

ПОНЕДЕЛЬНИК 25 МАРТА

7:00 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
7:30 ЗОЛОТОЙ ПЬЕДЕСТАЛ
8:00 КАК ЭТО БЫЛО
9:00 ДОБРОЕ УТРО
Информационная программа
11:45 ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 70-я серия
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
1:00 ВРЕМЯ
Информационная программа
1:30 КРУГЛЫЙ СТОЛ
Ведущий Борис Рабинер
2:00 ТОК-ШОУ
3:00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
3:30 ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА
ТОК-ШОУ
4:00 ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 70-я серия
4:40 ПЕСЕННЫЙ ВЕРНИСАЖ
КОМПОЗИТОРА БОРИСА ТЕНИНА
5:00 EXPRESS НОВОСТИ
И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 31-я серия
5:30 ВРЕМЯ
Информационная программа
6:00 СЕНСАЦИЯ! СЕНСАЦИЯ?
ХИАС ОТВЕЧАЕТ
Ведущий Марина Белоцерковская
7:00 ВЕСТИ
Информационная программа
8:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 145-я серия
9:00 МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
10:00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
10:30 ЦЕНА ГОЛОВЫ
Художественный фильм
12:15 НОЧНОЕ ВРЕМЯ
Информационная программа
1:00 ВРЕМЯ
Информационная программа
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
2:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 145-я серия
3:00 ПРОГРАММА
ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

ВТОРНИК 26 МАРТА

7:00 МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
8:00 СЕНСАЦИЯ! СЕНСАЦИЯ?
ХИАС ОТВЕЧАЕТ
Ведущий Марина Белоцерковская
9:00 ДОБРОЕ УТРО
11:45 ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 70-я серия
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
1:00 ВРЕМЯ
Информационная программа
1:30 ЛИТЕРАТУРНЫЙ РАЗГОВОР
Ведущий Илья Гравковский
2:00 МОЯ СЕМЬЯ. Ток-шоу
3:00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
3:30 ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА. Ток-шоу
4:00 ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 71-я серия

ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ

25 МАРТА 31 МАРТА

RTN WMNB

СМОТРИТЕ НОВОСТНУЮ ПРОГРАММУ "ВРЕМЯ" КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА КАНАЛЕ RTN/WMNB!!!

5:00 EXPRESS НОВОСТИ
И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 32-я серия
5:30 ВРЕМЯ
Информационная программа
6:00 ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН
ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ!
Спонсорская программа
6:30 SOS Foundation
7:00 ВЕСТИ
Информационная программа
8:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 146-я серия
9:00 МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
10:00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
10:30 МОСКОВСКИЕ ОКНА
Телевизионный фильм, 19-я серия, Россия
11:30 СПОРТ ЗА НЕДЕЛЮ
12:30 НОЧНОЕ ВРЕМЯ
Информационная программа
1:00 ВРЕМЯ
Информационная программа
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
2:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 146-я серия
3:00 ПРОГРАММА
ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

6:50 ПРИНЦ, ПУТЕШЕСТВУЮЩИЙ ИНОГДА
ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ!
Спонсорская программа
7:00 SOS Foundation
7:00 ВЕСТИ
Информационная программа
8:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 147-я серия
9:00 МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
10:00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
10:30 МОСКОВСКИЕ ОКНА
Телевизионный фильм, 20-я серия, Россия
11:30 БОЛЬШАЯ СТИРКА. Ток-шоу
12:30 НОЧНОЕ ВРЕМЯ
Информационная программа
1:00 ВРЕМЯ
Информационная программа
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
2:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 147-я серия
3:00 ПРОГРАММА
ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

7:00 ВЕСТИ
Информационная программа
8:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 148-я серия
9:00 МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
10:00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
10:30 МОСКОВСКИЕ ОКНА
Телевизионный фильм, 21-я серия, Россия
11:30 МОЯ СЕМЬЯ. Ток-шоу
12:30 НОЧНОЕ ВРЕМЯ
Информационная программа
1:00 ВРЕМЯ
Информационная программа
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
2:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 148-я серия
3:00 ПРОГРАММА
ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

7:00 НОВОСТИ
Информационная программа
8:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 149-я серия
9:00 МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
10:00 ПОЛЕ ЧУДЕС
11:00 ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
ОТ ФОРТЕ ДО ПЬЯНО
Музыкальная программа, вып.2
12:00 ВРЕМЯ
Информационная программа
1:00 ВРЕМЯ
Информационная программа
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
2:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 149-я серия
3:00 ПРОГРАММА
ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

ПЯТНИЦА 29 МАРТА

7:00 МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
8:00 МОСКОВСКИЕ ОКНА
Телевизионный фильм, 21-я серия, Россия
9:00 ДОБРОЕ УТРО
11:45 ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 73-я серия
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
1:00 ВРЕМЯ. Информационная программа
1:30 Роман "Двор" - "Все жильцы, на строительство пионерского форпоста"
2:00 НА ФУТБОЛЕ
2:30 ДЕРЕВО ЖИЗНИ
Программа Льва Касина
3:00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
3:30 ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА. Ток-шоу
4:00 ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 74-я серия
5:00 EXPRESS НОВОСТИ
И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 35-я серия
5:30 ВРЕМЯ
Информационная программа
6:00 У НАС В АМЕРИКЕ
Программа Аркадия Кагана
6:30 НЕДЛИННЫЕ ИСТОРИИ
КОМПАНИЯ HEALTH & COMFORT
ПРЕДСТАВЛЯЕТ...
Спонсорская программа

СУББОТА 30 МАРТА

7:00 ДИАЛОГИ О РЫБАЛКЕ
ОТ ФОРТЕ ДО ПЬЯНО
Музыкальная программа, вып. 2
7:30 МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
8:00 ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
У НАС В АМЕРИКЕ
Программа Аркадия Кагана
9:00 ОТЕЧНОЕ И ПОЧЕМУ?
Детская передача
10:00 МОЙ ЦИРК
Развлекательная программа
11:15 УГАДАЙ И КО. Телеигра
12:00 КРУГЛЫЙ СТОЛ
Ведущий Борис Рабинер
12:30 ПОКА ВСЕ ДОМА
ВРЕМЯ
Информационная программа
1:30 БОЛЬШАЯ СТИРКА. Ток-шоу
2:30 РОЗЫ ДЛЯ ЕЛЕНА
БЕРЕЖНОЙ
Документальный фильм

3:10 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
3:30 ВЕСТИ
Информационная программа
4:00 ИНДИЙСКИЙ НАСЛЕДИК
АНГЛИЙСКОЙ СЕМЬИ
Художественный фильм, Индия, 1-я серия
5:30 С ЛЕГКИМ ПАРОМ!
Развлекательная программа
6:00 НЕЗАВИСИМОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ
ЛЮБОВЬ В ГАЛАНТНОМ ВЕКЕ
Загадки Моцарта
7:00 Рассказывает Эдвард Радзинский
8:00 УБИТЬ ШАКАЛА
Художественный фильм
9:35 ЗЕРКАЛО. Ток-шоу
10:30 ВАШ ГОРСКОП
Ведущий Ирина Гинзбург
11:00 В НОВОЙ ВЕК
С НОВОЙ ИСТОРИЕЙ
Шоу-реви Бориса Моисеева
12:30 ВРЕМЯ
Информационная программа
1:00 НА ФУТБОЛЕ
1:30 КА-КА-ДУ. Художественный фильм
2:45 МАЛЕНЬКИЙ КОНЦЕРТ
ПРОГРАММА
ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ 31 МАРТА

7:00 БОЛЬШАЯ СТИРКА. Ток-шоу
8:00 СМЕХОПАНОРАМА
Развлекательная программа
8:30 КОНЦЕРТНАЯ ПРОГРАММА
10:00 ПАПА, МАМА И Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ
11:00 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
11:30 ЗОЛОТОЙ ПЬЕДЕСТАЛ
12:00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ
Информационная программа
1:00 ЛЕ ХАИМ. Программа Марка Голуба
1:30 СОЮЗ БЫВШИХ. Латвия
Документальный фильм
2:00 ПОЛЕТ НАД ГНЕЗДОМ ГЛУХАРЯ
Дмитрий Богданов и Владимир Берковский, ч. 2-я
2:30 ВРЕМЕНА
Информационная программа
4:00 ИНДИЙСКИЙ НАСЛЕДИК
АНГЛИЙСКОЙ СЕМЬИ
Художественный фильм, Индия, 2-я серия
5:30 ПРИ СВЕЧАХ. Арбузовская студия
6:15 ЧТО НОВЕГО?
Ведущая Валентина Печорина
6:30 ПАРИЖСКИЙ ЖУРНАЛ
Зинаида Серебрякова
7:15 КАК ЭТО БЫЛО
8:00 НОВАЯ ШАХЕЗЕАДА
Художественный фильм
10:15 ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ
МИХАИЛА ТАНИЧА
ВСЕ ПРОТИВ ОДНОГО
Художественный фильм
12:15 НЕДЛИННЫЕ ИСТОРИИ
ПРОГРАММА
ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

1 Bridge Plaza, Suite 145, Fort Lee, NJ 07024
1 800 222 2786

Нарушения углеводного обмена

Как диета для нищих стала «здоровым» питанием для богатых



Константин Монастырский, C.N.C.

Полнота, гипогликемия и сахарный диабет — болезни углеводного обмена (carbohydrate metabolism), от которых страдает более 25% детей и 62% взрослых американцев («Эпидемия катастрофических метаболов», см.: www.diabetes.org). Этот цикл поможет вам понять причины этой эпидемии.

Не ели бы — не болели бы... Нарушения углеводного обмена во «всеобщем» масштабе не происходят на пустом месте. История «был здоров, приехал в США, растолстел, заболел, состарился...» намного более типична, чем «был болен, приехал в США, выздоровел и разбогател». Причина нынешней эпидемии ожирения и сахарного диабета, конечно же, в доктрине, представленной Пиамидой здорового питания (Food choice pyramid), которая «прививается» уже третьему поколению американцев, а заодно и старым русским, новым русским и бывшим русским...

Теория калорий и калорийности продуктов — фундамент доктрины «здорового» питания. На практике, каков фундамент — такова и надстройка, гипной фундамент — гипная надстройка. Помните, к примеру, чем закончилось строительство СССР на фундаменте экономической теории коммунизма — 73 года агонии и, наконец, быстрая, почти мгновенная смерть.

Корни теории «питательной» емкости (калорийности) продуктов уходят в 30-е и 40-е годы XX века и базируются на подсчете «экспертами» федерального правительства США минимального рациона для обитателей тюрем, психбольниц и приютов для бедных.

Цифровой анализ называется *quantitative*, т.е. количественный. Его антагонист — *qualitative* анализ, т.е. качественный. Как вы, надеюсь, прекрасно понимаете, бюрократические критерии минимального количества при расчете рациона для заключенных и умилившихся взяли верх

над концепцией максимального качества для питания вашей семьи. Ну, а дальше — хотели как лучше, получилось как всегда... Количественная доктрина «здорового» питания трансформировалась в убийственно-го монстра. Факт, что США ежегодно расходуют в четыре-пять раз больше средств на здравоохранение, чем фермеры продают продукции, которая, собственно, и составляет это питание, одновременно свидетельствует о качестве этого питания и о качестве этой медицины. Так что давайте разберемся.

Калория — величина из области термодинамики. Одна калория — это количество энергии, необходимое для нагревания 1 г воды на 1° C. Если вы вдруг подзабыли терминологию, позвольте напомнить вам энциклопедическое определение калории: «Калория (от лат. calor — тепло), внесистемная единица количества теплоты. [...] Первоначально К. была определена как количество теплоты, необходимое для нагревания 1 г воды на 1° C. До конца 19 в. на участок температурного интервала, в котором происходит нагревание, ни его условия не оговаривались. Поэтому применялись различные К.: 0-, 15-, 20-, 25-градусная, средняя, термодинамическая и др.»

Ни слова о белках, жирах и углеводах... «Внесистемная единица количества теплоты» всего лишь означает, что:

- Один грамм углеводов (клетчатки, древесины) при сгорании может нагреть на один градус четыре грамма воды. Поэтому 1 г углеводов = 4 калориям.
 - Один грамм белков при сгорании может нагреть на один градус четыре грамма воды. Поэтому 1 г белков = 4 калориям.
 - Один грамм жира при сгорании может нагреть на один градус девять граммов воды. Поэтому 1 г жира = 9 калориям.
- А что же такое горение? «Горение, сложное, быстро протекающее химическое превращение, сопровождающееся выделением значительного количества тепла и обычно ярким свечением (пламенем). В большинстве случаев основу Г. составляют экзотермические окислительные реакции веществ, способного к Г. (горючего), с окислителем».

Может, я чего-то не понимаю? Ре-

шил провести на себе «научный» эксперимент и выпить стакан сливок (84 грамма жира, 756 калорий!). Разделав, лег в кровать, выпил стакан сливок, вставил один термометр подмышку, один в рот, один в попу... Лежу жду... Погасил свет, чтобы не пропустить яркое свечение... Позвал жену... Она мне:

— Монастырский, ты что, заболел? — Нет, Танюша, я теорию калорий проверяю... Посмотри, где-нибудь горит?

— Что за бред! Ничего не горит, только термометр в попе сияет...

— Таня, как ты смеешь... Это же ради книги! Ложись рядом, проверим... — А, ну если ради книги, давай проверим...

Достаю термометры: во рту — 36,6, под мышкой — 36,4, в попе — 36,9...

— Таня, Таня, смотри — в попе вроде бы горит!

— Ну и дурачек же ты, милый...

Вот так бесславно закончился мой эксперимент с калориями и горением. Чтобы окончательно убедиться, что я не полный идиот, открываю энциклопедию и читаю:

«Пищеварение, совокупность процессов, обеспечивающих механическое измельчение и химическое (главным образом ферментативное) расщепление пищевых веществ на компоненты, лишенные видовой специфичности и приводящие к всасыванию и участию в обмене веществ организма животных и человека. Поступающая в организм пища всесторонне обрабатывается под действием различных пищеварительных ферментов, синтезируемых специализированными клетками, причем расщепление сложных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) на все более мелкие фрагменты происходит с присоединением к ним молекул воды (см. Гидролиз). Белки расщепляются в конечном итоге на аминокислоты, жиры — на глицерин и жирные кислоты, углеводы — на моносахариды. Эти относительно простые вещества подвержены всасыванию, а из них в органах и тканях вновь синтезируются сложные органические соединения».

Как вы, надеюсь, понимаете, внутри нас ничто не горит и ничто не сгорает. Механический перенос термодинамических параметров теплоотдачи того или иного продукта при горении на

механизмы пищеварения — чистейший абсурд и псевдонаучный марш. Увы, на этой абсурдной и маршматической теории базируется и развигается вся современная диетология, а вместе с ней и эпидемия нарушения углеводного обмена — гипогликемия, сахарный диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и их последствия.

А знаете, как было подсчитано, сколько человеку необходимо калорий в день? Тоже исключительно механически: человека опускают в ванную с водой, скажем, на один час, и измеряют температуру воды в ванной до и после. Понятно, человеческое тело «нагреет» воду на какое-то число градусов, так как оно горячее, чем вода. Затем степень нагрева воды за час умножается на 24 часа и коррелируется с атмосферным давлением и температурой воздуха. Вот и все... Получается где-то между 2000 и 3000 калорий, в зависимости от веса и здоровья субъекта.

Чистый марш... Подтасовка... Профанация... Афера... Идиотизм! Однако этой глупости было достаточно, чтобы постройли на ней «пищевую» пирамиду, диетологию, методологию похужения и доктрину «здорового» питания нации.

А дальше становится еще интереснее: жиры — это известно не только домохозяйке, но даже первокласснику — не растворяются в воде. Этого нельзя сказать об углеводах, которые растворяются полностью. Так как в наших венах бурлит кровь, а не жир, водорастворимые углеводы усваиваются в организме практически на 100%, т.е. беспрепятственно проникают в кровяное русло через слизистую рта, желудка и кишечника с минимальными расходами энергии.

Жир, в отличие от водорастворимых углеводов, усваивается относительно хорошо только у людей со здоровым кишечником, желчным пузырем и поджелудочной железой. При помощи желчи и липолитических ферментов (липаз) жиры разлагаются в тонком кишечнике на жирные кислоты и только таким образом проникают сначала в специализированные клетки кишечника, а затем в кровь. Жир в стуле указывает на липолитическую недостаточность поджелудочной железы или нарушение желчеотделения.

Таким образом, первый постулат энергетической питательности элементов, будь то жиры, белки или углеводы, можно выразить так: энергоемкость

продукта равна его потенциалу минус расходы энергии на утилизацию и усвоение.

Говоря упрощенно, оценивать относительную физиологическую энергоемкость жиров и углеводов — все равно, что сравнивать абсолютную энергоемкость нефти и бензина. Действительно, сгорание одного грамма нефти и бензина подогреет воду в пробирке на близкую величину, но с одной значительной разницей: добыча, транспортировка и переработка нефти в бензин требует энергетических ресурсов, во много раз превышающих энергетическую емкость бензина.

Иными словами, к моменту сгорания одного грамма бензина, на его производство из нефти ушло больше энергии, чем выделится при его сгорании. То же самое с жирами — к моменту усвоения одного грамма жира из пищи, на его переваривание, ферментацию, эмульгацию и усвоение уходит больше энергии, чем на быстрое усвоение углеводов.

Более того, в отличие от бензина и нефти, такие факторы, как степень усвоения продукта, качество жевания, степень кислотности желудочного сока, эффективность ферментов, активность перистальтики желудка, нейтрализующий эффект выпитой воды и другие, весомо влияют на энергетический потенциал любого продукта. На примере с белками — чем хуже жевание, тем больше ресурсов необходимо на переваривание мяса в желудке; на примере с жирами — при удаленном желчном пузыре усваивается намного меньше жиров, чем было в пище, и т.п.

Как видите, чисто механический пе-

ренос энергоотдачи пищевого компонента при контролируемом сгорании (в лабораторных условиях) на процессы пищеварения у людей разного возраста, пола, состояния здоровья, не говоря уже о разном качестве и природе белков, жиров и углеводов, — необычайно невежество и абсурд. Добавьте сюда тот факт, что степень усвоения у абсолютно здорового молодого человека на порядок выше, чем у пожилого, да еще и нездорового... На все это ортодоксальным диетологам абсолютно наплевать — написано 4 калории, значит 4, написано 9, значит 9. Не усвоите — помирайте, ваши проблемы...

Опять же, по аналогии с автомобилем, пожилой организм можно сравнить с дырявым бензопроводом, разложенным карбюратором или сломанным мотором: часть бензина расщепляется по дороге к карбюратору, еще часть — не смешается с воздухом, и, наконец, после взрыва горючей смеси в цилиндре, часть энергии уйдет в зазоры между поршнем и цилиндром... Ребёнку ясно, что, при прочих равных условиях, на одинаковом количестве бензина разбитый автомобиль проедет меньше, чем новый. Ученым же по питанию — до сих пор не ясно. Мне как-то даже стыдно доказывать такие невероятные очевидные вещи в 2002 году...

Осталось только добавить, что функциональное питание, описанное в моей книге, опирается на физиологию и здравый смысл. Никаких калорий, никаких нарушений, никаких диет, никакого лишнего веса... Зачем было бы иначе огород городить? Константин Монастырский, C.N.C.

Вышлите мне, пожалуйста, книгу Константина Монастырского **Функциональное питание — основа абсолютного здоровья и долголетия**. (340 стр.) Прилагаю чек/money-order на \$24.95 (в Канаду + \$5.00 US) на имя Ageless Nutrition. Отправка включена в стоимость заказа.

Name Tel. ()
имя и фамилия получателя личностный телефон

Street #
номер дома и офиса квартира

City State Zip
город штат индекс

Доставка в течение 10-14 рабочих дней. Отправьте, пожалуйста, купон по адресу: Ageless Nutrition • P.O.B. 788 • Lyndhurst, NJ 07071 • tel. 800-314-1110

Вы можете приобрести книгу за \$19.95 в следующих магазинах:
Forces of Nature — 1608 Sheepshead Bay Road, Brooklyn, New York
Санкт-Петербург — 230 Brighton Beach Avenue, Brooklyn, New York
Санкт-Петербург — 1416 Kings Highway, Brooklyn, New York
Черное море — 3175 Coney Island Avenue, Brooklyn, New York
Дом Книги — 2081 Coney Island Avenue, Brooklyn, New York
Дом Книги — 1914 86th Street, Brooklyn, New York
Ковчег — 7508 Sunset Blvd, Los Angeles, California
Русская Галерея — 8010 Minnetonka Blvd, St. Louis Park, Minnesota