

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 АПРЕЛЯ

7:00 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
7:30 ВАШ ГОРОСКОП
8:00 КАК ЭТО БЫЛО
9:00 ДОБРОЕ УТРО
11:45 ПРОВИНЦИАЛКА
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
1:00 ВРЕМЯ
1:30 КРУГЛЫЙ СТОЛ
2:00 БОЛЬШАЯ СТИРКА
3:00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
3:30 ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА
4:00 ПРОВИНЦИАЛКА
5:00 ЭКСПРЕСС НОВОСТИ
5:30 ВРЕМЯ
6:00 СЕНСАЦИЯ! СЕНСАЦИЯ?
6:30 ДНЕВНИК ФИНАНСИСТА
7:00 ВЕСТИ
8:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
9:00 МИР СЕГОДНЯ
10:00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
10:30 ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ МИЛИЦИОНЕР
12:35 НОЧНОЕ ВРЕМЯ
1:05 ВРЕМЕЧКО
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
2:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
ВТОРНИК 2 АПРЕЛЯ
7:00 МИР СЕГОДНЯ
8:00 СЕНСАЦИЯ! СЕНСАЦИЯ?
8:30 ДНЕВНИК ФИНАНСИСТА
9:00 ДОБРОЕ УТРО
11:45 ПРОВИНЦИАЛКА
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
1:00 ВРЕМЯ
1:30 ЛИТЕРАТУРНЫЙ РАЗГОВОР
2:00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
2:30 ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА
3:30 ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА
4:00 ПРОВИНЦИАЛКА
5:00 ЭКСПРЕСС НОВОСТИ
5:30 ВРЕМЯ
6:00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
6:30 ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА
7:00 ВЕСТИ
7:30 ЭКСПРЕСС НОВОСТИ
8:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
9:00 МИР СЕГОДНЯ
10:00 ПОЛЕ ЧУДЕС

ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ
1 АПРЕЛЯ - 7 АПРЕЛЯ
RTN WMNB

СМОТРИТЕ НОВУЮ ПРОГРАММУ "ВРЕМЯ" КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА КАНАЛЕ RTN/WMNВ!!!

5:30 ВРЕМЕЧКО
6:00 ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН
6:30 ВЛАСТЬ И ЗАКОН
7:00 ВЕСТИ
8:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
9:00 МИР СЕГОДНЯ
10:00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
10:30 МОСКОВСКИЕ ОКНА
11:30 СПОРТ ЗА НЕДЕЛЮ
12:30 НОЧНОЕ ВРЕМЯ
1:00 ВРЕМЕЧКО
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
2:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
СРЕДА 3 АПРЕЛЯ
7:00 МИР СЕГОДНЯ
8:00 МОСКОВСКИЕ ОКНА
9:00 ДОБРОЕ УТРО
11:45 ПРОВИНЦИАЛКА
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
1:00 ВРЕМЯ
1:30 ЛИТЕРАТУРНЫЙ РАЗГОВОР
2:00 МОЯ СЕМЬЯ
3:00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
3:30 ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА
4:00 ПРОВИНЦИАЛКА
5:00 ЭКСПРЕСС НОВОСТИ
5:30 ВРЕМЕЧКО
6:00 ЗВЕЗДНЫЕ ГОДА ЛЕНИНГРА
6:30 КОМПАНИЯ HEALTH & COMFORT
7:00 ВЕСТИ
7:30 ЭКСПРЕСС НОВОСТИ
8:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
9:00 МИР СЕГОДНЯ
10:00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ

8:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
9:00 МИР СЕГОДНЯ
10:00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
10:30 МОСКОВСКИЕ ОКНА
11:30 БОЛЬШАЯ СТИРКА
12:30 НОЧНОЕ ВРЕМЯ
1:00 ВРЕМЕЧКО
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
2:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
ЧЕТВЕРГ 4 АПРЕЛЯ
7:00 МИР СЕГОДНЯ
8:00 МОСКОВСКИЕ ОКНА
9:00 ДОБРОЕ УТРО
11:45 ПРОВИНЦИАЛКА
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
1:00 ВРЕМЯ
1:30 ЛИТЕРАТУРНЫЙ РАЗГОВОР
2:00 БОЛЬШАЯ СТИРКА
3:00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
3:30 ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА
4:00 ПРОВИНЦИАЛКА
5:00 ЭКСПРЕСС НОВОСТИ
5:30 ВРЕМЕЧКО
6:00 ДЕРЕВО ЖИЗНИ
6:30 СЦЕНОГРАММА
7:00 ВЕСТИ
8:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
9:00 МИР СЕГОДНЯ
10:00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ

10:30 МОСКОВСКИЕ ОКНА
11:30 МОЯ СЕМЬЯ
12:30 НОЧНОЕ ВРЕМЯ
1:00 ВРЕМЕЧКО
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
2:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
ПЯТНИЦА 5 АПРЕЛЯ
7:00 МИР СЕГОДНЯ
8:00 МОСКОВСКИЕ ОКНА
9:00 ДОБРОЕ УТРО
11:45 ПРОВИНЦИАЛКА
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
1:00 ВРЕМЯ
1:30 ЛИТЕРАТУРНЫЙ РАЗГОВОР
2:00 НА ФУТБОЛЕ
2:30 ДЕРЕВО ЖИЗНИ
3:00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
3:30 ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА
4:00 ПРОВИНЦИАЛКА
5:00 ЭКСПРЕСС НОВОСТИ
5:30 ВРЕМЕЧКО
6:00 КОМПАНИЯ HEALTH & COMFORT
7:00 НОВОСТИ
8:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
9:00 МИР СЕГОДНЯ
10:00 ПОЛЕ ЧУДЕС

11:00 ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
11:30 ОТ ФОРТЕ ДО ПЬЯНО
12:00 ВРЕМЯ
1:00 ВРЕМЕЧКО
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
2:00 ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
СУББОТА 6 АПРЕЛЯ
7:00 ДИАЛОГИ О РЫБАЛКЕ
7:30 ОТ ФОРТЕ ДО ПЬЯНО
8:00 МИР СЕГОДНЯ
9:00 ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
9:30 У НАС В АМЕРИКЕ
10:00 ОТЧЕГО И ПОЧЕМУ?
10:45 ЭКСПЕДИЦИЯ ЧИЖ
11:15 УГАДАЙ И КО. Телеигра
12:00 КРУГЛЫЙ СТОЛ
12:30 ВСЕ ДОМА
1:00 ВРЕМЯ
1:30 БОЛЬШАЯ СТИРКА
2:30 ПОЧТА РТР
3:00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
3:30 ВЕСТИ
4:00 МАНЫРК

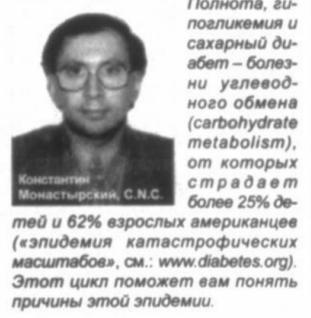
5:30 ЛЕГКИМ ПАРОМ!
6:00 НЕЗАВИСИМОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ
7:00 ЛЮБОВЬ В ГАЛАНТНОМ ВЕКЕ
8:00 АКТЕРЫ
10:00 ЗЕРКАЛО
10:30 ШУТКА ЗА ШУТКОЙ
11:30 ВЕЧНОЕ УТРО ОПЕРЕТТЫ
12:30 ВРЕМЯ
1:00 НА ФУТБОЛЕ
1:30 С ВИКТОРОМ ГУСЕВЫМ
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ 7 АПРЕЛЯ
7:00 БОЛЬШАЯ СТИРКА
8:00 СМЕХОПАНОРАМА
8:30 КОНЦЕРТНАЯ ПРОГРАММА
10:00 ПАПА, МАМА И Я
11:00 СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ
11:30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
12:00 ЗОЛОТЫЙ ПЬЕДЕСТАЛ
12:30 ВЕСТИ НЕДЕЛИ
1:00 ЛЕ ХАНИМ
1:30 Простаме Марка Голуба
2:00 БЛИСТАТЕЛЬНЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2:30 ПОЛЕТ НАД ГНЕЗДОМ ГЛУХАРИ
3:00 ЮРИЙ КУЛИН
3:30 ВРЕМЕНА
4:00 МАНЫРК
5:30 ПРИ СВЕЧАХ
6:15 МОСКОВСКИЕ РАСТЕНИЯ
6:30 ЧТО НОВЕГО?
6:50 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
7:15 ПАРИЖСКИЙ ЖУРНАЛ
7:30 ТИТОВЫ. Обретение памяти
8:00 КАК ЭТО БЫЛО
8:30 РЕВОЛЮЦИЯ НРАВОВ
9:00 УМИРАТЬ НЕ СТРАШНО
9:30 ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ФИЛЬМ
10:00 ВАМ, ЖЕНЩИНЫ
10:30 Праздничный концерт
11:00 ЭКСПЕДИЦИЯ ЧИЖ
11:30 Да не опустится топор...
12:00 ИСКУШЕНИЕ Б
12:30 ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ФИЛЬМ
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

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

Нарушения углеводного обмена

Поборолы рахит и анемию, поимели ожирение, диабет и атеросклероз...



Полнота, гипогликемия и сахарный диабет - болезни углеводного обмена (carbohydrate metabolism), от которых страдает более 25% детей и 62% взрослых американцев (эпидемия катастрофических масштабов)...

Обсудили брутто, подбиваем нетто... Итак, суммируем результаты нашего анализа в предыдущей статье:
Горение - окислительный процесс. Теплоотдача горючего элемента при сгорании измеряется калориями. Пищеварение - механический и ферментативный процесс, который не только не «отдаст тепло», но и сам требует немалой энергии.

Пирамида, на которой распухла и вырождается Америка... Жиры, растительные масла, соль, сахар и сладости РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИЗБЕГАТЬ
Обезжиренное молоко, йогурт, сыры 2-3 ПОРЦИИ
Овощи, богатые клетчаткой 3-5 ПОРЦИЙ

командуйте этому «специалисту» проверить состоятельность теории калорий на собственной шкуре, из расчета 2000 калорий в день, рекомендуемых им для «здорового» питания. Для этого необходимо съесть:
Углеводов - 500 грамм (2000 / 4). Совсем немного... Один банан (32 г), кукурузные хлопья со снятым молоком (35 г), две печенье картошки (150 г), бублик (47 г), стакан апельсинового сока (26 г), обезжиренный йогурт с малиной (50 г), два яблока (64 г) и батончик Snickers (64 г) или баночка колы (38 г) могут завершить этот ничем не примечательный для американцев дневной рацион. Большинство из этих продуктов

даже считаются здоровыми.
■ 500 грамм (2000 / 4). Так как вода составляет 80% биохимства мясных продуктов, для приготовления необходимо использовать более 2 кг сырого мяса в день.
■ Жиров - 223 грамма (2000 / 9). Станок сливочное масло (2000 / 9). Даже трезвому человеку результаты, которые образуются к концу недели и на весах, и во внешнем виде, и на самочувствии:
■ 500 грамм углеводов в день (эквивалент 34 столовых ложек сахара!) превращают дневную нужду организма в энергию примерно в 4-5 раз. Человек поправится, будет перевозбужден, появятся проблемы со сном, настроением, концентрацией и т.п.
■ 500 грамм белков (2 кг мяса, птицы и рыбы) съесть трудно. Желудок даже здорового человека должен работать безостановочно, чтобы ус-

воить такое количество белков. Человека похудеет.
■ 223 грамма жиров - никаких проблем съесть и усвоить. Несомненно, физическое чувство голода не будет удовлетворено. Человек резко похудеет.
Как любят говорить американцы, the proofs is in the pudding... Пока их не ткнешь носом в собственное, извините за резкость, дерьмо (более деликатно - не начнешь лечить собственными лекарствами) - не дойдет...
Теория калорий (горения в вашем животике) нашла свое воплощение в докторине о «правильном» питании Национального института здоровья США (под эгидой United States Department of Agriculture) и базируется на так называемой The Food Guide Pyramid (рис. слева).

Колличество порций в пирамиде рекомендовано Национальной Академией Наук, которая предлагает так называемые Recommended Daily Allowances (RDA) - рекомендуемые дневные нормы потребления калорий, и по закону эта информация публикуется на этикетках всех пищевых продуктов.
Интересно отметить, что изначально, количество порций хлебобулочных изделий и молока было продиктовано нуждами в витаминах А, D, и В (рибофлавине, тиамине и фолиевой кислоте) и минералах железе и цинке. Синтетические аналоги витаминов А и D в обязательном порядке добавляются в молоко (фортифицируются), все остальное - в обогащенную пшеничную муку (bleached wheat flour).
Понятно, все это делается и делается по сегодняшний день для предупреждения рахита, остеопороза, пеллагры, анемии, дефицита новорожденных, аутоиммунных расстройств и других болезней, связанных с авитаминозом и деминерализацией. Таким образом проявляется забота о здоровье малочисленных слоев населения и все тех же заключенных и умалишенных в тюрьмах и приютах... Стоимостью фортификации муки, к приме-

ру, меньше \$10 за тонну, 5-10 центов в год на человека. Согласитесь, куда дешевле, чем лечение.
Повторю большими буквами: сегодняшняя пирамида продиктована исключительно КОЛИЧЕСТВОМ КАЛОРИЙ В ЭТИХ ПРОДУКТАХ, а не содержанием витаминов, минералов, микроэлементов, белков и жиров, необходимых в диете.
Кстати, в этом контексте меня «умилит» ограниченность врачей (не говоря уже о диетологах), которые уверяют пациентов, что им «абсолютно не нужны никакие витамины и минералы», так как все они есть в «здоровой» диете, хотя уже в 30-40-х годах XX века автором пирамиды было известно, что их нет. Результат? Меняем шло на мыло... Предупреждаем ожирение и рахит, зато зарабатываем ожирение и умираем от диабета...
Симпатичная графика. Вроде бы всё ясно. Читаем объяснения (с максимальной близостью к семантике оригинала: http://www.usda.gov/cnpp/pyramidk.pdf):
«Колличество рекомендуемых калорий базируется на рекомендациях Национальной Академии Наук (имеется в виду RDA - К.М.), а также на основании национальных опросов населения о количестве употребляемых калорий.
■ 1600 калорий близки к нуждам большинства малоподвижных женщин и некоторых пожилых людей.
■ 2200 калорий близки к нуждам большинства детей, девочек-подростков, активных женщин и большинства малоподвижных мужчин. Нужды беременных или кормящих жен-

Вышлите мне, пожалуйста, книгу Константина Моноастрского 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. (____) _____
Street _____ # _____
City _____ State _____ Zip _____
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
Кочев - 7508 Sunset Blvd, Los Angeles, California
Русская Галерея - 8010 Minnetonka Blvd, St. Louis Park, Minnesota

цин в какой-то мере выше.
■ 2800 калорий близки к нуждам активных мальчиков-подростков, многих активных мужчин и некоторых очень активных женщин.
Убедитесь? Как видите, ничего в отношении калорий я не придумал. Расчет питательных нужд базируется не на нуждах роста, здоровья, трудоспособности, а на количестве калорий, установленном бюрократами и опросами населения... Соответственно, конечный выбор продуктов в пирамиде обусловлен не заботой о здоровье населения, а лишь так называемыми «энергетическими» нуждами. Поэтому же в основании пирамиды находятся продукты самые дешевые и самые энергетически ценные - хлеб, крупы, каша и макаронные изделия, то есть исключительно углеводные продукты, дешёвые и практически с нелимитированным сроком хранения... Почему?
Да потому, что на основании этой же пирамиды определяются федеральная помощь неимущим и диета для обитателей тюрем, приютов, интернатов для беспризорных и сумасшедших домов... Если бы, к примеру, в основе пирамиды лежали 6-11 порций скоротравящих и дорогостоящих рыбы, птицы и мяса (а не хлеба, лапши или каш), бюджет на федеральные программы для неимущих - Welfare, Food Stamps и тому подобные - вырос бы на 300-400% при равной стоимости мяса и хлеба, или на 3000%-4000% при реальной стоимости... Как видите, ваше здоровье - последнее, что было в голове у авторов этой пирамиды...
Константин Моноастрский, С.Н.С.