

Николай Дроздов: Человек не стареет, когда поет, танцует и смеется

25 декабря на канале ТВ-3 выйдет передача с дерзким названием «Смерти нет». Прочсть его, впрочем, можно по-всякому: как философское иносказание, или смелый вызов законам природы, или даже протестующий лозунг. Можно себе представить, насколько по-разному подойдут к заявленной теме участники программы – биологи, медики, физики, представители разных религиозных конфессий, долгожители. А что думает насчет реальной возможности если не бессмертия, то серьезного продления человеческой жизни известный ученый и телеведущий Николай Дроздов, который тоже выступит в передаче?

СЕРГЕЙ БИРЮКОВ

Николай Николаевич, говорят, вправду есть на свете бессмертные существа – колоннальные бактерии, полипы. Можем мы у них чему-то поучиться? – Ни в коем случае. У них ведь даже понятия особи нет: полипы растут друг из друга, амебы делятся. Смерть – один из главных законов природы. Если бы кто-то вдруг ее отменил, все живое так бы размножилось, что все равно удавило бы друг друга и самое себя. А вот чтобы хорошие люди жили долго и здорово, очень бы хотелось.

– У вас самого, кажется, были долгожители в роду – например, прапрадед по линии матери Иван Дрейлинг, ординарец Кутузова, участник Бородинского сражения. Или митрополит Филарет (Дроздов), коронованный Николая I и Александра II.

– Ну, 80–85 лет – это еще не долгожительство. У меня мама прожила 87 лет, и я бы мечтал ее дотянуть до 100 лет и более...

– Но мама ваша жила в XX веке. А в XIX веке, когда медицина была не такой успешной, эти цифры являлись большой, исключительной редкостью. Наверное, ваши предки вели очень правильный образ жизни?

– Образ жизни Ивана Романовича сильно здоровым не назовешь: воина-кирасира могут убить в любой момент. Хотя физическую закалку, полученную в кавалерийской школе, он с благодарностью вспоминал всю жизнь. А митрополит Филарет был аскетом: чашечка чая с миндалем – вот, бывало, весь его дневной рацион. Главное – это ощущение принадлежности к большому делу, такому, например, как перевод Священного Писания с церковнославянского языка на понятный всем русский. Это ведь именно он начал и продвигал. Вот такие идеи реально продлевают жизнь.

– Как ученый вы специализировались на изучении жизни в засушливых областях. Может быть, хотели у этих животных поучиться тому, как существовать в экстремальных условиях?

– Да нет, просто меня привлекали змеи и ящерицы – существа, которых многие люди считают малосимпатичными. А где их искать в пределах тогдашнего Советского Союза? Понятно – в пустынях. Хотя единичные виды достигают полярного круга – гадюка обыкновенная, живородящая ящерица. Но, конечно, летом им надо отогреваться.



ЧЕЛОВЕК РАССЧИТАН на 120–150 лет жизни. А вот уменьшить срок жизни – на это, увы, способен каждый. И громадное большинство именно этим занимается, неправильно питаясь, мало двигаясь

Существовать, как тритоны, много лет вмерзшими в лед они не могут. Вот темяют впадать в настоящий анабиоз, когда практически все жизненные процессы прекращаются, сердце не бьется, кровь превращается в гель. Еще на такое способны некоторые насекомые. Но биологически они слишком далеко от нас, так что поучиться у них, повторяю, не выйдет.

– Откуда же заимствовать опыт?

– Для людей подойдет только опыт людей. А он показывает, что человек в среднем рассчитан на 120–150 лет жизни. Конечно, плюс-минус – играет роль ваш индивидуальный генотип, и больше, чем предо-

делено, вам не прожить и минуты: наша смерть тоже запрограммирована в наших генах. А вот уменьшить срок жизни – на это, увы, способен каждый. И громадное большинство именно этим занимается, неправильно питаясь, мало двигаясь и т. п. А знаете, где идеальный образ жизни? У горных пастухов. В горах на высоте около 2000 метров идеальное парциальное давление кислорода, которое, с одной стороны, достаточно для жизненных процессов, с другой – не чрезмерно и не приводит к преждевременному старению организма. Ночевать при этом надо всегда под открытым небом, даже зимой. Разумеется, тепло укрывшись, но воздух должен быть свежим. Питаться

надо тоже только свежей едой – никакие привезенные издалека консервы. И много часовых сидениях перед телевизором или компьютером следует забыть. Мало кто из современных людей согласится на такое. А я этих долгожителей видел своими глазами. В 1963 году наша студенческая экспедиция попала в Азербайджан. Есть на юге этой республики хребет Талыш, за ним котловина Зуванд, и в этой котловине на высоте 2–2,5 тысячи метров над уровнем моря расположено селение Пирасура. Там мне показали старца, сидевшего у порога своего дома с посохом в руках. Посох – не от дряхлости, а от пастушьей привычки.

НУ, ЗА ЗДОРОВЬЕ!

Пузырькам – война, мир – бочкам

Российский Минздрав не отказался от идеи ограничить оборот спиртосодержащих лекарств и отпускать их исключительно по рецепту врача. В ведомстве Вероники Скворцовой всерьез обеспокоены тем, что настойки пустырника, боярышника и т. п. потребляются населением не здоровья ради, а веселения для. Впрочем, это лишь макушка айсберга под названием «теневой рынок алкоголя» – ситуация куда страшнее.

МАКСИМ БАШКЕЕВ

Поданным Центра исследований федерального и регионального рынков алкоголя, граждане России ежегодно употребляют от 150 до 180 млн литров аптечных настоек в качестве алкогольных напитков. Маргиналы на «душистое пойло» трактуют меньше, чем на самую дешевую паленую водку.

Как известно, любое лекарство при превышении рекомендованной дозировки превращается в яд – будь то антибиотики или все те же безобидные в виду настойки. Одному Богу известно, к каким последствиям может привести систематическое употребление того же пустырника не миллиграммами, а стаканами. И вот в Минздраве предлагают отпускать такие препараты только по рецепту врача или же продавать не более двух пузырьков в одной руке: пусть лекарства остаются только лекарствами.

Хотя куда большую опасность представляют жидкости двойного назначения (обладающие антисептическими свойствами), которые по странному стечению обстоятельств тоже продаются в аптеках и выпускаются фармацевтическими компаниями в таре по пол-литра. Научно доказано, что употребление таких составов ведет к восьмикратному увеличению риска преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако настойки и антисептики – только цветочки. А большая часть ягадок неподконтрольна Минздраву. В ведомстве Вероники Скворцовой переживают за здоровье россиян, но этого не скажешь о правительстве в целом. По экспертным оценкам, доля теневого рынка алкоголя в России уже превышает 50% и продолжает увеличиваться. В Федеральной антимонопольной службе, к слову, оперируют цифрой в 60%...

Объемы производства легальной водки и ликеро-водочных изделий с 2010 года неуклонно снижаются (за четыре последних года выпуск «белой» водки в России сократился на 38%). Что, россияне резко бросили пить? Скорее, дорожающему из-за постоянного роста акцизов алкоголю пьющие люди все чаще предпочитают самогон и разного рода суррогаты. Именно по этой причине резко участились случаи алкогольных отравлений с летальным исходом. Год еще не завершился, а в Башкирии, например, от отравления алкоголем уже погибло более 160 человек, а тысячи остались инвалидами. Без малого 700 человек лишились жизни по вине некачественного алкоголя в Ульяновске. В Хакасии, Псковской области, Татарстане, Тюменской области, Чувашии, Самарской области количество погибших исчисляется сотнями. В Красноярском крае в больницах до сих пор остаются пострадавшие от массового отравления контрафактным «виски», на 60% состоявшим из метилового спирта.

Как сообщили в пресс-службе Росалкогольрегулирования, только за девять месяцев текущего года из оборота было изъято 5,2 млн литров нелегальной алкогольной продукции. А сколько изъять не удалось? Еще 20 лет назад в России был поставлен страшный рекорд: за один 1994 год от отравлений алкоголем скончались 54 тысячи человек. А в 2015 году этот результат может быть превзойден.

Скажите холестерину «Нет»!

Эвалар



Высокий холестерин – как тихий убийца – медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, превращая их в подобие ржавых водопроводных труб. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться настоящей сосудистой катастрофой.

Чтобы этого не произошло, необходимо придерживаться здорового питания и принимать натуральные средства для поддержания уровня холестерина в норме. Идеально подойдет Атероклефит от компании Эвалар:

Капсулы Атероклефит Био² – это биологически активная добавка к пище на основе биофлавоноидов красного клевера, экстракта цветков боярышника и витаминов для сердца. Такой состав капсул способствует поддержанию нормального уровня холестерина, вязкости крови и улучшению состояния сосудов и сердца.

Настойка лекарственная Атероклефит³ – спиртовая вытяжка из красного клевера. Она выводит «плохой» холестерин из организма, препятствуя его отложению в сосудах и снижая,

таким образом, риск инфарктов и инсультов. В отличие от синтетических лекарств (статинов), настойка Атероклефит имеет более высокий профиль безопасности и может приниматься так долго, как этого требует лечение⁴.

Принимайте лекарственную настойку Атероклефит для снижения высокого уровня холестерина в крови, и капсулы Атероклефит Био для поддержания его в норме. Холестерин в норме – это чистые сосуды, а значит, здоровое сердце. Атероклефит – фитотерапия от Эвалар!

Спрашивайте в аптеках!

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

¹По содержанию активных действующих компонентов. *БАД. *В рамках указанного способа применения, прописанного в инструкции по применению лекарственного средства «Атероклефит». Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

www.evalar.ru.



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



Следствие ведут Снеговики

Дед Мороз еще только собирает подарки в свой огромный мешок, а радиостанция «Милицейская волна» уже дарит слушателям замечательные праздничные наборы. С 21 по 25 декабря на частоте 107,8 FM стартует игра «Следствие ведут Снеговики».



Чтобы выиграть целый мешок подарков от «Милицейской волны», слушателям надо будет отправиться в импровизированное путешествие в жаркие страны. С помощью подсказок-улик слушатель должен будет угадать, в какую страну его занесли Снеговики, как зовут местного Деда Мороза и кановы традиции празднования Нового года этой местности. Правильно отвечая на вопросы диджея,

слушатель может собрать целый мешок подарков от щедрых Снеговиков. За одну игру вы можете выиграть гору подарков: диски с лучшей музыкой, книжные новинки 2015 года, фирменные рюкзаки и бытовую технику – тостер, блендер, – а также наушники. Принимайте участие в игре «Следствие ведут Снеговики» и выигрывайте подарки от «Милицейской волны»!

Николай Дроздов:

Человек не стареет, когда поет, танцует и смеется

Это был знаменитый Ширали Муслимов, которому к тому моменту исполнилось полтора века, а он и после этого прожил еще десять лет. Правда, стада уже не пас, но оставался бодрым и мудрым... Я ему поклонился. К сожалению, не застал другого известного долгожителя – Махмуда Эйвазова, также из этого села и также прожившего более 150 лет. Он скончался за несколько лет до той нашей экспедиции.

– Вы сказали о генетическом коде. Какие врожденные свойства говорят о склонности к долгожительству?

– Например, рост. Среди долгожи-

телей нет гигантов. Оно и понятно: высокий рост – это значит, что нагрузка на суставы, сосуды, сердце. Рост мы менять не можем (правда, он сам меняется с возрастом, мы теряем 1–2 сантиметра за 10 лет жизни). А вот контролировать вес можно и нужно – ограничением в питании, регулярной гимнастикой, которая заодно и мышечный корсет укрепит. Причем умеренной. Профессиональные занятия спортом, когда для рекорда нужно на пределе сил добежать, допрыгнуть, доплыть, для организма уже не полезны.

– Существует ряд систем долголетия – есть ли среди них такая, которой доверяете вы?

– Уже много лет являюсь приверженцем системы Юрия Петровича Гуцо. Это доктор физико-математических наук, разработчик телевизионной техники, основавший Останкинскую башню, внедрявший телевидение в мобильные аппараты. Это, как говорится, в рабочее время. А все свои отпуска за много лет он посвящал путешествиям в разные районы мира с целью изучения здорового образа жизни. Он строгий вегетарианец, не ест даже рыбу. Периодически устраивает себе очистительное голодание по 3–4 недели. Я, конечно, слабее его, всего лишь ученик, могу выдержать неделю без еды. Свою систему он изложил в книге «12 ключей от сейфа долголетия». Эти ключи охватывают всю деятельность человека, начиная от того, как правильно дышать, и кончая местом человека в социальной жизни.

– Вы следуете всем двенадцати?

– Нет, мне это пока не по силам. Да и вы вряд ли, думаю, отказались бы от всех привывчек, которые диктует ваша работа. Как говорил Есенин: «Если крикнет рать святая: / «Кинь ты Русь, живи в раю!» / Я скажу: «Не надо рая, / Дайте Родину мою». Но, например, следить за весом и правильным питанием обязан каждый. В последние десятилетия мы вслед за Западом стали строить общество потребления, развивать в себе привязку к сытным блюдам, к походам в рестораны экзотической кухни. Мне это чудно. Все эти стоны по хамону и фуагра, с моей точки зрения, не что иное, как наркомания в легкой форме. Помните классические слова неповторимой Майи Михайловны Блиссейской? «Жрать меньше надо». Точнее не скажешь.

– Кстати, ваша передача «В мире животных» ведь тоже долгожитель?

– Да, хотя «Клуб путешественников» родился лет на пять раньше, его основал (под названием «Клуб кинопутешествий») Владимир Адольфович Шнейдеров, руководитель географического отделения студии «Центрнаучфильм». На этой студии было и биологическое отделение, где работал режиссер Александр Михайлович Згуриди. Он тоже решил делать передачу, подал об этом заявку тогдашнему председателю Гостелерадио Сергею Лапину, она у меня до сих пор хранится. Первый выпуск состоялся 17 апреля 1968 года. Меня в ту

пору на экране еще не было. Александр Михайлович приглашал различных специалистов, дошла очередь и до моего профессора Александра Михайловича Чельцова, известного зоогеографа, создателя эталонной коллекции млекопитающих и птиц. Но он был слишком погружен в свои научные и учебные дела и порекомендовал меня. Это случилось в ноябре 1968-го.

1 С наброй на руках. Туркмения, 1977 год.

2 С матерью Надеждой Павловной Дрейлинг, 1975 год.

3 С супругой Татьяной, дочерью Елены и внуком Филаретом, 2007 год.

не оказалось рядом достойного молодого коллеги – и передача пропала. А у меня уже более двух лет есть помощник, соведущий, юный корреспондент Алексей Лапин. Так что за будущее передачи «В мире животных» я спокоен.

– У вас дома есть живность?

– Давно нет никого. Даже собаки. Я вовсе не противник собак – они могут очень скрасить жизнь одинокого человека, которому не хватает общения. Но мне общения с живой хватает и на работе, и в семье. А вот без чего я действительно не могу обходиться – это без песни. Это унаследованное: отец и два его брата пели в хоре своего дяди, моего двоюродного дедушки – отца Иоанна, настоятеля церкви Всех Скорбящих Радости в центре Рязани. Отец также любил народные песни, романсы. Аккомпанировал себе на мандолине и гитаре. Я эти мелодии знал со школьных лет. И знаете, какой биологический закон мне подсказала моя уже достаточно долгая жизнь? Человек не стареет, когда он поет, танцует и смеется. Вот Владимир Михайлович Зельдин, которому недавно исполнилось 100 лет, поет и танцует. Летом, увы, перенес операцию после перелома шейки бедра, но уже ходит с палочкой, играет спектакли. На днях выступал вместе со мной на 25-летию МЧС. А голос какой мощный до сих пор! «Хорошо на московском просторе светят звезды Кремля в синеве...»



ДЕНЬГИ

Акция «Зимняя сказка» – в Новый год вместе с ВБРР!

В честь любимого всеми праздника, наступающего Нового года, Всероссийский банк развития регионов объявляет акцию «Зимняя сказка». В этом году клиентов ждут специальные условия по кредитам, праздничный вклад и подарки.

Тех, кто планировал взять кредит, порадуют особые условия кредитования со снижением на 1% от действующих ставок по самым популярным продуктам ВБРР – потребительским кредитам («Персональный», «Семейный», «Партнерский») и рефинансированию кредитов («Рефинансирование, Персональный», «Рефинансирование, Семейный», «Рефинансирование, Партнерский») – на весь срок кредитования. Заемщикам, которые ранее пользовались кредитами ВБРР и не допускали просрочек платежей, ждет двойная выгода. Им предоставляется право на получение потребительских кредитов со снижением процентной ставки на 2% от действующих тарифов на весь срок кредитования. Кроме того, по условиям акции в честь наступающего 2016 года каждый 16-й заемщик получает в подарок термос.


Программами кредитования ВБРР могут воспользоваться сотрудники банковской группы ВБРР, нефтяной компании «Роснефть», ее дочерних и зависимых обществ, держате-

ли зарплатных карт ВБРР, сотрудники предприятий – партнеров банка. Размер кредита определяется индивидуально, на основании подтвержденного ежемесячного дохода заемщика. Для кредитов «Семейный», «Партнерский», «Рефинансирование, Семейный» и «Рефинансирование, Партнерский» объем кредитования может быть увеличен, поскольку учитывается совокупный подтвержденный ежемесячный доход двух заемщиков.

Приятный сюрприз ждет и вкладчиков – это праздничный депозит на четыре месяца «Зимняя сказка». Годовая процентная ставка по вкладу при открытии в отделениях банка составляет 10%, а при открытии вклада в системе дистанционного банковского обслуживания – 10,2%. Каждому вкладчику полагается подарок от банка – термостакан.

Чтобы стать участником праздничной акции и подать заявку, необходимо обратиться в любой офис ВБРР либо к персональному менеджеру или оставить заявку на сайте. Открыть праздничный вклад можно в любом отделении банка, оформить вклад – в личном кабинете системы ДБО (дистанционного банковского обслуживания). Новогодняя акция продлится до 30 декабря 2015 года.

Подробности – на сайте www.vbrr.ru или по телефону горячей линии: 8 (800) 555-01-65. Реклама



Эвалар ЭНДОКРИНОЛ

Крем-гель негормональный для щитовидной железы

СЛАПЧАТКА БЕЛОЙ

Содержит важные растительные ингредиенты:

- лапчатку белую
- звездчатку
- льнянку

Эвалар

Оптимальное сочетание из природных трав

Эвалар Эндокринол – негормональное средство для щитовидной железы!

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

Чтобы не допустить их, принимайте негормональное средство «Эндокринол» на основе лапчатки белой, выращенной на плантациях Эвалар.

«Эндокринол» выпускается в двух формах: капсулы* и крем-гель. Капсулы «Эндокринол» способствуют поддержанию в норме гормонального баланса щитовид-

ной железы. Крем-гель «Эндокринол» с экстрактами лапчатки, льнянки и звездчатки вместе с капсулами создаст оптимальную концентрацию активных веществ растений в области щитовидной железы.

Принимайте «Эндокринол» и забудьте о плохом настроении, усталости и лишнем весе! «Эндокринол» Эвалар – выбор миллионов россиян!¹ «Эндокринол» в 5 раз выгоднее по цене по сравнению с аналогом².

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 полугодие 2014 г.
² Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя цена за ноябрь, 2015).
Аналог для сравнения выбран по действующим компонентам.

www.evalar.ru.

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

Внимание, новинка!

«Йод Эндокринол» – два действия сразу: йод для восполнения его дефицита и лапчатка белая для сохранения гормонального баланса щитовидной железы.

Качество гарантировано международным стандартом GMP. Эвалар – высокое качество, выгодная цена.

22 ДЕКАБРЯ ВТОРНИК

Grid of TV programs for Tuesday, December 22. Columns include: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Each column lists program titles and times.

Grid of TV programs for Wednesday, December 23. Columns include: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Each column lists program titles and times.



«Ресторанный дворик»

Из документального цикла «Без обмана»

В каждом торговом центре есть так называемый фудкорт — столовая ресторанов быстрого питания, в которых потребители подкрепляют силы после шоппинга. Как устроены эти рестораны-дворики и чем в них нормат и травят? Можно ли доверять точкам быстрого питания? Кто следит в них за порядком и насколько трудно открыть свой собственный общепит?



«Договор с кровью»

Из документального цикла «Ночная смена»

Созданием искусственной крови человечество занимается десятки лет. И все попытки были практически безуспешными. Оказалось, человеку не хватает некой составляющей, чтобы изобрести кровь. Что же могущественного и таинственного заключено в пурпурной жидкости, которой наполнено человеческое тело? Что мешает нам изучить то, что находится так близко?

23 ДЕКАБРЯ СРЕДА

Grid of TV programs for Wednesday, December 23. Columns include: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ. Each column lists program titles and times.

Grid of TV programs for Wednesday, December 23. Columns include: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Each column lists program titles and times.



24 ДЕКАБРЯ ЧЕТВЕРГ

Grid of TV channels and their programs for Thursday, December 24. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ.

Grid of TV channels and their programs for Friday, December 25. Channels include РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К.



«Юрий Яковлев. Последний из могокан»

Документальный фильм. С популярностью Юрия Яковлева мало кто мог сравниться в отечественном кино...



«Загадочная история Бенджамина Баттона»

Драма (США). Невероятная история человека, родившегося в Новом Орлеане во время Первой мировой...

25 ДЕКАБРЯ ПЯТНИЦА

Grid of TV channels and their programs for Friday, December 25. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ.

Grid of TV channels and their programs for Saturday, December 26. Channels include РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К.



26 ДЕКАБРЯ СУББОТА

Table with 6 columns: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, СТС, ТНТ. Each column contains a list of TV programs with their start times and titles.

Table with 6 columns: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Each column contains a list of TV programs with their start times and titles.



«Фрукты»

Из цикла «Еда живая и мертвая»

Всемирная организация здравоохранения рекомендует съедать минимум по 400 г фруктов в день. Чем обрабатывают фрукты и какую угрозу это может нести для нашего здоровья? Надо ли считать калории, например, с яблоком? Что такое фрукторианство – зачем некоторые решают питаться как обезьяны и не опасна ли такая экстремальная диета?



«Географ глобус пропил»

Драма

На пороге 40-летия Виктор Служинин (Константин Хабенский) остро ощутил, что значит кризис среднего возраста. В школе, где он вынужден преподавать, его не любят, дома тоне, и с каждым днем бедняга все больше напоминает обезьяну носач с острова Борнео. Что делать? А ничего – пить горькую и жить дальше.

27 ДЕКАБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

Table with 6 columns: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, СТС, ТНТ. Each column contains a list of TV programs with their start times and titles.

Table with 6 columns: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К. Each column contains a list of TV programs with their start times and titles.

ИОНИЧЕСКИЕ ОСТРОВА ГРЕЦИИ Палитра голубого

#IonianBlues



1 КОРФУ

Сделай паузу –
отправляйся на остров
Сбеги от повседневности на длинные
выходные, а то и на неделю

- Прекрасно сохранившийся старый город с венецианской крепостью и с художественной индивидуальностью
- Островной пейзаж с рощами шелково-серебристых оливок и с потрясающей береговой линией
- Издавна воспетый поэтами, писателями и музыкантами
- Известный своей гастрономической феерией: пастицада, софрито, бурдето, мандолато, пергамонто
- Его дух в мощных улочках, в современных и классических музеях и в стаканчике традиционного кумкватового ликера
- В шикарных отелях и в окружении архитектурных декораций ты почувствуешь себя кинозвездой во время съемок

2 ПАКСИ & АНТИПАКСИ

Любовные гнездышки
в Средиземноморье
Изумрудные острова в мягком
и незаурядном стиле

- Исполненный венецианского духа Корфу легко доступен с этих крохотных изумрудных близнецов
- Ионическое море в миниатюре: сине-зеленые воды, поразительная природа, идиллические бухты для вашей личной романтики
- Убежище для всех влюбленных: согласно мифу, Посейдон создал Пакси для своего романа с Амфитритой
- Красота его вод и белоснежного песка раскрывается, словно шелк павлиньих перьев, на пляжах Оркос на Пакси и Врика и Вутуми на Антипакси
- Насладись закатом с вершин белых скал Эрмитиса
- Вековые оливковые деревья – сучковатые и сплетенные в причудливые формы
- Создай себе завершенный образ острова, обследовав его с моря: укромные пляжи, пещеры Ахаи и Сретенский грот Ипананти

3 ЛЕФКАДА

Зарядись энергией молодости
Там, где потрясающие пляжи –
только начало твоих каникул

- Ряды мачт готовых к отплытию яхт раскачиваются под порывами ветра в порту Нидри
- Проложи курс к укромным местечкам вроде очаровательных островов Меганиси, Кастос и Скорпиос, прославленный Онасисом
- Окунись в лазурный рай получивших международное признание пляжей Катизма, Эгрени и Порто-Кацики
- Виндсерфинг, кайтсерфинг, парашют, дайвинг или размеренная гребля SUP серфинга
- Покорив водную стихию, можно прокатиться на лошади, горном велосипеде или обойти остров
- Если ты, конечно, еще не в баре с коктейлем в руке

4 МЕГАНИСИ.

Далее везде.
Остров, плывущий по ионической лазури
Крохотный, гостеприимный,
прекрасный и неизведанный

- Легкий бриз, спокойные воды, бесконечная вереница укромных бухт и россыпь островков, манящих доплыть до них
- Ваша отправная точка – современные причалы для яхт на Лефкаде и Корфу
- Плывущим с Лефкады: Меганиси, погружающий вас в вальсжную жизнь или открывающий секреты яхтсмена; Каламос, где путникам открываются потрясающие виды высокогорья и крутых склонов, спускающихся к морю; Кастос, где ежедневно вылавливают свежую рыбу
- Плывущим с Корфу: Держите курс на Диапонтия, три экзотических островка у северо-западной оконечности Корфу. Самый большой из них называется Отони, на котором нимфа Калипсо держала Одиссея. Сегодня остров славится своими пляжами и причудливыми морскими пещерами.
- Затем следует Эрикиса, в основном равнинная, идеальная для путешествий с детьми. А Матраки – самый маленький из трех: всего три кв. км рая!

5 КЕФАЛОНИЯ

Кулинарный шедевр
Позвольте кулинарным экспертам рассказать вам
историю уникальной кефалонийской гастрономии

- Море всех оттенков синего и зеленого на живописном пляже Миртос, а также Петани, Скала, Порос, Макрис Ялос и Кси
- Погрузись поглубже в богатство вкуса продуктов плодородной земли, которая творит маленькие чудеса
- Сыры (нежная фета, кефалотири и кефалогравьера) и аппетитные пироги
- Всемирно известные оливки и масло, вино, овощи и фрукты, дышащие жизнью
- Суп из смеси бобов (бурбурелья), рагу из кролика, брускета с орегано (риганада) и картофельное пюре с чесноком (алиада)
- А переносная печь «церера», сделанная из серой глины и обложенная козьей шерстью, до сих пор в ходу в деревнях
- Открой для себя деликатесное вино Robola из коронного сорта винограда на Кефалонии и оцени искусство малых форм виноделия
- Не забудь привезти домой коробочку мандолес – окрашенных водорослями сахарных миндальных орехов

6 ИТАКА

Духовный путь домой
Самопознание через Томера на острове
совершенной гармонии

- Символика милой родины, желанной для Одиссея и для любого его последователя
- Прекрасные пляжи, маленькие деревушки и щедро изливающиеся вкусы и ароматы
- Похожий на фьорд залив Вати, по берегам которого раскинулась столица острова со стильными зданиями магазинов, музеев и отелей
- Не меньше впечатлений вызывает бухта Киони, доступная прежде всего с моря
- Сложенные из камня дома с милыми двориками перемежаются с кофейнями и ресторанчиками со столиками у самой воды
- Тропинки манят пешеходов, приводя их к открытию заповедных руин и ошеломляющих морских пейзажей
- А можно просто нанять лодку и отыскать свой собственный укромный пляж, чувствуя себя первопроходцем

#IonianBlues

7 ЗАКИНФ

Закулисье
Закинфская сказка открывает кладезь
природных чудес

- Живописная бухта Навайо (Кораблекрушение) – визитная карточка Закинфа, но историю целиком вам расскажут 123 километра береговой линии, усыпанные пещерами и укромными пляжами
- Пески на юге, скалы на западе и ошеломляющие Голубые Пещеры на востоке
- Чистейшие пляжи острова привлекают охраняемый вид морских черепах Карета-кареда, устраивающих там гнезда
- Прогулявшись по столице, поднимись на смотровую площадку пригорода Бохали в 2 км., чтобы насладиться панорамным видом города, гавани и далекого залива Лаганас
- Доберись до утопающего в зелени замка венецианцев, откуда они управляли столицей острова
- Посети винодельню, чтобы познакомиться с ионическими сортами винограда
- На выбор более сорока деревень, среди которых Луха, Гури, Кампи, Анафонитрия, Волимес, чтобы проникнуться островным бытом

