Распутина – Машкова можно будет сравнить с Распутиным – Жераром Депардьё в фильме той же ВГТРК, где Машков, кстати, играет Николая II.

Впереди у зрителей Первого канала и встреча с телефильмом «Куприн» по повестям Александра Куприна, и «Гетеры майора Соколова» – последняя роль Андрея Панина. Действие этого фильма разворачивается в 1938 году, накануне русско-финской войны. Ну а «гетеры» – это разведчицы, которых готовят к активной деятельности в тылу врага. Режиссер – Бахтияр Худойназаров.

«Вангелия»

Еще один хит нового сезона от Первого канала – 12-серийный телефильм «Вангелия» с Еленой Яковлевой в роли провидицы Ванги. В сериале будет показана вся жизнь Ванги с детства до смерти, словно увиденная глазами журналистки, которая берет у нее интервью и, как выясняется позже, тоже является частью общего замысла провидицы.

«Остров»

Из главных интриг на НТВ – выход в эфир реалити «Остров», сформированного по мотивам «Последнего героя» – одного из главных хитов на телевидении с начала 2000-х годов. Участники шоу забросят на необитаемый остров, где в течение 40 дней они будут выживать, а заодно и бороться за сундук, набитый деньгами. Съемки начались в конце июля на Филиппинах. Ведущими шоу могут стать Глеб Пьяных и Инна Жиркова (экс-миссис Россия-2012).

ГАСТРОЛИ

Астраханский государственный ансамбль песни и танца был создан в 2008 году по инициативе губернатора Астраханской области Александра Жилкина как самобытный профессиональный творческий коллектив.

Его задача – возрождать песенно-танцевальные и музыкальные традиции, а главное – быть визитной карточкой региона и формировать культурный облик области за ее пределами.

В хоровых и хореографических композициях представлены традиции русских, казаков, татар, калмыков, казахов, азербайджанцев, украинцев, туркмен.

С берегов Волги

Несмотря на свою молодость, ансамбль уже сумел завоевать любовь и признание миллионов зрителей. Астраханский государственный ансамбль песни и танца ведет активную гастрольную деятельность, представляя область на различных фестивалях мастеров искусств: дни российской культуры «Русская весна-2009» в Греции, XXX Международный фестиваль фольклорной музыки Европейского вещательного союза в Кельне и других.

В состав ансамбля входят хор, тан-

цевальная группа и оркестр. Со дня основания труппу возглавляет заслуженный работник культуры России, виртуозный музыкант и успешный руководитель Александр Лавриненко. С ансамблем сотрудничают балетмейстеры, хормейстеры и композиторы Москвы, Казани, Элисты, Ставрополя, Краснодар, Рязани, Тамбова, Астрахани.

Магнитогорские зрители могут посмотреть концерт Астраханского государственного ансамбля песни и танца 3 октября в драматическом театре имени А. Пушкина. Начало в 19.00.

ФИГУРА | Простые правила питания помогут значительно снизить вес

Толстяков спасут... куры

Скорректировать фигуру можно без чрезмерных усилий. Просто сто на две-три недели немного умерить аппетит. Аптека с порошками для экспресс-похудения обойдется без нас – все необходимое и более дешевое есть в ближайшем супермаркете. Например, куриные яйца.

Одно яйцо заменяет мясную котлету – это не фигура речи. В 60-граммовом яйце калорий столько же, сколько в 100 граммах говядины. Еще в нем много цинка, полезного для предстательной железы. Нормы питания допускают употребление 300 яиц в год. Вы же не едите их каждый день? Значит, временно можно посидеть на яичном завтраке (если нет противопоказаний). Жарьте яйца или варите, но не употребляйте сырыми: они практически не усваиваются. Да и сальмонелла не дремлет.

Чтобы надолго отодвинуть чувство голода, яичницу можно «усилить» помидорами. Это идеальный овощ для разгрузочного режима. Содержащийся в нем

ликопин быстро вызывает чувство сытости. Он также способствует пищеварению и расщепляет жиры. Злоупотреблять помидорами не стоит, но по возможности один преимущественно томатный день в неделю не повредит.

Небольшой нюанс. Ранний завтрак по времени совпадает с усилением работы очищающих органов, в частности печени. Поэтому разумно не нагружать организм во время этого цикла, а ограничиться легким завтраком: чай и фрукты (богатые калием финики или грейпфрут плюс мед). А более плотный завтрак – скажем, с теми же куриными яйцами – отодвинуть на полдень. Тогда поздний обед можно совместить с ранним ужином. В облегченном, естественно, варианте.

Оливковое масло – уже почти обязательный компонент умеренного стола. Оно относится к ненасыщенным жирным кислотам, способствующим выработке «гормона сытости» панкреозимина. Овощным салатом из паприки, огурцов и помидоров, приправленным оливковым маслом, можно заменить полный обед в день, не требующий большого расхода энергии. Маловато будет? Добавьте не-

много вареной нежирной говядины или рыбы. Запивайте столовой минералкой, чтобы организм получал необходимые ему микроэлементы.

Возможно, первые дни на таком пайке не доставят большой радости. Отказ от привычного рациона дается трудновато. Но привыкнуть к переменам можно, особенно в теплую погоду, когда аппетит не слишком разыгрывается. Попробуйте погасить внезапно возникший голод стаканом фруктового сока, лучше из цитрусовых и свежевыжатого. Во-первых, это хорошо для здоровья и иммунитета, содержит мало калорий. А во-вторых, фруктовый сок – энергетический активатор, действующий очень быстро. Благодаря ему желудок на время забудет о потребности в более существенной пище. Вообще свежие фрукты в небольшом количестве – палочка-выручалочка при приступах голода (если нет диабета).

Если первое время голод мешает вам спать, попробуйте обмануть организм. Способностью создавать иллюзию сытости обладает мята. Иногда достаточно освежить полость рта, почистить зубы мятной пастой – и крамольные мысли о еде на какое-то время уйдут. И, потом, вы же не собираетесь посвящать яичнице всю оставшуюся жизнь!

городские зрелищные кассы
kassy.ru 235 201

27
ОКТАБРЯ
ДК им. С. Орджоникидзе
19.00

Сердцебиение
Юлия САВИЧЕВА 6+

Служба заказа и доставки билетов (3519) 47-30-07

28 **ОКТАБРЯ** ДКМ им. С. Орджоникидзе
19.00 **ТЕЛ. 23-52-01**

БАЛЕТ АЛЛЫ ДУХОВОЙ
TODIES

6+ **kassy.ru 380-007**

Легендарный Шерлок Холмс живет и продолжает интриговать российских телезрителей