

ADOBE STOCK



ЕВРОПУ СОГРЕВАЕМ ГАЗОМ, СЕБЯ - ДРОВАМИ

■ стр. 3

TV
программа
11-17
ноября

Мир

www.mirnov.ru

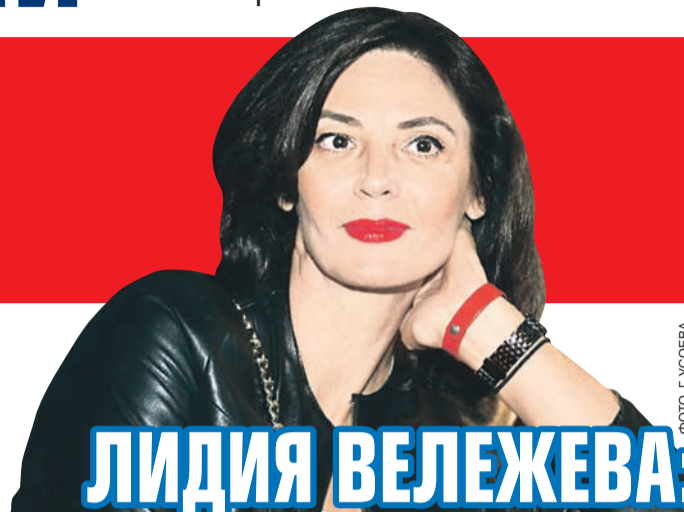


ФОТО Г. УСОЕВА

НОВОСТЕЙ

■ стр. 15

ЛИДИЯ ВЕЛЕЖЕВА: НЕБО, САМОЛЕТ, ДЕБОШ

6 ноября 2019 г. №46(135)




**Дмитрий ПЕВЦОВ:
Я не спился потому,
что пришел
в храм**

■ стр. 18

ФОТО А. ЛОМОХОВА

**ДОНОРЫ
ЯЙЦЕКЛЕТОК
РИСКУЮТ
ЗДОРОВЬЕМ**




■ стр. 10

**ВСЕ
ДОРОЖАЕТ,
ИКРА
ДЕШЕВЕЕТ**



■ стр. 7

**КОСТОЧКА
НА НОГЕ -
НЕ ПРИГОВОР**



■ стр. 20

**КАК ПОДНЯТЬ
НЕПОДЪЕМНУЮ
КОММУНАЛКУ**

■ стр. 7

**НЕЛЕГАЛЬНЫЕ
ЗООГОСТИНИЦЫ -
ПРИЮТЫ
СМЕРТИ**



■ стр. 19

ADOBE STOCK

СПАСЕТ ЛИ ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

На заседании Консультативного совета по иностранным инвестициям премьер Д. Медведев заявил, что в экономике России все в порядке. И объем промпроизводства, и товарооборот, да и инвестиции увеличились на 50%. Но потом последовало глубокое размышление: «Может лучше, когда правительство вообще ни во что не погружается, но мы точно еще не находимся в той стадии развития экономики в нашей стране, когда правительство может быть сторонним наблюдателем экономических процессов».

Вопрос, надо ли «погружаться», действительно непростой, но там для себя, похоже, его решили. На днях премьер опубликовал перечень поручений, посвященных ускорению экономического роста, куда вошли проекты, обсуждавшиеся два последних года. Похоже, это попытка заполнить вакуум, образовавшийся в верхах из-за отсутствия стратегии развития. Но вдруг это и впрямь план прорыва?

Один из ключевых в документе - законопроект Минфина о соглашениях о защите капиталовложений. Он описывает порядок предоставления инвесторам гарантий на срок реализации инвестпроектов. Многие боятся вкладывать деньги в России, поскольку сегодня в стране одни правила, завтра власти придумают другие, и капиталы могут накрыться.

Чтобы прогнать страхи, в Минфине придумали заключать специальные соглашения с бизнесом, где власти обязуются не менять для участников договоренностей условий налогообложения, тарифов и т. д. Задумка вроде бы правильная, но почему-то вице-премьер Д. Козак сразу заявил, что она содержит коррупционные риски.

Представим картину. Крупный предприниматель и большой чиновник садятся договариваться о государственных гарантиях сохранения вложенных денег. Какие условия может выдвинуть стонаначальник якобы от имени государства? Да любые! Вплоть до политических. И при этом имеет полную возможность не забыть и себя любимого - кушать-то всем хочется.

Все это утрясание взаимных интересов будет происходить уже на законных основаниях, не придется опасаться появления бдительных стражей порядка. Дмитрий Козак подчеркнул, что законопроект предполагает избирательный подход при предоставлении господдержки, а это грозит бюрократизацией и нарушением принципов конкуренции. Да и выбор партнеров для соглашения непонятен, поскольку документы, предоставляемые инвестором, могут содержать оценочную информацию. Все это чревато злоупотреблениями...

Короче, надо создать общий механизм гарантий для всех инвесторов, а не договариваться с ними индивидуально. Здесь-то и будет главный тормоз: для всех предпринимателей правительство гарантий не напасется...

Всего в подписанном премьером перечне 28 поручений, и практически к каждому возникают каверзные вопросы и претензии.

Пунктом девятым записано поручение представить «предложения по повышению доверия бизнеса к правоохранительной и судебной системам». С середины 90-х всеми средствами давили и доили бизнес, и вдруг настало время взаимно доверять!

Еще забавнее поручение Минэкономки, Минкомсвязи и Минфину создать за год единую цифровую платформу поддержки принятия решений в системе стратегического управления. Речь о том, что некий искусственный интеллект поможет чиновникам решать задачи, связанные с бюджетным и стратегическим планированием.

Какой огромный груз вдруг свалится с так называемых управленцев из правительства! Не надо будет напрягать ум, потеть и мучиться - все это возьмут на себя суперкомпьютеры. Ура! Но зачем тогда налогоплательщикам содержать такую армию чиновников?! А куда заведет страну выпущенный на волю «искусственный интеллект» - это уже сюжет для мрачных фантазий.

Так выглядит в рамках экспресс-анализа программа «ускорения экономического роста».

«Набором из 28 поручений ничего не изменить. Нужен комплекс мер. Это сработает, если не будет сведено к точечным и политическим действиям», - считает эксперт Центра макроэкономического анализа и краткосрочного прогнозирования Владимир Сальников. Но ряду его коллег даже такой комментарий показался слишком оптимистичным.

Авдумчивых граждан все гложут сомнения: надо ли нынешнему правительству заниматься экономикой? Не заменит ли его искусственный интеллект?

Алексей Воробьев

40
ТЫС. РУБЛЕЙ

- таким, по мнению граждан, должен быть средний размер пенсии, способной обеспечить достойную старость. Такой вывод содержится в исследовании портала Superjob. Опрос показал, что самые высокие представления о достойной пенсии у москвичей (43,9 тыс. рублей), петербуржцев (42,2 тыс.), а также у жителей Владивостока (42 тыс.). Самый скромный уровень пенсии, необходимый для достойной жизни, - 34,7 тыс. рублей - назвали жители Набережных Челнов. Аналитики отмечают, что запросы мужчин превышают запросы женщин: 42,1 тыс. против 37,5 тыс. рублей.

ПРОЦЕНТЫ ИЗ ЗАЗЕРКАЛЯ



У страны нашей особый путь в отличие от Европ и Америк. Об этом твердят из века в век разные мыслители, тезис в своих целях охотно используют политики, чтобы оправдать поступки, которые за пределами логики.

Банк России снизил ключевую ставку на 50 базисных пунктов - до 6,5%. Снижение ставки принялись активно обсуждать эксперты, озвучивая радужные надежды на возрождение экономики. Дескать, кредиты подешевеют, деньги пойдут в производство и оно станет двигателем развития.

Ключевая ставка - это цена тех денег, которые государство продает банкам для обеспечения их деятельности. Банки продают дальше, точнее, выдают кредиты гражданам и юрлицам, которые запускают средства в оборот. Если упрощенно, то разница между ключевой ставкой и процентами по выданному кредиту и формирует прибыль банков, называемую маржой.

Казалось бы, все просто. Но даже эксперты не могут однозначно ответить, почему большинство иностранных банков устраивает маржа в 3-5%, а у российских она много выше.

...Звонят как-то из одного крупного отечественного банка и предлагают оформить кредит: 300 тысяч рублей на несколько лет под «льготные» 23% годовых. Хватайте с руками! Объясняя девушке-оператору, что держу у них деньги на депозите под 3%. То есть банк берет мои рубли по дешевке и впаривает их мне же в семь раз дороже! Кем надо быть, чтобы согласиться

на столь грабительскую сделку?!

В трушке повисла пауза. Барышня цифры, конечно, были известны, но, возможно, впервые пришло осознание абсурдности происходящего. Да, в Европе банки тоже принимают вклады граждан, и цена депозита меньше цены кредита. Но маржа в 20% тамошним банкирам вряд ли даже приснится.

По утверждению экономиста Михаила Делягина, в современном мире действует незыблемое правило: при ухудшении экономической конъюнктуры процентные ставки по кредитам снижаются. В той же Америке, когда дела шли из рук вон плохо, процентная ставка была снижена до нуля. В некоторых странах Европы сегодня действуют отрицательные процентные ставки. В России, по Делягину, все происходит с точностью до наоборот.

Выдача кредитов - единственный способ для банков заработать. Деньги должны не лежать, а «крутиться», иначе банкирам придется просить милостыню. Ну так и делайте кредиты дешевле, еще дешевле, а депозиты дороже, обходите конкурентов, зарабатывайте не на проценте, а на обороте! Но в зазеркалье это не работает.

Эксперты, связанные с банковским сектором, озвучивают много причин в оправдание. Одной из главных считалась высо-

кая инфляция, удорожавшая кредитные деньги. Но сегодня ее официально велено считать в пределах 3-4%, и аргумент до поры припрятали.

Ссылаются также на высокие риски - клиенты, мол, ненадежные, возвращать деньги не хотят, вот и приходится лишние проценты закладывать, компенсируя возможные потери. Резон есть, но чем процент выше, тем больше риск, что заемщик с ним не справится.

Монополизация - вроде как рынком кредитов управляет десятка крупных банков, диктующих остальным проценты по займам. Однако зачистку рынка от имени государства активно ведет Центробанк, фактически убивая конкуренцию. А без нее цены на рынке всегда растут.

Коррупция - банки по определению существуют в токсичной среде, и им в маржу приходится закладывать средства за отмазку от наездов правоохранительных и властных структур, от контролеров, криминала и т. д. Причем закладывать с запасом: мало ли кому вдруг захочется «деньжат по-легкому срубить»? Это, пожалуй, самый системный фактор, влияющий на цену кредитов.

В отличие от других его не устранить реформами лишь банковской сферы. Тут надо в государстве много менять, в том числе и ментальность отечественного бизнеса, его неумную жажду легких денег. Эксперты указывают, что если на Западе 3-4% рентабельности предприятия - это нормально, то в РФ это считается разорением.

И еще: зарубежные банки выдают кредиты в РФ под столь же высокий процент, а наши в Европе - под столь же низкий. Секрет в том, что и у них, и у нас чужие банки регистрируются в местных юрисдикциях и должны работать по тамошним законам и нормам.

Не здесь ли ответ, откуда взялось наше зазеркалье?

Лаурентий Павлов
(Продолжение темы на стр. 4.)

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК "МИР НОВОСТЕЙ"
Главный редактор - Н.А. Кружилин.
Первый зам. гл. ред. - А. В. Авдонин.
Зам. гл. ред.: В.П. Полевой, П.И. Канардов,
М.Н. Игуменова, С.А. Кудряк.
Отв. секретарь - К.Л. Надбитова.
Учредитель: АНО "Редакция газеты "Мир новостей".

Фотоматериалы:
Fotodom, Reuters,
РИА "Новости",
ТАСС, AFP,
Photoxpress,
Russian Look,
Global Look,
Personastars,
East News.

Подписной индекс в объединенном каталоге
"Пресса России", том 1 - 31913
Рег. ПИ № ФЧ7-47273 от 11.11.11 в Федеральной службе
по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного наследия.
Отпечатано в ООО "Типография "КомПресс-Москва"
Адрес: 141407, МО, г. Химки, Нагорный ш., д. 2, корп. 9, пом. А.
Зак. №3955. Время подписания: по графику - 21.00; фактически - 21.00.
Заказчик: ООО "Бизнес-Колледж". Юридический адрес: 119192, г. Москва,
ул. Мосфильмовская д. 78, эт. 1, пом. 3, ком. 9

За материалы,
помеченные
как "на правах
рекламы",
редакция
ответственности
не несет.

Адрес редакции: 129090, Москва,
Спасский тупик, дом 6, стр.1.
E-Mail: mirnov2000@mirnov.ru; тел. редакции: 8(499)975-25-31,
тел. рекламного отдела: 8(499)975-22-50, 975-25-42,
975-21-60, 975-23-27, 975-20-74;
отд. распространения: 8(499)975-22-03;
PR-отдел: 8(925)505-13-34, press@mirnov.ru;
отд. подписки: 8(499)975-38-03;
www.mirnov.ru

Использование
опубликованных материалов
без письменного разрешения
редакции воспрещается.
За точность фактов и
достоверность информации
ответственность
несут авторы.

ОБЩИЙ ТИРАЖ 457 ТЫС. ЭКЗ.
ИНТЕРНЕТ-ВЕРСИЮ ГАЗЕТЫ
СМОТРИТЕ НА САЙТЕ WWW.MIRNOV.RU
<http://vipishi.ru> или <https://podpiska.pochta.ru>
ЦЕНА В РОЗНИЦУ - СВОБОДНАЯ.
Онлайн-подписка на сайтах.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ЕВРОПУ СОГРЕВАЕМ ГАЗОМ, СЕБЯ - ДРОВАМИ



Почему страна, обладающая самыми крупными запасами природного газа в мире, никак не может обеспечить им своих граждан?

граждан РФ, получится, что за 2019-2020 гг. на обеспечение газом одного среднестатистического россиянина придется всего 3 тыс. рублей. И это на все время выполнения программы! Понятно, почему почти треть страны до сих пор не охвачена газовыми сетями.

А менеджмент Газпрома регулярно отчитывается об «успехах». «В результате масштабной работы компании уровень газификации России стабильно увеличивается и на 1 января 2019 года он достиг 68,6% (рост на 15,3 процентных пункта по сравнению с 2005 годом)», - читаем в сообщении газовой компании.

Однако победными реляциями дом или квартиру не обогреешь. Почему же газификация идет у нас так медленно? Да потому, что у руководства Газпрома совсем другие приоритеты. Геополитические!

На состоявшемся недавно заседании совета директоров Газпрома обсуждалось снабжение газом российских регионов. Отмечалось, что эта работа проводится в «тесном взаимодействии с органами власти субъектов». На основе их предложений формируются пятилетние программы развития газоснабжения.

Значит, отчитаться о выполнении программ газификации населения местным администрациям придется не ранее чем через пятилетие. И, как это у нас обычно бывает, если и начнут в регионах прокладывать трубы и гнать туда газ, то ближе к

концу обозначенного срока, а не в начале. То есть почти пять лет для миллионов соотечественников, живущих в глубинке, газ будет оставаться голубой мечтой.

Если оперировать абсолютными цифрами, может сложиться впечатление, что газовая монополия вкладывает в газификацию страны значительные средства. С 2005 г. она потратила на проекты подключения населения к «трубе» около 270 млрд рублей. На те же цели до 2020 г. Газпром планирует направить еще 450 млрд рублей. Вроде бы немало. Однако если разделить эти миллиарды на количество

Россия сегодня лидирует по поставкам газа в страны Старого Света: ее доля на европейском рынке - более трети. Газпром между тем строит все новые и новые трубопроводы, расходуя на это миллиарды. Так, в создание нового экспортного газопровода «Северный поток - 2» он вложил около 4,5 млрд евро - по сегодняшнему курсу почти 320 млрд рублей. Стоимость сооружения еще одного трубопровода в Европу - «Турецкого потока» - оценивается как минимум в \$6 млрд (около 384 млрд рублей). Приплюсуем к этим магистралям еще «Силу Сибири» - трубопровод, который призван долгие годы качать наш газ в Китай. Стоимость этого мегапроекта оценивается в 1,1 трлн рублей. Если сложить эти цифры, получится, что на создание новых экспортных магистралей на Запад и Восток Газпром тратит в разы

больше денег, чем на выполнение программы обеспечения голубым топливом граждан собственной страны.

Развивать экспорт нужно, никто не спорит. Но разве повышение уровня жизни соотечественников - менее важная задача? Тем более что деньги тратит отнюдь не частная компания, напомним, более 50% акций Газпрома принадлежит государству.

Проблема низких темпов газификации страны не раз обсуждалась на самых верхних этажах власти. О необходимости ее решения говорили и премьер, и президент.

«У меня к вам просьба. Подготовьте, пожалуйста, предложения компании «Газпром» по увеличению темпов газификации внутри страны с тем, чтобы мы могли синхронизировать эту работу и с правительством, и с регионами Российской Федерации», - поручил глава государства председателю правления Газпрома Алексею Миллеру, встретившись с ним в марте этого года.

Однако если остаточный подход руководства газовой монополии к газификации страны сохранится, то вряд ли ее темпы возрастут, а значит, миллионы россиян еще долгие годы придется согревать жильем и готовить пищу прадедовским способом.

Игорь Минаев

ГЛАВНОЕ - ВЫВЕЗТИ. А ТАМ ХОТЬ НЕДОЕДАЙ

В России может случиться дефицит продуктов из-за планов Минсельхоза увеличить продовольственный экспорт к 2025 г. Об этом предупредили эксперты Института экономической политики имени Гайдара и Российской академии народного хозяйства и госслужбы при Президенте РФ (РАНХиГС).

Нарастить поставки продовольствия за рубеж - такую задачу поставил перед аграриями РФ Владимир Путин. В Минсельхозе предложили увеличить объем экспортной сельхозпродукции в 2,2 раза. Собственно, он и сейчас всю растет. Рекорды ставит зерновая составляющая экспорта. По итогам сезона-2017/18 общий экспорт зерновых и продуктов их переработки Минсельхоз оценивает в 52,4 млн тонн, более чем на 40% выше уровня сезона-2016/17.

Растет также экспорт мяса, особенно свинины и птицы. По оценке специалистов, увеличение поставок продоволь-

ствия за границу в таких масштабах должно принести бюджету \$45 миллиардов.

Позиция руководства страны и Минсельхоза понятна: стране нужна валюта. Однако, по оценкам экспертов, достичь заявленных показателей можно лишь в ущерб внутреннему рынку. По словам **главного научного сотрудника Центра агропродовольственной политики РАНХиГС Василия Узуна**, требуемое увеличение экспорта продуктов питания опережает заложенный в программу прирост производства сельхозпродукции. Другими словами, страна намерена продавать продуктов за рубеж больше,

чем может произвести. Выход? Достичь предполагаемого объема экспорта за счет внутреннего рынка. По словам Узуна, в этом случае россияне станут потреблять на 10% меньше. Прежде всего ощутим нехватку мяса и молочных продуктов, но если будем нынешними темпами гнать за кордон пшеницу, глядишь, и с хлебом начнутся перебои.

Известно, что славу главного мирового продавца зерна в конце XIX - начале XX века Россия завоевала за счет недоплат собственным гражданам. В 1879 г. экономист и статистик Петр Пудовиков писал: «Мы продаем за границу наш насущный хлеб, необходимый для собственного нашего пропитания».

Как видим, времена меняются, а проблемы в России остаются те же. И это удручает.

Игорь Вересков

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ

СКОЛЬКО? КОМУ? КОГДА? СТРАХОВАЯ ПЕНСИЯ

Страховая пенсия формируется с официальной зарплатой и ежегодно повышается

ПЕНСИОННЫЕ КОЭФФИЦИЕНТЫ + ФИКСИРОВАННАЯ ВЫПЛАТА

Страховая пенсия формируется в пенсионных коэффициентах. Чем выше официальная зарплата - тем их больше. При выходе на пенсию коэффициенты пересчитываются в деньги исходя из стоимости одного пенсионного коэффициента - **87,24 руб.** в 2019 г.

К страховой пенсии устанавливается фиксированная выплата. Ее размер ежегодно повышается, как и стоимость пенсионного коэффициента. В 2019 году фиксированная выплата составляет **5334,19 руб.** в месяц.

УСЛОВИЯ НАЗНАЧЕНИЯ ПЕНСИИ В 2019 г.

- 1 Пенсионный возраст: женщины - 55,5 лет, мужчины - 60,5 лет.
- 2 Минимальный страховой стаж - 10 лет
- 3 Минимальное количество пенсионных коэффициентов - 16,2.

ОСОБЕННОСТИ СТРАХОВОЙ ПЕНСИИ

- Страховая пенсия назначается досрочно за работу в тяжелых, вредных и опасных условиях труда, на Крайнем Севере, многодетным мамам и пр.
- Уход за детьми и лицами старше 80 лет, инвалидами, служба в армии по призыву увеличивают размер страховой пенсии.
- Страховую пенсию по старости можно увеличить, если отложить обращение за ней или ее выплату на год и более.

В 2019 году максимально можно сформировать 9,13 пенсионного коэффициента.

Оформите страховую пенсию через личный кабинет на сайте pfrf.ru 8-800-600-4444 бесплатно по России

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПОЧЕМУ ПОЛОВИНА РОССИЯН ЗА ТЕНЕВУЮ ЭКОНОМИКУ

По данным Центра социально-политического мониторинга Института общественных наук РАНХиГС, только 1% россиян негативно относится к теневому рынку труда и всего лишь 2% из 1215 опрошенных в 27 субъектах РФ оценивают его «скорее отрицательно». При этом 88,8% работающих одобряют деятельность самозанятых и готовы поддерживать ее.

Обозреватель «МН» попросил прокомментировать итоги исследований директора Института актуальной экономики, лидера общественного движения «Новая Россия» Никиту Исаева.

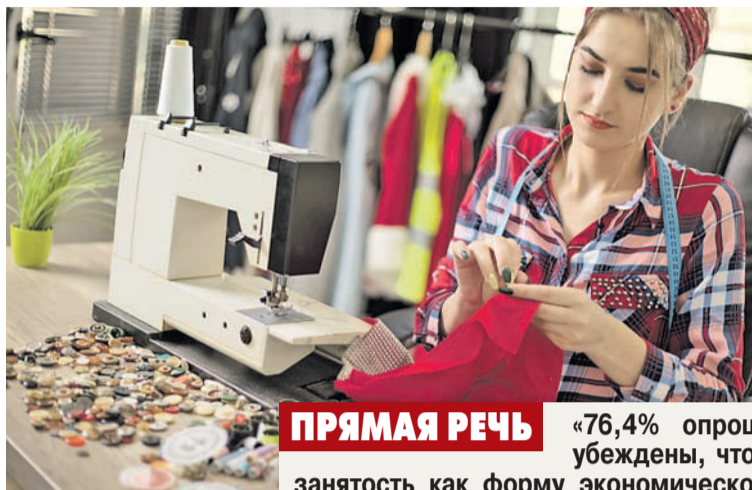
- Никита Олегович, социологи задались вопросом: как относятся россияне к услугам частников в 2019 г., когда интенсивность их собственного потребления снизилась? Участникам исследования был предложен список из 11 видов типичных услуг. Результаты ошеломили! Выяснилось, что теневой рынок самозанятости для россиян - по-прежнему один из главных источников рабочей силы. В 2006 г. к нему обращались 56% опрошенных, в 2016 г. - 51,3%, в 2019 г. - 50%. И еще выяснилось, что снизились расходы граждан на эти услуги. Почему это произошло?

- Ответ очевиден - так выгодно. Реальные доходы россиян падают, а государство при этом обложило предпринимателей красными флажками налогов и других поборов. И людям выгоднее рассчитывать с частни-

ками, которые не зависят от каких-либо начислений и просто кладут себе оговоренную сумму в карман, чем переплачивать ИП или фирмам, которые вынуждены закладывать в стоимость различные государственные поборы, а значит, повышать цену на товар или услугу.

Безусловно, это неправильно. Государству теневой рынок наносит громадный ущерб. По подсчетам специалистов, оборот в «тени» составил 20 трлн рублей, то есть почти 20% ВВП! Но в то же время само государство и виновато: в слишком жесткие рамки вынужденной экономики оно загнало и продавцов, и покупателей.

- А как вам такой результат опроса: популярность многих услуг снизилась. В 2006 г. жители нашей страны ежемесячно платили частникам за условные 2,2 услуги. В 2013 г. они передавали деньги из рук в руки за условные 1,9 услуги, в 2016 г. - за 1,7, а в 2019 г. - за 1,6 услуги. В 2001 г. 15,8% наняли частников для ремонта квартиры, в 2009 г. - 9%. За пошив и ремонт одежды в начале 2000-х платили



ADOBE STOCK

почти 20%, сегодня - 9,5%. В 2004 и 2006 г. пятая часть опрошенных использовала частным образом услуги медсестер и массажистов, сегодня - только 11,9%. Меньше стали россияне платить репетиторам, то есть даже состоятельные люди экономят на качественной подготовке детей к поступлению в вузы.

- И не только репетиторам, но и другим частникам, предоставляющим услуги. Ответ тоже прост - у людей нет лишнего денег, особенно для товаров и услуг далеко не первой необходимости. Покупательная способность россиян снижается из года в год.

Что касается именно образовательных услуг, думаю, тут играет роль и то, что в начале

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

«76,4% опрошенных убеждены, что самозанятость как форму экономической деятельности необходимо развивать. О ее запрете высказались только 6,2%, - говорит директор Научно-исследовательского центра социально-политического мониторинга Института общественных наук РАНХиГС Андрей Покида. - Это позволяет говорить о предпосылках развития самостоятельной занятости на российском рынке труда».

нулевых единый госэкзамен (ЕГЭ) только ввели, было мало соответствующих учебных пособий и подготовки учителей, которые не могли донести до школьников информацию в требуемом объеме. Поэтому и были востребованы педагоги-частники для индивидуальных занятий. Сегодня подготовка к ЕГЭ в школах поставлена на поток, отработана, и острая необходимость в репетиторстве отпала. Думаю, причина отчасти и в этом.

- Ну и, конечно, основное, что хотели узнать социоло-

логи, проводя свой опрос: что побуждает наших граждан поддерживать теневой рынок занятости, то есть платить «мимо кассы»? Оказывается, более трети участников исследования (42,4%) признались, что благодаря оплате из рук в руки услуги обходятся им дешевле. Только 8,1% опрошенных смущает тот факт, что они передали рабочим деньги без договоров и, соответственно, освободили их от уплаты налогов.

- Понятно отсутствие желания переплачивать. Принцип кризисных лет: дешево и сердито. Нашему соотечественнику проще дать на бутылку соседу Васе, который починит кран, чем платить по преysкуранту какому-нибудь ЖЭУ.

Но главное все же в этом вопросе - финансовая составляющая. У нас 20 миллионов человек находятся за чертой бедности, а половина россиян может позволить купить себе только еду и одежду, с 2014 г. неуклонно

снижается процент среднего класса. Тут уж, как говорится, не до жиру.

Да, государству потребуется немало сил и методов, чтобы приучить россиян относить деньги в кассу и платить налоги. По оценкам наших экономистов, эксперимент по облегчению налогообложения самозанятых вполне себя оправдал, его собираются внедрить и в других российских регионах. Но прежде стоит позаботиться о том, чтобы пример показали наши самые главные теневики - олигархи.

Корреспондент «МН» попытался выяснить, что светит рядовым россиянам от снижения Центробанком РФ ключевой ставки до 6,5% годовых.

Напомним, 25 октября Центробанк понизил ключевую ставку до 6,5% годовых, и этот шаг финансового регулятора многие эксперты посчитали оценкой как «революционный».

Тем временем глава Банка России Эльвира Набиуллина в интервью телеканалу CNBC прозрачно намекнула, что в ближайшее время (возможно, даже в декабре. - *Ред.*) регулятор может снизить ставку еще на 50 базисных пунктов, то есть до 6% годовых.

В правительстве почти сразу заявили о поддержке таких планов. По словам первого вице-премьера - министра финансов РФ Антона Силуанова, снижение ставки «большим шагом» даст дополнительную воз-

СТАВКУ СНИЗИЛИ. А НАМ-ТО ЧТО ОТ ЭТОГО?

можность заимствований и дешевые деньги.

Все это, как говорится, хорошо. Однако возникает простой вопрос: каким образом снижение ключевой ставки ЦБ скажется (и скажется ли) на рядовых гражданах страны? С этим вопросом мы обратились к экспертам «МН», и вот что они сказали.

Руслан ГРИНБЕРГ,
член-корреспондент РАН,
научный руководитель Института
экономики РАН:

- Такое снижение ставки я считаю положительным моментом и, вопреки опасениям некоторых своих коллег, не думаю, что в результате этого в конце года рубль сильно ослабнет. Хорошо то, что станет меньше разрыв между ключевой ставкой и инфляцией, и это, разумеется, положительно скажется на покупа-

тельной способности рядовых граждан.

Никита Исаев,
директор Института актуальной
экономики:

- В любом случае решение Центрального банка можно только приветствовать, но хотелось бы большего. Я считаю, что учетную ставку стоит снизить еще радикальнее - до 3-4%. Это необходимо для того, чтобы запустить экономический бум внутри страны. А возможную инфляцию

КСТАТИ

«После снижения ставки ЦБ мы снизили ставку по ипотеке, и сейчас у нас базовая ставка 9,3%. По субсидированным застройщикам - 7,3%, для молодых семей - это 8,8%», - заявил глава Сбербанка Герман Греф.

можно гасить собственными резервами, которые есть в стране, и они очень высокие!

Но и такое снижение имеет большое значение как для экономики в целом, так и для всех россиян. Оно прежде всего увеличивает возможность для использования заемных ресурсов, во многом напрямую зависящих от политики ЦБ. При этом удержание инфляции в пределах объемов, не допускающих социального взрыва населения, - то, чем последние 5-6 лет занимается Центробанк, - это, конечно, ошибочное решение, поскольку существенно ограничивает возможности развития различных форм хозяйствования. И в таких условиях монопольные предпочтения отдаются государственным предприятиям или структурам с госучастием.

Ростислав Гольдштейн,
член Комитета Совета Федерации
по бюджету и финансовым
рынкам:

- Ключевая ставка является базой для расчета процентов по кредитам для бизнеса, по ипотеке и потребительским займам - чем ниже ключевая ставка, тем ниже проценты для заемщиков. Данная мера позволит предпринимателям привлекать более дешевые деньги на развитие своего бизнеса, а гражданам - кредитоваться на более выгодных условиях или рефинансировать имеющиеся кредиты под более низкий процент. Так, например, эксперты не сомневаются, что к концу года ипотека под 8-9% станет массовым явлением, а ведь еще в начале года она составляла 10,5-11%. Снижение ставок ожидается и в секторе потребительского кредитования.

Материалы подготовил Андрей Князев

Колыбель человечества нашли в Южной Африке

Юг Африки исследователи назвали колыбелью человечества, где развивался человек перед тем, как расселиться по всей Земле.

Согласно выводам ученых, первая материнская линия человека разумного появилась к югу от реки Замбези на доисторических заболоченных территориях Макгадикгади-Окаванго. На это указывает глобальное исследование ДНК людей со всего мира: их генетические корни берут начало из этого региона и датируются примерно 200 тысячами лет. Ученые предполагают, что в те времена климат в этих местах был гораздо мягче и существовали крупные водноболотные угодья, которые позволили первым людям процветать и обеспечивать себя всем необходимым.

Найден ответ и на вопрос: почему они покинули свой райский сад? Это произошло из-за сдвига земной оси, приведшего к сильному изменению климата, когда на эти земли обрушилась засуха. Прямые потомки первых переселенцев, народность хой-сан, все еще обитают в районе пустыни Калахари. Дальнейшие переселения и распространение людей по другим континентам также совпадали с происходившими раз в 21 тысячу лет подвижками оси Земли.

Профессор Ванесса Хэйес из Сиднейского университета изучила ДНК 1200 жителей Африки, и все они указывали на африканское происхождение. Исследования геологии и ископаемых показали, что озеро Макгадикгади было домом первого человека. Первоначально там находилось огромное озеро размером с современную Австрию, окруженное буйной растительностью. А потом цветущий оазис превратился в солончаки и пустыню. Сейчас там располагаются самые крупные в мире солончаки, на которых большую часть года способен выживать лишь тонкий слой водорослей.

И если раньше предполагалось, что небольшие очаги первых людей возникли в разных районах Африки, то исследование Хэйес указывает только на одно место, где в течение 70 тысяч лет развивалось человечество, прежде чем оно распространилось на всю Африку.

Континент современный человек покинул где-то 100 тысяч лет назад волнами постепенной миграции. До Южной Европы она дошла 80-90 тысяч лет тому назад - значительно раньше, чем считалось ранее.

БИТВА ЗА АНТАРКТИДУ

Антарктиду называют не тронутой человеком кладовой природных ресурсов. Здесь огромные запасы нефти, газа, минералов, угля, и это самый большой резерв пресной воды, жизненно необходимой страдающим от засухи регионам. Ведущие страны мира замерли в ожидании захвата этих богатств.



Сейчас в этой зоне особенно активизировался Китай, который возводит уже пятую большую базу в Антарктиде. Китайские туристы все чаще навещают льды Антарктики: здесь появился второй новый китайский ледокол, который должен ускорить исследование антарктических ресурсов, скоро сюда отправят и третье такое судно. Две китайские базы расположились в австралийском секторе, одна - в самом его центре. Австралийцы встревожены стремительной китайской экспансией в Антарктике и недоумевают, зачем Китаю понадобилась еще и пятая станция, сооружаемая в море Росса неподалеку от американской.

Пекин объявил, что рассматривает Антарктиду как

«новое пространство глобальной среды и ресурсов, имеющее большое значение для процесса развития человечества». Китай заявляет о своем намерении участвовать в управлении Антарктидой, и пятая станция явится еще одним аргументом для включения Китая в «совет управления».

Появление в Антарктике китайцев обеспокоило страны, которые уже как бы поделили между собой ее территорию, - это Чили, Великобритания, Аргентина, Норвегия, Австралия, Франция и Новая Зеландия. Они стараются всеми силами закрепиться на континенте и внимательно следят за своими конкурентами.

Антарктическое законодательство запрещает

добычу здесь природных ресурсов и военную активность. Однако высказываются опасения, что Китай уже привлекает к освоению Антарктики свои вооруженные силы. Отмечается значительное расширение китайской базы «Тайшань», которая ни разу не подвергалась международной инспекции. Сегодня это целый комплекс, включающий аэродром.

В Китае создано специальное государственное агентство Арктики и Антарктики, хотя страна не граничит с этими регионами, работает даже специальная зимняя база для подготовки персонала, отправляемого на дежурство в Антарктиду.

Материалы подготовил Николай Иванов

Теремок

20

ЛЕТ

ВЕРНЫ РУССКОЙ КУХНЕ

150 РЕСТОРАНОВ В МОСКВЕ! TEREMOK.RU

Навязанный тренд?

Многие из россиян понимают цифровизацию в ее узком смысле - преобразование информации в цифровую форму. Такая цифровизация в большинстве случаев действительно ведет к снижению издержек, появлению новых возможностей и т. д. Для нас стало нормой, что телефон стал не просто средством связи, но и кошельком и даже идентификатором. По сути, он заменяет паспорт. Не успели вы набрать номер телефона банка, а там уже знают, как к вам обращаться. Стало комфортно ездить из города в город, не покупая новых симок и не меняя оператора сотовой связи. Здорово!

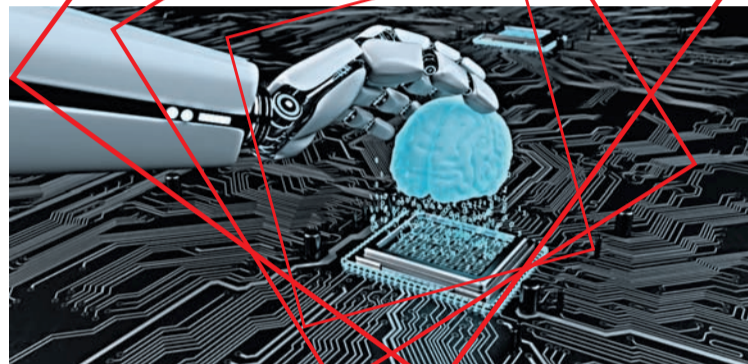
Но власть вкладывает в цифровизацию более широкий смысл. Как магические заклинания громко звучат слова о развитии искусственного интеллекта, о будущих чудесах прогресса, на алтарь которого, по мнению прораба «цифрового рая» Германа Грефа, мы должны сложить свою частную жизнь. Внедрение новых технологий бурно навязывается нам как единственное спасение нашей экономики. При этом, зачем внедрять, не обсуждается. Не слышно серьезного, критического и всестороннего обсуждения данного вопроса. Просто верьте и ждите.

И дождались. 10 октября 2019

года президент России указом №490 утвердил национальную стратегию развития искусственного интеллекта на период до 2030 года. Президент поручил правительству до 15 декабря разработать федеральный проект «Искусственный интеллект» в рамках нацпрограммы «Цифровая экономика».

Механизм ментального контроля

- В принятой программе сказано, что цифровая экономика представляет собой такую систему, при которой большие данные превращаются в главный фактор производства, - делится своим мнением автор книги «Цифровой тоталитаризм», кандидат исторических наук Ольга Четверикова. - Тут все ложь на лжи, потому что никоим образом большие данные никак не могут быть главным фактором производства. Речь идет не о производстве и экономике, а лишь о внедрении таких компьютерных техноло-

ЦИФРОВАЯ
НЕ ЗНАЧИТ
ИДЕАЛЬНАЯ

В последнее время этот термин стал все чаще звучать в речах высокопоставленных чиновников и из уст самого главы государства.

Но если для иных цифровизация - это модный тренд, то для других - пока не очень понятное слово, скрывающее некий потаенный смысл.

Разобраться в трактовке этого термина попыталась и корреспондент «МН».

Цифровая экономика - экономическая деятельность, сфокусированная на цифровых и электронных технологиях. В том числе это электронный бизнес и коммерция, а также производимые ими товары и услуги.

гий, которые позволяют практически полностью контролировать человека.

- Но многие скажут, пусть контролируют, честному человеку нечего бояться, зато удобно? - вступаю я в разговор с ученым.

- Проблема в том, что речь идет об изменении сути самого человека, представляющегося нами как существо духовное, обладающее свободой воли, мысли и достоинством личности. В концепции, на которой основывается понимание цифрового общества, человек обозначен иначе: он понимается исключительно как биологический объект, в отношении которого осуществляется тотальный контроль. На самом деле цифровые технологии и то, в каком направлении они используются, - это механизм ментального контроля, управления сознанием и

поведением человека. Они и разрабатывались для того, чтобы как можно более эффективно проникнуть в глубины человеческого сознания и, контролируя те точки в мозгу, которые отвечают за ключевые решения в жизни, фактически управлять человеком.

- Но ведь мы здесь отнюдь не пионеры, все развитые страны идут по этому пути...

- По поводу цифровых технологий я бы хотела заметить, что они не развиваются, их внедряют, заимствуя из расположенных

Из интервью с Ольгой ЧЕТВЕРИКОВОЙ:

- Не случайно в ключевой, но не афишируемой программе «Национальная технологическая инициатива» есть направление «Нейронет». Это как раз контроль за мозгом, который является ключевым. Именно туда идут основные средства, и Нейронет должен активно применяться как в системе образования, так и в других сферах. И сегодня основное достижение, о котором любят говорить цифровики, - это камеры видеонаблюдения. Сбербанк ведет сбор биометрии, формируются огромные базы данных. При этом у нас, в России, нет своих разработанных технологий для длительного хранения (75 лет) цифровой документации. Возникает вопрос: где и кто хранит, а по сути, владеет и управляет этими данными?

вне России центров. А что касается их назначения, то тут идет большая подмена понятий, основанная на том, что у нас никогда не объясняют содержание тех или иных терминов, которые вводят в употребление.

Цифруем так называемый бардак

Но есть и другие мнения. Вот что, например, говорят специалисты, близкие к теме нашего обсуждения.

Игорь Ашманов, предприниматель в сфере информационных технологий:

- Россия, как и остальные страны мира, фактически сегодня является цифровой колонией США. То есть это означает, что все корневые серверы адресов доменов управляются министерством торговли США, корневые сертификаты шифрования, используемые всеми нашими банками, всеми сайтами, где есть хоть какая-то регистрация, управляются ассоциацией бухгалтеров Северной Америки. Означает же все то, что нужно брать и внедрять готовое, готовое - американское, а это означает, что уровень проникновения чужих технологий цифровой колонизации значительно увеличится.

Елена Ведута, экономист-кибернетик доктор экономических наук:

- Не зная основ экономики, нельзя автоматизировать управление экономикой. Должен быть четкий и понятный любому нормальному человеку алгоритм действий. ИИ (искусственный интеллект. - Ред.) работает по тем алгоритмам, которые в него закладывают люди. В Министерстве цифрового развития понятия не имеют, что такое экономика. Аналитические центры предпочитают копировать то, что делают на Западе. Цифруем так называемый бардак!

Ничего себе бардачок: на развитие цифровой экономики планируется ежегодно до 2024 года выделять от 2 до 5% ВВП страны, а это даже не сотни миллиардов, а триллионы бюджетных денег.

За что платим?

Сегодня самые быстро цифровизирующиеся сферы - это контроль финансовых по-

доступ к широкополосному интернету. Как когда-то сказал Д.А. Медведев, «интернет должен быть в каждой деревне». Не газ, не канализация, а интернет!

Бегом... к слабоумию

Я попросила О. Четверикову высказать свое мнение и насчет цифровой школы.

- Это механизм создания кастового общества, хотя об этом умалчивается, - сказала Ольга Николаевна. - Идет селекция детей на принципах социал-дарвинизма. Это фактически навязанный эксперимент директорам школ. Многие родители и педагоги просто не понимают, что собой представляет эта оцифровка. Эксперимент уже идет, а у нас нет СанПиН для использования этих технологий в школах. В исследовании немецкого нейрофизиолога «Антимозг» показано, что использование цифровых технологий ведет к атрофии мозга и слабоумию, которое характерно для пожилых людей. Кроме того, проводя время с гаджетами, дети не учатся сочувствию, состраданию, сопереживанию, то есть становятся безэмоциональными, как роботы, они не общаются в коллективе, идет индивидуализация, а дальше мы видим сильнейшую зависимость сродни наркотической. ВОЗ уже определила зависимость от игр как болезнь, но речь не только об играх. Уже сейчас поднимается вопрос о наличии реабилитационных центров, чтобы освободить ребенка от этой зависимости, далее реабилитация станет основной проблемой.

О цифровом слабоумии впервые заговорили в Южной Корее, где больше всего гаджетов на одного ребенка, и именно там стали создавать реабилитационные центры, на втором месте - США. Результаты международных исследований 2012-2015 годов, которые также широко не афишированы, показали, что цифровые технологии в школах не только не дали позитивного результата, но, напротив, в тех школах, где они внедрялись, способности читать, считать, понимать резко снижались по сравнению со школами, где технологии внедрялись крайне ограниченно.

Только классическое образование, а в России самая лучшая педагогическая школа, может способствовать интеллектуальному и духовному развитию ребенка, в то время как цифровое обучение блокирует его. А когда педагога заменяют цифровыми технологиями и искусственным интеллектом - это диверсия против детей. Если вы говорите, что будущее за искусственным интеллектом, значит, вы отрицаете естественный интеллект, превращая человека в робота, а робота - в человека.

Светлана Апполонова

ВСЕ ДОРОЖАЕТ, Икра дешевет

Из-за снижения цены на красную икру за год потребление деликатеса увеличилось более чем на четверть. Такого не случалось в последние семь лет. Сохранятся ли цены на деликатес до декабря? Смогут ли россияне побаловать себя бутербродом с икрой и на Новый год?

За 12 месяцев, с октября 2018-го по сентябрь 2019 года, потребление красной икры выросло на 22%, а доля семей, которые хотя бы раз за год купили этот продукт, увеличилась на 3,5% и выросла до 33%.

В последние месяцы россияне стали покупать деликатесный продукт и чаще, и больше. Основную причину роста потребления красной икры эксперты связывают с ее ценой. По данным Росстата, стоимость красной икры пошла на спад в конце прошлого года. Так, в декабре 2018-го цена за один килограмм икры упала на 3,3% (3768 руб.) по сравнению с декабрем 2017-го, и такая тенденция наблюдалась и следующие девять месяцев текущего года. Свое «дно» красная икра пробилла в июле, когда стоила в рознице 3594 руб. за килограмм. В сентябре снижение цен немного замедлилось, но даже тогда икра в рознице все равно стоила на 9% меньше, чем годом ранее (3619 руб. за килограмм). Если не считать последних расчетов Росстата, последнее ежемесячное снижение цен на икру статистическое ведомство фиксировало лишь в конце 2011 - середине 2012 года. И вот новый приятный сюрприз спустя семь лет!

То, что спрос растет в связи с низкой ценой, понятно всем. Но почему в магазинах снизилась стоимость икры? По сообщению Росрыболовства, на Дальнем Востоке в 2018 году был рекордный улов тихоокеанского лосося (676 тыс. тонн). Благодаря этому производство икры выросло в 1,7 раза (более 22 тыс. тонн) и оптовые цены пошли вниз. Плюс ко всему к началу нового икорного сезона на рынке оставались нераспроданные остатки от улова 2017 года, и это также положительно отразилось в ценниках.

Президент Всероссийской ассоциации рыбохозяйственных предприятий, предпринимателей и экспортеров Герман Зверев назвал еще одну причину, повлиявшую на снижение цены: «Когда улов красной рыбы оказался настолько велик, что переработать всю икру традиционным способом оказалось невозможно, производители замораживали ее прямо в извлеченной из рыб пленке-оболочке, так называемых

ястыках. Такую икру закупает одна из популярных торговых сетей, самостоятельно солил ее перед реализацией и продает как скоропортящийся продукт по 1900 рублей за килограмм. Такая низкая цена также могла оказать влияние на среднестатистические цены».

Дальневосточная путина 2019 года оказалась не такой урожайной, как прошлогодняя. С августа по октябрь на Дальнем Востоке было добыто 492 тыс. тонн лосося. Больше, чем в 2017-м, но меньше, чем в 2018-м. Меньше лосося в море - меньше икры в магазинах. Но дефицита точно не будет, ведь из добытого в путину-2019 будет произведено порядка 18 тыс. тонн красной икры, а



В декабре 2018-го килограмм икры стоил 3768 рублей, а в июле 2019-го цена на нее снизилась до 3594 рублей.

ежегодная потребность внутреннего рынка в ней - порядка 15 тыс. тонн.

Тем не менее можно смело предположить, что нынешнее икорное счастье для потребителя долго не продлится. Дело в том, что к концу декабря на красную икру всегда наблюдается пик спроса, который традиционно сопровождается повышением цен на деликатесный продукт на 15-20%. Если цена икры перейдет психологический порог для потребителей в 4 тыс. руб. за килограмм, продукт станет уже не так интересен покупателям, уверены представители торговых сетей.

При любом раскладе рост цен на икру лососевых в нынешнем сезоне будет не резким, а плавным. Но эксперты не советуют закупать ее впрок. «Запасаться икрой лососевых я не рекомендую. Лучше купить свежую, недавно расфасованную икру ближе к праздникам, чем рисковать при ее хранении в бытовом холодильнике», - советует руководитель аналитического агентства «Рыбсеть» Полина Кирова.

По крайней мере, риска отравиться испорченным деликатесом точно удастся избежать.

Три буквы ЖКХ знает каждый. Все понимают, что жилищно-коммунальное хозяйство - это наш дом, наша квартира, наша жизнь. А еще эти три буквы связаны с раздражением и злобой, потому что цифры в платежках за ЖКУ растут, а услуги лучше не становятся.

Ты платишь все больше, а в подъезде чище не становится, лифт то и дело ломается, батареи не греют, мусорные баки переполнены, а дворник Джамшут уже давно не подметал двор... Кому такое понравится?

Неудивительно, что россияне недовольны таким положением вещей и считают, что начисляемая за ЖКУ плата несправедлива, а порядок ее формирования непрозрачен. К такому выводу пришли эксперты НП «ЖКХ Контроль», принимавшие от граждан вопросы на горячую линию.

Анализ обращений показал, что россияне возмущены несоблюдением порядка начисления платы за ЖКУ, необоснованными перерасчетами, платежами и комиссиями, установлением и изменением размера платы за жилое помещение, начислением платы за коммунальные ресурсы, потребляемые при использовании и содержании общего имущества дома.

Необоснованными такие претензии не назовешь, особенно если учесть, что недовольство людей подкрепляется конкретными решениями в их пользу. В Дмитровском районе управляющая компания (УК) вернула жителям двух домов более 300 тыс. рублей переплаты за отопление. Выяснилось, что УК то ли умышленно, то ли по незнанию применяла при расчетах неверную формулу. Внимательные граждане заметили подвох, обратились в Госжилинспекцию и вернули себе несправедливо начисленные средства. А в Люберцах управляющая организация не в полном объеме учла площади нежилых помещений и «просчиталась», взяв с жильцов одного из домов лишние 240 тыс. рублей. После того как надзорное ведомство провело проверку по жалобе одного из жильцов дома по Октябрьскому проспекту, деньги собственникам помещений пришлось вернуть. Таких случаев по стране - море, и их было бы в разы больше, если бы люди перестали платить за все не глядя, а внимательно следили за цифрами в едином платежном документе (ЕПД). Например, житель Санкт-Петербурга Игорь Тарасов, однажды изучив свою платежку за ЖКУ, с удивлением обнаружил в ней две похожие строчки. Ря-

КАК ПОДНЯТЬ НЕПОДЪЕМНУЮ КОММУНАЛКУ

дом с одной было написано «центральное отопление» и стояла сумма 990 рублей, а рядом с другой после слов «центральное отопление по счетчику» - 1200 рублей. Поход в УК принес результат моментально - Игорю выдали новую квитанцию, в которой центральное отопление упоминалось один раз. Некоторые соседи, узнав о такой трансформации ЕПД, тоже ринулись в УК.

Самая проблемная строка в платежке - это, конечно, «содержание и ремонт жилищного фонда». Вот где простор для махинаций! Деньги за многочисленные услуги, «зашифрованные» в одной строке, берутся по полной, а ряд услуг оказывается только на бумаге. Например, каждый день уборщица от УК или ТСЖ обязана проводить влажную уборку до второго этажа включительно и уборку пола лифта, а каждую неделю проводить влажное подметание всех лестничных клеток. Вы ежемесячно за это платите по квитанции, но уборщица при этом раз в месяц лениво машет тряпкой только на первом этаже, и то не всегда.

Не секрет, что оплата услуг ЖКХ занимает заметную долю в расходах граждан. По данным Росстата, доля оплаты за услуги ЖКХ в 2019 году составила 10% от расходов, в 2018 году - 9,6%, а в 2014 году - 8,9%. Для подавляющего числа россиян это весьма серьезные расходы при реально падающих доходах.

Советы «МН»

- Если вы считаете, что сумма в ЕПД необоснованно завышена, сначала обратитесь за разъяснениями в свою управляющую компанию. Она обязана проверить правильность начислений непосредственно в момент обращения.
- Если сотрудники управляющей компании отказываются идти на контакт или если взаимодействие с ними не принесло результата, обращайтесь в региональную Госжилинспекцию (ГЖИ).
- Для проведения проверки необходимо официальное обращение. Его можно направить почтой, привезти лично в территориальное управление ГЖИ или отправить через государственную информационную систему ГИС ЖКХ. К обращению следует приложить платежные документы, копии письменных обращений в УК и ее ответов. Это облегчит и ускорит процедуру проверки.
- Если по результатам проверки будет выявлен факт переплаты за коммунальные услуги, возврат гражданину излишне уплаченных средств будет производиться путем их зачета в последующие платежные периоды.

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ЖУРНАЛ» -



такую высокую оценку неслучайно уже двадцать пять лет дают читатели журналу «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС», ведь он в состоянии заменить до двух десятков узкопрофильных изданий. Среди рубрик животрепещущие - «ЖКХ», «Диагностика медицины», «Медицинский факультет». В них - самые острые и насущные вопросы бытия: правила предоставления коммунальных услуг, законодательные акты, тарифы, уловки управляющих компаний, ценные советы врачей и юристов. Кроме того в «ДОМАШНЕЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ ДЛЯ ВАС» - психология, материалы о моде и красоте, даче, интерьере, имидже, интервью со звездами эстрады, кулинарные рецепты, календари, гороскопы, кроссворды, тесты и многое другое.

Подпишись - и прикипишь душой к журналу «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС»!

Подписные индексы в официальном каталоге ФГУП «Почта России» - П1921; льготный для ветеранов ВОВ и труда - П198. РЕКЛАМА

Материалы подготовила Елена Хакимова

ФУДШЕРИНГ СБЛИЖАЕТ СОСЕДЕЙ

Непростое финансовое положение россиян и распространение в мире идей, связанных с бережным отношением к излишкам продуктов питания, вынуждают людей придумывать необычные проекты.

Сегодня мало кого удивишь каршерингом, а вот фудшеринг (food - «еда» и sharing - «делиться») - обмен продуктами и уже готовой едой - пока еще не такое распространенное движение в нашей стране, однако и у него есть все шансы стать популярным.

Сытый голодного разумеет

Пример того, как невостребованную еду можно передать тому, кто в ней нуждается, продемонстрировали недавно жители новостройки в стиличном Бутове.

Все началось с того, что один парень пришел вечером после работы домой ужасно голодный, открыл холодильник и понял, что забыл купить продукты. В общем чате, который еще в момент заселения дома создал кто-то из новоселов, молодой человек поделился своим «голодным горем». Сначала предложил поделиться ужином один отзывчивый сосед, потом другой... В общем, парень наелся до

отвала соседскими вкусняшками. Он так был впечатлен проявлением взаимовыручки, что наутро решил создать для дома отдельный чат по обмену едой. Соседи идею поддержали и теперь с удовольствием участвуют в модном сейчас течении под названием фудшеринг. Отношения между людьми стали теплее, а многие наконец познакомились со своими соседями ближе. Теперь в этом доме голодная смерть точно никому не грозит.

Благодаря фудшерингу соседи не только сыты, но и отношения между ними стали гораздо теплее, что в огромном городе немаловажно.

- Нашему чату всего месяц, но с каждым днем участников все больше, - говорит житель дома Дмитрий. - Нас уже триста человек.

Жители дома называют свой чат кулинарным. Тут кто-то делает заказ на какой-нибудь салат или блюдо, а кто-то готов обменять поре с мясной котлетой на часть



макаронны и 4,5 пачки безглютеновой черемуховой смеси для торта от разных частных лиц. Заявляешь о готовности забрать продукты, списываешься с хозяином объявления, подъезжаешь в назначенное место, забираешь еду и - приятного аппетита!

А еще не так давно и в Москве запустили питерский сервис Eatme (в переводе с английского - «съешь меня»), распространяющий со скидкой до 75% излишки еды из кафе, ресторанов и пекарен.

- В среднем рестораны выбрасывают 15-20% приготовленной еды, а мы помогаем сводить этот показатель к минимуму, - рассказывает основатель проекта Рудольф Ан.

Хотя такой сервис в Москве и Питере единственный, у него наверняка найдутся последователи, поскольку тренд на безотходность в пищевой индустрии быстро набирает обороты. В Питере к сервису Eatme подключились уже 120 заведений и было спасено 550 килограммов еды. В Москве у проекта пока десять партнеров. У Eatme есть даже мобильное приложение для iOS. Там можно выбрать подходящую акцию и оплатить еду онлайн, а заведение укажет, когда можно будет забрать заказ.

Елена Хакимова

рыбного улова, который привезет голодный после рыбалки сосед. Люди приходят с работы, готовить лень, а домашней еды хочется, и многие готовы поделиться уже приготовленными рыбой с картошкой или мясом, пельменями. Иногда и на заказ готовят за чисто символические деньги. Нарваться на некачественные продукты в супермаркетах и кафе можно, а в кулинарном чате вряд ли - все же друг друга знают.

Не только в Москве, но во многих российских городах фудшеринг в последнее время набирает обороты. В социальных сетях можно без труда найти десятки сообществ, групп и пабликов, где люди обмениваются готовой едой, урожаем с дачи и лишними продуктами, которые физически не смогут съесть до истечения срока их годности.

Оказалось, делятся едой многие соседи. Просто все по-

разному. В одной из столичных девятиэтажек люди просто выставляют у лифта на первом этаже соленья-варенья, сушеную рыбу, печенье, чай-кофе и конфеты, а заодно излишки дачного урожая - кабачки, тыквы, яблоки.

Еда из кафе - за копейки

Одна из самых популярных групп «Фудшеринг: Отдам даром еду» существует в соцсети «ВКонтакте». Ее девиз: «Делимся едой. Спасаем еду. Боремся с перепотреблением». Среди 60 тысяч участников группы - пекарни, кафе и неравнодушные люди. Новые сообщения падают одно за другим. Вот только из последнего: набор хлеба и булок от пекарни «Пуд хлеба», обеды и ужины от вегетарианского кафе, банка необжаренного кофе, пакет картошки, гречневые

НОВОГОДНЮЮ ЕЛКУ СРУБИМ САМИ

Хотите - верьте, хотите - нет, сам председатель Комитета лесного хозяйства Московской области Иван Советников приглашает желающих в лес за новородней елкой!

«Мы хотим дать возможность жителям и гостям Подмоскovie собственноручно срубить перед Новым годом елочку под самый корешок в наших лесопитомниках и принести ее в дом. Желающим вручим в руки топоры», - говорит главный лесник Подмоскovie.

Неожиданная предновогодняя новость! Почему вдруг лесоводам, стоящим на охране нашего зеленого друга, «легких» Москвы, пришла такая идея? Оказывается, они проанализировали протоколы об административных правонарушениях по поводу воровски вырубленных елочек. С жаждущими наживы все ясно: их на преступление толкает погоня за дармовым рублем. А вот молодые люди, выяснилось, рискуя нарваться на немалый штраф,



жаждут испытать экстрим: «Пробираться по поясу в снегу, выбирая самую стройную и пушистую красавицу, - это же кайф! А какое будет селфи!»

Сотрудники Комитета лесного хозяйства МО полагают: открыв доступ экстремалам в питомники, они убергут от варварских порубок молодые деревья в государственном лесном фонде России. Удастся или нет - покажет результат объявленного эксперимента.

За удовольствие выбрать из сотен лесных красавиц ту, что всех краше, разумеется,

придется заплатить. Ведь елочки росли не сами по себе, а были взлелеяны работниками лесопитомников.

Кстати

За незаконно срубленную елочку виновного ждет штраф от трех до пяти тысяч рублей. Если же ущерб гослесфонду превысит пять тысяч (срублено несколько деревьев или одно, но выше двух метров), наступает уголовная ответственность и можно угодить в места не столь отдаленные на срок до двух лет.

Сколько целковых придется выложить? Иван Советников сумму называть пока не стал, сказал уклончиво: «Цена будет доступная».

Где можно будет срубить пахучую под самый корешок?

«В этот осенний день, далекий от предновогоднего, могу точно назвать лишь один адрес: Дмитровский лесопитомник. Там к елочным плантациям легко проехать и пройти. Полный список опубликуем в ноябре», - говорит Советников.

Мне однажды довелось вести предновогодний репортаж из Дмитровского лесопитомника. Уже более полувека здесь на 75 гектара, выращивают сосны для воспроизводства лесов Подмоскovie. Посевы укрывают торфом и опилками, а когда взойдут густой стеной, пропалывают, прореживают. Три года ухаживают за молодняком, пока не придет срок выкопать деревца для пересадки или срубить их на радость людям в канун Нового года.

Свыше миллиона молодых деревьев, выращенных в Дмитрове, посажены за эти годы в Подмоскovie.

Кто автор знаменитой «Елочки»?

От новости Ивана Советникова повеяло лесом, запахами елей, праздником. Сразу вспомнилась любимая песенка детства:

В лесу родилась елочка,
В лесу она росла...

Спросить любого, кто автор дивного творения, мигом ответит, что это народная песня. Стала народной, проникла в души многих поколений россиян. Но авторы у нее все же есть.

Детский журнал «Малютка» опубликовал в 1903 году стихотворение «Елочка» под псевдонимом А.Э., потом появилась и мелодия. Россия пела «Елочку», которая приносит много-много радости и детишкам, и взрослым уже более двух столетий, и не ведала, что есть у нее отец с матерью!

Имена авторов песни впервые были обнародованы лишь в 1941 году в сборнике «Елочка», вышедшем в «Детгизе». А.Э. - это Раиса Кудашева, ставшая впоследствии членом Союза писателей СССР. А мелодию сочинил не композитор, а агроном Л. Бекман для своей дочери. Переложила мелодию на ноты его жена - знаменитая в то время пианистка Е. Бекман-Щербина.

Юрий Махрин

Два года назад Алексей Горелов стал первым в стране и седьмым в мире слепоглухим триатлетом! Как люди с инвалидностью занимаются спортом и преодолевают себя - в нашем материале.

Как слепоглухой атлет покорил олимпийскую дистанцию



ФОТО ИЗ АРХИВА А. ГОРЕЛОВА

Всю дистанцию параатлетов сопровождают волонтеры-лидеры: Алексей с Дамиром Тажеевым

«Я очень тронут своей победой. Я не сдался и покорил олимпийскую дистанцию», - говорит Алексей. Он преодолел 1,5 км плавания, 40 км велодистанции и 10 км бега - это стало очень важным шагом на октябрьских соревнованиях по триатлону IRONSTAR в Сочи. Для Алексея это было еще одним преодолением себя. На финише он не мог сдержать слез. Алексей не видит и не слышит. Мы знаем, как непросто незрячим людям передвигаться по городу, но как же может слепоглухой человек заниматься спортом?

Действительно, несколько лет назад на стартах практически невозможно было увидеть людей с инвалидностью. Но сейчас их все больше! Организаторы спортивных соревнований все чаще привлекают параатлетов к участию, и люди с инвалидностью вдруг поверили в свои силы! Это стало возможно и благодаря работе благотворительного фонда «Спорт для Жизни», который развивается в России доступность массового любительского спорта и помогает людям с особенностями здоровья заниматься спортом.

Когда не слышишь оваций болельщиков

У Алексея Горелова синдром Ушера. Это частичная или полная глухота и постепенно развивающаяся слепота. Предсказать развитие заболевания сложно, а лечения пока не существует. Но ведь каждому человеку хочется жить активно!

В 2014 году Алексей начал играть в спектакле «Прикасаемые» - это первая в мире по-

становка, в которой заняты слепоглухие актеры. А вскоре парень увлекся спортом. При поддержке фонда «Спорт для Жизни» Алексей начал заниматься бегом. Спорт изменил его не только физически (Алексей похудел на 20 кг), но и психологически - появились новые цели и стремления! Вскоре Алексей перешел в триатлон, и два года назад фонд вывез его в составе команды подопечных на соревнования IRONSTAR в Сочи, где спортсмен стал первым в России и седьмым в мире слепоглухим триатлетом!

А теперь Горелов еще и первый в нашей стране и пятый на планете слепоглухой атлет, преодолевший олимпийскую дистанцию триатлона.

Что может мотивировать вас пробежать марафон? Личные амбиции, спортивная цель, азарт, поддержка близких, радость болельщиков, их крики и аплодисменты на финише... Алексей Горелов ничего этого не видит и не слышит. Он плывет, едет на велосипеде и бежит в тишине и темноте. Наверное, должна быть еще большая мотивация у этих настоящих супергероев, которые преодолевают себя, не сдаются, хотя достигли цели. «Наши подопечные ощущают, что у них есть важная миссия. Они доказывают обществу, что человек с инвалидностью тоже может жить ярко, что у них есть возможности вот так бороться и побеждать на равных! Рядом с ними точно так же бегут или плывут другие атлеты, которые признаются, что преклоняются перед мужеством и отвагой наших параспортсменов и

Алексей Горелов не видит и не слышит. Он плывет, едет на велосипеде и бежит в тишине и темноте. О победе Алексей «услышал» руками.

Среди параатлетов - подопечных фонда не только люди с особенностями зрения, но и спортсмены с ампутациями, с ДЦП, взрослые и дети. И у каждого за плечами свои победы и преодоления. А ведь каждый из них не профессиональный спортсмен, а просто тот, кто решил для себя, что не хочет и не может жить в четырех стенах. Спорт изменил этих людей: новое окружение, новые друзья, перемены в личной жизни - семья, дети, а главное, что каждый почувствовал снова вкус к жизни, обрел смелость мечтать и верить в свои силы.

Зачем нужна парасвязка

Тренировать незрячего или слепоглухого спортсмена непросто. Часто это эксперимент, и всегда индивидуальная работа. «Мы показываем упражнения сначала на себе, а подопечные смотрят руками или же на самом спортсмене показываем нужное движение», - объясняет Анастасия Плетминцева.

А как человек, который не видит и не слышит, ориентируется на дистанции? В этом помогает волонтер-лидер - фактически глаза параатлета на трассе. Фонд разработал уникальную программу, по которой готовят лидеров. Задача волонтера-лидера - направлять спортсмена, предупреждать о препятствиях, следить за его физическим состоянием во время забега или

заплыва. При этом в воде и на беговой дистанции спортсмены - лидер и параатлет - бегут и плывут в паре, а соединяет их парасвязка, специальная растягивающаяся петля. А велодистанцию они проходят на велотандеме - специальном велосипеде на двоих.

Сопровождал Алексея Горелова на олимпийской дистанции в Сочи опытный волонтер-лидер фонда Дамир Тажеев. «Я рад помогать таким людям, как Алексей, и продемонстрировать обществу, что ограничения зачастую надуманны, - говорит Дамир. - Мне так же, как и ему, приходится перебарывать себя на дистанции, делая над собой определенные усилия, и я понимаю, что для многих из подопечных фонда подобные усилия - это титаническая борьба и даже своеобразный подвиг. Очень приятно осознавать, что помог осуществлению чьей-то мечты».

Помочь обществу избавиться от стереотипов

Долгое время в России вообще не было триатлона для незрячих как дисциплины, хотя это и паралимпийский вид спорта. В этом году при поддержке фонда «Спорт для Жизни» наконец-то прошел первый в стране чемпионат России по паратриатлону для

незрячих, и его победители уже готовятся к выступлению на Паралимпиаде в Токио.

Важно, что и спортивное сообщество начало активно предпринимать шаги по вовлечению людей с инвалидностью в спорт. «В сентябре 2015 года, когда мы проводили финал Кубка Европы, в наших стартах уже участвовали 5 подопечных фонда «Спорт для Жизни», и из года в год количество спортсменов с особенностями здоровья на наших соревнованиях растет, - рассказывает **Владимир Волошин, сооснователь IRONSTAR.** - Большое количество наших участников проявляют интерес к тому, чтобы поддерживать этих ребят, начиная от финансовой помощи, а также помощи спортивной - хотя бы тренироваться и становиться лидерами параатлетов. Я считаю, что такие социальные проекты в любительском спорте должны быть правилом. Это хорошая традиция».

«В последнее время серьезно меняется спорт для людей с инвалидностью, но эти большие подвижки характерны пока для городов-миллионников. А регионы остаются пока без поддержки, без тренерства, без знаний развития адаптивных видов спорта и доступной среды. В любом случае пусть маленький, но рост любительского спорта для людей с инвалидностью есть. Но чтобы заниматься развитием инклюзии в массовом спорте, нужно еще очень многое, - отмечает **Юлия Толкачева, учредитель фонда «Спорт для Жизни».** - Спортивные сооружения у нас чаще всего не адаптированы для людей с особенностями здоровья. Нет тренеров и персонала, умеющих работать с такой узкой спецификой, их надо готовить. Да и секций для людей с инвалидностью практически нет». Сейчас фонд поднимает эти проблемы на государственном уровне.

Марина Лепина



Острозащитный детектив, событие в современной русской литературе, с великолепной драматургией и увлекательным сюжетом. Роман охватывает несколько пластов новейшей и современной истории страны...

Смерть известного ученого и пресуевающего бизнесмена Гомельского и его жены ставит в тупик бывшего опера и друга семьи Максима Курбатова. Кому и зачем понадобилось убивать ученого, когда ни власти, ни спецслужбам, ни научному сообществу гибель Гомельского не выгодна.

Цель событий в расследовании дела приводит Курбатова к страшным открытиям, где любовь и предательство, жизнь и смерть, прошлое и настоящее переплетены в замысловатый лабиринт, откуда нет выхода, почти нет...

Покупайте в книжном магазине «Москва» на Тверской 125009, г. Москва, ул. Тверская, д. 8, стр. 1
+7 (495) 629-64-83, 797-87-17, spravka@moscowbooks.ru
Ежедневно с 09:00 до 24:00

Интернет-магазин:

+7 (495) 797-87-16, bookshop@moscowbooks.ru

В интернет-магазинах Литрес, Ozon.ru, ТД «Москва» (moscowbooks.ru), Google Books (books.google.ru), Bookz.ru, Lib.aldebaran.ru, iknigi.net, Bookland.com, на витринах мобильных приложений Everbook, МТС, Билайн и др.

**Родить?
Не раньше сорока!**

Одна из репродуктивных услуг, которая пришла к нам с Запада, - замораживание яйцеклеток в молодом возрасте, чтобы воспользоваться ими в более зрелые годы. Дело в том, что после 35 лет качество женских яйцеклеток сильно снижается, а после 40 шансы забеременеть падают до 1%.

Но на Западе женщины замуж не торопятся. У многих желание выйти замуж и завести ребенка возникает уже ближе к 40 годам. В этом возрасте часто приходится покупать чужую яйцеклетку. Чтобы родить после 40 собственного ребенка, можно заморозить свои яйцеклетки в возрасте 20-25 лет - через два десятилетия останется только разморозить свой собственный генетический материал, оплодотворить его спермой мужа и подсадить в матку.

В России в последние годы мода на рождение детей после 40 тоже набирает обороты. Чтобы не пришлось потом кусать локти, клиники активно рекламируют услугу заморозки ооцитов. К сожалению, стоит она недешево - около 200 тыс. рублей. В юном возрасте заплатить такие деньги может себе позволить далеко не каждая россиянка.

Вот и придумала одна из репродуктивных клиник новую услугу - заморозить яйцеклетки теперь можно совершенно бесплатно. Есть только одно условие: 75% полученных яйцеклеток надо будет «подарить» бесплодным парам. Причем эти пары получают яйцеклетки юных нимф вовсе не задаром, а по вполне коммерческой стоимости: одна порция из 3-4 ооцитов стоит порядка 100 тыс. рублей.

Таким образом клиника собирает окупить свои собственные расходы. Для сравнения: донору яйцеклеток платят 60-80 тыс. рублей. От одной женщины за один раз можно получить от 8 до 15 ооцитов, то есть на каждой донорше коммерческие клиники зарабатывают, условно говоря, 200-400 тыс. рублей (прибыль от продажи яйцеклеток минус оплата услуг донорши и медицинских расходы).

Теперь же яйцеклетки клинике будут доставаться и вовсе бесплатно. Стоит ли молодым женщинам замораживать свои яйцеклетки? Давайте разберемся.

Риски донора

Сдать яйцеклетку не нарваться, как бы потом не пропасть. Дело в том, что

Женщины, у которых годами не получается родить ребенка даже с помощью ЭКО, вынуждены прибегать к донорским яйцеклеткам. Для некоторых девушек-доноров весомая сумма гонорара становится основной причиной, из-за которой они решаются отдать свои яйцеклетки. А так ли безопасна эта процедура?

**ДОНОРСТВО ЯИЦЕКЛЕТКИ
ПРИВОДИТ К НЕОБРАТИМЫМ
ПОСЛЕДСТВИЯМ!**

в женском организме каждый месяц созревает всего 1-2 яйцеклетки. Чтобы взять одним махом сразу 10-15 штук, в клиниках проводят гормональную стимуляцию. Длится она всего пару недель, но последствия могут быть ужасающие.

Сама гормонотерапия зачастую сопровождается тошнотой и головной болью. Забор яйцеклеток проводится под общим наркозом и сопровождается кровотечением. Но самое страшное - синдром гиперстимуляции яичников, который наступает не так уж и редко.

Это реакция организма на гормонотерапию:



В женском организме каждый месяц созревает всего 1-2 яйцеклетки. Чтобы взять одним махом сразу 10-15 штук, в клиниках проводят гормональную стимуляцию. Последствия могут быть ужасающие.

возникает сильное увеличение проницаемости эндотелия, или стенок сосудов. В итоге кровь начинает выходить из сосудистого русла в ткани. Появляются отеки как местного, так и общего характера, возникает необходимость в немедленной госпитализации.

Кровь накапливается в легких и брюшной полости. Возникает асцит, который может закончиться летальным исходом. Также существует вероятность развития тромбозов, инсульта и инфаркта.

Так что девушка, пришедшая заморозить свои яйцеклетки на будущее, до этого будущего может вовсе не дожить. Есть тут и

еще один момент: если у мужчины сперматозоиды вырабатываются на протяжении всей жизни в течение 35 дней, то у женщин запас яйцеклеток ограничен. Женщина рождается с определенным набором яйцеклеток, которые постепенно созревают в течение всей ее жизни.

Примерно к 55 годам яйцеклетки заканчиваются, и наступает климакс. Чем больше яйцеклеток будет израсходовано к этому времени, тем раньше наступит климакс. То есть если в обычном состоянии во время цикла созревает одна яйцеклетка, а в процессе гормонотерапии - 10-15, то это означает, что за один раз расходуется годовой запас яйцеклеток.

Донорам яйцеклеток сдавать их можно не более шести раз. Но эти шесть раз приближают время наступления климакса на шесть лет, то есть он наступит уже не в 55, а в 49 лет.

Климакс влечет за собой изменения в организме - слабость, головные боли, начинают «разваливаться» суставы. Одним словом, одна сдача яйцеклеток - это лишний год мучений в зрелом возрасте.

Да и понадобятся ли бесплатному донору свои собственные замороженные яйцеклетки? В 20-25 лет никто не может знать этого наверняка. Женщина может родить в 30 лет естественным образом или, наоборот, вообще никогда не выйдет замуж и не захочет использовать свои замороженные яйцеклетки.

Если же все пойдет по плану - она выйдет замуж в

40 лет, захочет разморозить свои яйцеклетки, но стоит процедура ЭКО будет около 300 тыс. рублей. Где гарантия того, что это окажется паре по карману?

И, наконец, морально-этический вопрос. Как будет чувствовать себя женщина, у которой неизвестно где растет десяток детей, особенно если собственных детей она так и не заведет?..

Продавщицы-толстушки и водители-доходяги

С другой стороны, даже на такой риск, возможно, имеет смысл идти. Купить набор донорских яйцеклеток для оплодотворения (3-4 штуки) стоит в среднем 100 тыс. рублей, но кем вырастет ваш ребенок, зачатый от чужого биоматериала?

Одна из клиник выложила базу доноров в открытый доступ. Конечно, там нет имен и контактов, можно выбрать лишь рост, вес, цвет волос и глаз, профессию.

Доноров яйцеклеток в базе 100 человек. Возьмем для примера первую двадцатку. Из 20 женщин 6 - продавщицы, 5 - юристы, 4 - финансисты, также имеются 2 медсестры и 3 донора, профессии которых не указана.

Причем 10 из 20 - приезжие с Украины. Цвет волос у 6 указан как седой (возраст от 23 до 33 лет), 11 страдают ожирением. Так, одна из украинок при росте 157 см имеет вес 92 кг (возраст - 29 лет). Другая украинка при росте 154 см весит 86 кг. Остальные 9 толстухек имеют рост от 155 до 165 см и весят 80-85 кг.

Худышки в меньшинстве: одна русская продавщица весит 49 кг при росте 177 см, а это уж недостаток веса. Другая продавщица, украинская, при росте 181 см весит 53 кг. Так что под вопросом не только интеллектуальный уровень претенденток, но и их телосложение.

При этом в объявлениях о поисках доноров указывается ряд требований. Это и нормальное телосложение (без ожирения и худобы), и российское гражданство, и высшее образование, и наличие своих здоровых детей. Однако на деле, как видим, реальность далека от идеала.

Банк доноров спермы, увы, тоже не радует! Так, в первую двадцатку попали 3 водителя, 4 юриста, 8 продавцов (!), профессия остальных не указана. Половина также украинцы.

И если в доноры ооцитов идут в основном толстушки, то в доноры спермы - задохлики. Неужели нужда заставила и нечего есть? Так, один из доноров при росте 180 см имеет вес 48 кг, другой при росте 176 см весит 50 кг, третий при росте 166 см - 51 кг.

Вот и получается, что женщины, решившие родить в 40-45 лет, попадают в безвыходную ситуацию. Родить от донорской яйцеклетки они еще могут, но если нет мужа, то придется купить заодно и сперму. Но кто вырастет в итоге из «донорского» чада?

Да и здоровье будущего дитяти тоже под вопросом. Клиники уверяют, что все доноры отличаются отменным здоровьем. Какое здоровье у 29-летней женщины, весящей при росте 157 см 92 кг? Скорее всего, избыточный вес связан с гормональными и эндокринными нарушениями, так что будьте готовы к тому, что у вашего ребенка обнаружат сахарный диабет, артериальное давление и еще куча болезней.

Изначально донорство развивалось как альтернатива усыновлению. Многие боятся, что усыновленный сирота окажется ребенком с девиантным поведением, низкими умственными способностями, со склонностью к алкоголизму и так далее.

Но выходит, что и качество купленных чужих яйцеклеток и спермы далеко от идеала.

Что же делать женщинам? Самый простой совет - рожать до 30. Но ведь многие встречают новую, а некоторые - первую любовь в весьма зрелом возрасте.

Сердцу, как говорится, не прикажешь. Хотелось бы пожелать таким женщинам, которых становится с каждым годом все больше, успеха в их нелегкой задаче родить в 40-60 лет.

Аделаида Сигида

«Он устал играть»

Казалось бы, этому музыкальному коллективу еще жить и жить. Пусть былая популярность уже слегка померкла, но «Ленинград» уверенно держался на плаву. Однако лидер группы решил оборвать ее жизнь в шоу-бизнесе. Почему?

Недавно в Петербурге огрел последний концерт «Ленинграда». Больше, как заявил Сергей Шнуров, публичных выступлений не будет. Ну разве что в следующем году команда соберется еще разок ради фестиваля Coachella в Калифорнии. Приглашали заранее, неудобно отказаться. Но в целом баста!

Нельзя сказать, что поклонники льют слезы. Многие уверены, что «Ленинград» распался ненадолго. Шнуров, помнится, в 2008-м уже распускал группу. Но через два года снова собрал и сумел отвоевать с ней былую славу!

- «Ленинград» - это уже давно не группа и не Сергей Шнуров конкретно, - говорит известный продюсер **Алексей Мускатин**. - Это музыкальная группировка. То же самое, как у Андрея Разина была студия «Ласковый май», а не группа «Ласковый май» и не отдельный солист Юра Шатунов. В такой «студии-группировке» могут быть разные исполнители. И с «Ленинградом» то же самое. Сергей Шнуров приглашает артистку, ко-

торая подходит по тем или иным параметрам под заданный формат и тему. Она поет, играет роль. Снимают клип. Вкладывают деньги в пиар, раскрутку. И пошло-поехало! Что же касается возвращения и возрождения... В болото под названием «шоу-бизнес» вступить и покорить его дважды удавалось единицам. Три раза уйти и вернуться удалось только Алле Пугачевой и Юрию Антонову. Все остальные лишь однажды становились звездами. Потом они либо тихонечко сидели на своем троне в виде одного или двух хитов, либо уходили и пропадали. Шнуров смог вернуться после перерыва и отвоевать место под солнцем во второй раз. Но в третий, я думаю, у него это не получится. А возможно, он и не захочет. Мне кажется, он устал играть в эту историю. Снимать штаны на сцене, ма-

териться, куражиться надоело. Хочется чего-то нового, более глубокого и осмысленного. Но вот захочет ли зритель видеть иного Шнура? Это вопрос, на который пока нет ответа...

Лидия Мезина



ФОТО СТС



ФОТО А. ЛОМОХОВА

Почему Шукшина молчала о семейном кошмаре?

Мария Шукшина создает впечатление сильной и бескомпромиссной личности, которая не будет терпеть домашнего насилия. Но, оказывается, терпела. Об этом рассказала ее дочь Анна Трегубенко.

К сожалению, не последовало никакой реакции с ее стороны.

С Вишняковым Шукшина то расходилась, то сходилась снова. Но в конце концов пара рассталась окончательно. И никогда ни единым словом Мария не обмолвилась о том, что ее семейная жизнь была похожа на кошмар. Почему?

- Семейное насилие - настолько сложная тема, что в нескольких предложениях ее не раскроешь, - говорит врач-психотерапевт **Александр Беликов**. - Кроме того, в случае с семьей Шукшиных нет гарантии, что истории, которые возникают вокруг них, на 100 процентов правда. Но если говорить в целом, то почему женщины скрывают то, что творится у них в доме? Они боятся разрушить свой домашний очаг. Ведь его формирует именно женщина! А у женщины еще в детстве возникают определенные представления о семье, о том, ка-

кой она должна быть. И эти представления формируются на основе той семьи, в которой она росла сама. То есть если отец бил мать, то женщина будет считать такое явление чем-то обыденным и не станет предпринимать никаких мер. Но если домашний очаг дал трещину, когда женщине уже за 30, то она действует более решительно. Она может пойти в полицию, в кризисный центр, обратиться в какие-то общественные организации. Либо развестись, как сделала Мария.

К огромному сожалению, все случаи домашнего насилия отражаются на детях. Для них это психологическая травма. И очень серьезная! Но бывают семьи, в которых отношения между детьми и родителями очень сложные. Нет взаимопонимания и теплоты. Поэтому дочь может пожаловаться маме на проблему, а та и не откликнется... Так бывает.

Л.М.

Не виноватая она?



ФОТО Г. УСОБЕВА

Очередной звездный скандал на борту самолета. На этот раз спектакль выдала артистка Лидия Вележева, от которой, в общем-то, никто подобного не ожидал. Может, как раз поэтому голосов в защиту оскандалившейся лицедейки не так уж и мало.

Вележева должна была лететь на гастроли в Израиль, да вот разбуянилась из-за задержки рейса, повздорил со стюардессами, устроила дебош, прокричала историческую фразу: «Я актриса, а вы плебеи!» И благополучно была снята с рейса сотрудниками полиции.

- Лидия - хорошая актриса и выдержанный человек, я удивлен случившимся. Это несомненно нервный срыв. Возможно, ее даже спровоцировали на такое поведение, - считает драматург и режиссер **Александр Миндадзе**.

А вот **Ингеборга Дапкунайте** полагает, что к творческим людям должно быть более бережное отношение.

- Артисты - люди с тонкой душевной организацией, это надо учитывать, - говорит актриса. - Некоторые в тех или иных ситуациях ведут себя как подростки. А потом люди жалуются, мол, артисты загордились, зазвездились. А они просто рабы своих эмоций...

Однако по ту сторону рампы люди настроены не

столь благодушно. Может, конечно, плебей актрису сложно понять, но вот **Александр Малькевич**, председатель комиссии Общественной палаты по развитию информационного сообщества, СМИ и массовых коммуникаций, осудил Вележеву, заметив, что такое поведение недопустимо для публичного лица.

- Я говорю это как человек, который является автором специального курса «Основы медиаповедения для публичных людей». К сожалению, когда становишься ньюсмейкером, ты в принципе себе ничего позволить не можешь. Ты должен понимать, что рядом с тобой всегда есть народные журналисты в лице любого человека со смартфоном, которые моментально предадут огласке твою оплошность. Поэтому спрос с таких людей должен быть гораздо более суровым. Как человек может носить звание народного или заслуженного артиста и позволять себе такое хамское поведение?

Андрей Князев

CROCUS CITY HALL 10 лет
3 ДЕКАБРЯ 2019
CONCORD ORCHESTRA
ДИРИЖЕР FABIO PIROLA ИТАЛИЯ

СИМФОНИЧЕСКИЕ
РОК-ХИТЫ
ВЛАСТЕЛИН ТЬМЫ 6+

БИЛЕТЫ CONCORDORCHESTRA.RU

*РЕКЛАМА, КОНКОРД ОРКЕСТРА, ФАБИО ПИРОЛА, КРОКУС СИТИ ХОЛЛ, ООО «АГЕНТСТВО ШЕДЕВРЫ МУЗЫКИ», ОГРН 1107847150840, СПБ, ЛИГОВСКИЙ ПР., Д.50

Юлия КОСТЮШКИНА: «Не умею ходить по головам»

Жена известного исполнителя когда-то была чемпионкой мира по акробатике, а теперь нашла себя в качестве телеведущей. Некоторое время назад Юля вела программу «Я худею» на НТВ, а сейчас у нее содержательная и полезная рубрика в программе «Мальцева» на том же канале.

- Юля, расскажите о закадровой жизни телепроекта «Мальцева». Как проходят съемки?

- Закадровая жизнь, как и у всех телепроектов, есть, и она очень насыщенная. Конкретно в моей рубрике «Что я делаю не так?» редакторы находят героев, прорабатывают с ними их истории, готовят к съемкам, передают мне финальный сценарный план съемок. Я детально анализирую проблемы героев, готовлюсь к нашему с ними диалогу. К нам приходят и мужчины, но чаще все-таки женщины со своими проблемами - физическими, психологическими, эмоциональными. В основном одно исходит из другого, поэтому мы разбираем с нашими экспертами все поочередно. Чаще всего это, конечно, касается внешности: лишней

вес, шрамы от аварии, кривая носовая перегородка, маленькая грудь или, наоборот, большая...

- У вас есть возможность вносить свои идеи в сценарий проекта? И о



ФОТО В. ТАРАХАНОВА

чем бы хотелось рассказать зрителю, но еще не рассказали?

- Безусловно, у меня есть такие возможности. Но у нас такая классная команда профессионалов, что этого не требуется. Я вношу свою легкую непосредственно во время съемок, потому что 80 процентов проблем, которые мы обсуждаем, так или иначе встречались в моей жизни: либо это случилось со мной лично, либо у близких, у друзей. Это помогает мне сблизиться с героем и дать ему понять, что он не один такой - подобные случаи уже были, люди справлялись и мы обязательно постараемся помочь.

- Как работаете с Натальей Мальцевой? Вы коллеги или подруги?

- С Натальей Мальцевой очень комфортно работать, но поскольку я веду отдельную рубрику в ее большой программе, то в рамках съемок мы с ней не пересекаемся. Зато успеваем пообщаться в гримерке. Она потрясающая, настоящий профессионал своего дела. Я очень рада и горжусь, что есть

такая возможность - познакомиться с ней и работать вместе на одном проекте. Многие, как и я, смотрели «Квартирный вопрос» с ней, «Дачный ответ». Но я не могу сказать, что мы подруги - мы коллеги.

- Что лично вам дает работа на телевидении, кроме зарплаты, конечно?

- Работа на телевидении дает мне постоянное ощущение счастья. Я нашла свое место в жизни, свое призвание. Это то, чем я очень хочу заниматься и дальше, развиваясь в этом направлении. У меня большой опыт самых различных проектов, но телевидение мне ближе всего.

- А какие качества необходимы для телеведущей? У вас они сразу выработались или пришлось вырабатывать?

- Для телеведущей важно такое качество, как открытость, чтобы люди тебе верили. Внешность тоже, безусловно, важна - она должна располагать. Главное - не бояться камеры, а я люблю ее с детства, и она отвечает мне взаимностью. У меня нет зажимов, я абсолютно свободна. Если честно, я всегда за человечность и за честность, не люблю склоки, разговоры за спиной. И я не умею ходить по головам - может быть, это и нужно в этой сфере, но это не про меня. Возможно, поэтому на сегодняшний момент меня не так много на телевидении. Но я уверена, что терпение и труд все перетрут!

Мария Донская

СМОТРИМ
ВМЕСТЕ

с Татьяной
Палаковой



Светят ярко,
но недолго

Накал страстей в женском фигурном катании сегодня колоссальный. Не случайно Первый канал воскресный вечер отдал трансляции произвольной программы девушек на канадском этапе Гран-при-2019.

Причем это был единственный на ТВ эфир со Skate Canada. Первый не прогадал: зрители смогли увидеть, как дебютантка взрослых соревнований 15-летняя Саша Трусова с большим перевесом обошла всех именитых соперниц. Она установила сразу два мировых рекорда - в одной программе исполнила три прыжка в четыре оборота. В мире единицы фигуристок прыгают четверные, а лутц и мужчинам мало кому удается.

То есть история творится на наших глазах: техника фигурного катания совершила очередной прорыв. Смотришь на наших ледовых прим и кажется, что сложнее уже нельзя: есть же пределы человеческих возможностей! Но с каждым сезоном эти пределы отодвигаются. Легендарная Ирина Роднина в одном из недавних интервью призналась, что сомневается, смогла бы она побеждать, если бы ей выпало выступать сегодня: техника умопомрачительная. Но! Достижением Родниной были не только лучшие для ее времени показатели, но и их стабильность. Она десятилетие (!) удерживала мировое лидерство. Сегодняшние же звездочки вспыхивают ярко, но горят недолго. Елена Родионова, Мария Сотскова, Анна Погорилая, Аделина Сотникова... Год-два они держатся на пьедесталах крупнейших мировых первенств и уходят. Мы и имена-то запомнить не успеваем. Правда, Юлию Липницкую запомнили сразу, как только 15-летняя ученица Этери Тутберидзе на Олимпиаде-2014 стала чемпионкой в командных соревнованиях. Но уже в 2015 году она ушла от своего тренера, а потом и из спорта. А проблемой стало то, что девочка просто повзрослела. Как говорят артисты балета, «пришел опыт, ушел прыжок».

Другая повзрослевшая чемпионка из гнезда Тутберидзе Женья Медведева тоже ушла к другому тренеру. Пытается перестроить технику катания, рассчитанную на спортсменку допубертатного периода. Видно, как ей это трудно дается: в прошлом году уступила все лидерские позиции Алине Загитовой, а сейчас на Skate Canada Женья - двукратная чемпионка мира! - стала лишь пятой... Юля, Женья, Алина - все они устанавливали мировые рекорды, и все - практически юниорками. Сегодня настал час Саши Трусовой? Хорошо бы, у этих чудесных девочек звездный час длился как можно дольше...

СОБЧАК больше не желает светиться

Ксения Собчак - одна из самых обсуждаемых персон в российском шоу-бизнесе. Про нее пишут и говорят много. И все время просят чуть шире распахнуть дверь в личную жизнь.

Когда-то Ксения была героиней реалити-шоу «Блондинка в шоколаде». Ну а сейчас, когда подобные программы появляются как грибы после дождя, вроде бы сам Бог велел ей вспомнить детство золотое. Развод с Виторганом, скандальная свадьба с Богомоловым - ей есть что показать...

Впервые формат документального реалити, когда за героем сутками напролет следит камера, был опробован еще в 2002 году на канале MTV, где на протяжении трех лет выходило шоу «Семейка Осборнов», в котором была запечатлена домашняя жизнь рокера Оззи Ос-

борна, его жены и детей. Сериал был признан наиболее просматриваемым за всю историю канала и даже выиграл телепремию «Эмми» в номинации «Лучшее реалити-шоу».

На волне такого успеха появилось шоу «Семейство Кардашян», в котором максимально подробно показаны ежедневные заботы американской звезды и ее сестры. Причем акцент там сделан на склоки и ссоры.

В России подобные реалити сейчас тоже набирают ход - этой осенью зрители будут подсматривать в замочные скважины в домах Ивана Охлобыстина и Яны Рудковской.



ФОТО НТВ

Причем жизнь последней решили рассмотреть как раз с подачи Ксении Собчак, для которой после «Дома-2» реалити-шоу - родной формат.

- Но сама я не хотела бы стать героиней такой программы, мы с мужем даже в мыслях не держим подобной возможности, - призналась Собчак.

Ксения уверяет, что не хочет показывать всей стране то, что скрыто за стенами ее жилища. Мол, и без того испытывает большое давление извне - завистники постоянно клюют, а так вообще от них никакого житья не будет.

И.П.

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

МОСКОВСКИЙ ТЕАТР

ПЕНКОМ

НА МАЛОЙ ДМИТРОВКЕ В

5, 17
НОЯБРЯ 2019

СЕРГЕЙ СТЕПАНЧЕНКО
ДМИТРИЙ ПЕВЦОВ
АЛЕКСАНДРА ЗАХАРОВА
ВЛАДИМИР ЮМАТОВ
ИГОРЬ МИРКУРБАНОВ
ИВАН АГАПОВ
ДМИТРИЙ ГИЗБРЕХТ
и другие

в спектакле
МАРКА ЗАХАРОВА

**ФАЛЬСТАФ И
ПРИНЦ УЗЛЬСКИЙ**

ВОЛЬНАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ФАНТАЗИЯ НА ТЕМЫ
ШЕКСПИРОВСКИХ КОМЕДИЙ И ТРАГЕДИЙ
ФАРС В ДВУХ ЧАСТЯХ

художник-постановщик
АЛЕКСЕЙ КОНДРАТЬЕВ

режиссёр
ИГОРЬ ФОКИН

композитор
СЕРГЕЙ РУДНИЦКИЙ

режиссёр-хореограф
СЕРГЕЙ ГРИЦАЙ

художник по костюмам
ИРЕНА БЕЛОУСОВА

технический директор
ДМИТРИЙ КУДРЯШОВ

директор театрального проекта
МАРК ВАРШАВЕР

16+

www.khokhlova.ru

Реклама

Юдашкин: «Женщины отняли у нас все!»

Несмотря на постоянные и настойчивые сообщения о болезни, Валентин Юдашкин по-прежнему в строю. Более того, на Неделе моды в Москве знаменитый кутюрье показал аж две свои новые коллекции и в очередной раз собрал весь столичный бомонд!

Главной гостьей вечера стала супруга премьер-министра России **Светлана Медведева**. Также поздравить Валентина и посмотреть на то, что будет модно, пришли его звездные друзья - **Лев Лещенко, Клара Новикова, Наташа Королева, Александр Буйнов, Татьяна Михалкова, Владимир Винокур** и многие другие.

Их мы привыкли видеть при полном параде: в ярких и необычных костюмах, с броским макияжем, но в повседневной жизни артисты одеваются куда скромнее. Так, например, Наташа Королева появилась на показе в простом брючном костюме из масс-маркета. Единственное, что напоминало о гламуре, - ботинки со стразами.

- В моем гардеробе есть огромное количество вещей от Валентина Юдашкина, но они в основном сценические, - пояснила нам Наташа. - Мы с Валею делаем платья уникальные, знаковые, которые всем запоминаются. Но в обычной жизни я предпочитаю самые простые вещи. Больше люблю кроссовки, джинсы. Главное, чтобы было удобно. Вот и сегодня на мне обычный костюм. На самом деле он мужской, и покупала я его своему сыну. Но когда привезла домой и вручила Архипу, он мне сказал:

«Мама, ты что, с ума сошла?! Я такое никогда не надену!» Ну что же, нет - значит, нет. А мне он идеально подошел, и я ношу его с удовольствием.

- Женщины стали более активными и прогрессивными, поэтому и одежда стала такой: мужской пиджак, мужские брюки, мужская сорочка, бо-



Поздравления от Светланы Медведевой

тинки, - подтверждает сам мастер Юдашкин. - Женщины отняли у нас главные элементы нашей одежды. Но я больше все же люблю, честно говоря, женщин на каблуке и в красивом платье...

Дочь Валентина Юдашкина Галина уже несколько лет занимается вместе с отцом показами, в основном детскими. Правда, не так давно она переехала вместе с семьей жить и работать в Гонконг - развивает там модное направление своего отца. Но ради



Недели моды на несколько дней все-таки прилетела в Москву.

- Мы очень скучаем по внукам, - поделилась с нами супруга кутюрье Марина. - Так к ним привыкли: они с нами были с рождения, мы видели, как они росли, и теперь нам их, конечно, очень не хватает! Сейчас, к сожалению, общаемся только по видеосвязи. Одно греет: уже очень скоро полетим к ним туда в гости...

Кстати, на детском показе в качестве моделей выступили 11-летняя дочь **Алсу** и 10-летний сын **Валдиса Пельша**.

- Я достаточно спокойно отношусь к моде, хотя участвовал в различных показах, - рассказал нам Валдис. - Тенденции диктуют свое. С родительской точки зрения, конечно же, теплая шапочка, шарфик и варежки важнее, а с позиции детей - важно ощущать себя в тренде. Но мне кажется, что всегда побеждает здоровый компромисс: когда и модно, и тепло.

Валерия Хващевская, фото В. Тараканова

Салтыкова хочет сделать из дочки звезду

Единственная дочь Ирины Салтыковой покоряет российский шоу-бизнес. Правда, в основном пока благодаря связям и деньгам своей известной мамы. Да и ходит родительница везде за ней следом, как серый кардинал...

Алиса Салтыкова с 15 лет училась за границей: во Франции, в Швейцарии. Получив диплом бакалавра, обосновалась в Англии. Но там что-то не задалось, поэтому эстрадной карьерой решила заниматься на родине. И для начала перепела старый хит Ирины Салтыковой «Серые глаза».

- Не могу сказать, что у Алисы сегодня все от-

лично складывается, - вздыхает Салтыкова. - Просто у нас такая система шоу-бизнеса, что очень сложно пробиться. Но думаю, должно просто пройти время...

Конечно, Ирина понимала, что дочери придется нелегко - непременно станут сравнивать с мамой, да и груз известной фамилии будет давить. Но отговаривать дочь от шоу-бизнеса она все равно не стала.

- Алиса профессиональнее всех профессионалов, - считает Ирина. - И куда ей идти работать? Конечно, на сцену! Хотя у нас народ такой, что всегда будут говорить, что природа отдохнула, ну что же теперь делать...

Пока, правда, Салтыкова-старшая спонсирует музыкальное увлечение дочери - оплачивает клипы, концерты, костюмы.

- Я надеюсь, что скоро Алиса и сама начнет зарабатывать, - говорит певица. - Верю, что у нее все получится.

Напомним, что и сама Салтыкова тоже не сразу стала зарабатывать пеннием. В середине 1980-х Ирина работала заведующей базой, затем секретарем у начальника строительного отдела. Случайно попала в группу «Мираж», где пела полгода, а с 1994 года начала сольную карьеру.

И.П.



ФОТО И. ПОПЕЛЬНИКОВА

Чего добивается Лолита?

вдруг появилась срочная необходимость? Да и вообще, как можно доказать в суде, что брак был не брак, а так?.. Все эти вопросы мы адресовали звездному адвокату **Сергею Жорину**, который защищает интересы Лолиты.

- Зачем она это делает? Ни для кого не секрет, что Лолита является принципиальным человеком, - объясняет Сергей. - После того как они перестали жить вместе, Дмитрий подал в суд на расторжение брака, и Лолиту это ввело в определенное недоумение. У них нет общих детей, можно было тихо-мирно развестись через загс. Но он зачем-то, не предупредив ее, не поставив в известность, подал иск о расторжении брака. Можно сказать, что это подлость по отношению к Лолите. Мы стали собирать различную информацию, и вскрылись определенные факты, о которых я сейчас не буду говорить, но они свидетельствуют о том, что в мо-

мент вступления в брак Дмитрий не преследовал цели создания семьи и ведения совместного хозяйства, что является безусловным основанием для признания брака фиктивным. И для Лолиты это принципиальный момент. Независимо от того, сколько длился брак, имеет значение, какие цели преследовал тот или иной супруг, регистрируя брак. И если будет доказано, что целью не являлось создание семьи и ведение совместного хозяйства, брак может быть признан фиктивным.

Но почему для Лолиты это такой принципиальный момент? Объяснение напрашивается само собой: наверное, Дмитрий настаивает на разделе имущества. А певица - человек небедный, там есть что делить. Уточняем у Сергея Жорина:

- Он не заявляет о разделе имущества в данный момент. Но не исключено, что это может измениться.

Ксения Позднякова



ФОТО ИЗ АРХИВА Л. МИЛЕВСКОЙ

Певица Лолита хочет признать свой брак с Дмитрием Ивановым фиктивным. Зачем? И как такое вообще возможно?..

Ну действительно, девять лет они жили душа в душу. На всех углах кричали о том, как счастливы друг с другом. Ну да, летом неожиданно заявили о разрыве. И что, теперь надо признать, что все эти девять лет валяли дурака и морочили нам голову? Или в признании брака фиктивным

ЗНАМЕНИТАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ГАЛИНА ВИШНЕВСКАЯ ВОЗВРАТИЛАСЬ ИЗ СВЯТЫХ МЕСТ



Лауреат национальной премии «Золотой Водолей». Знаменитая не только в России, но и за рубежом.

- Обладает уникальным наследственным даром.
- Предскажет судьбу по линиям руки и книге судеб.
- Снимает порчу, сглаз, родовое проклятие, венец безбрачия старинными церковными обрядами.

Поможет в решении жизненных проблем.

- Мощная помощь в бизнесе, карьере и материальном благополучии.

ВЕДЕТ ЛИЧНЫЙ ПРИЕМ.



Т. 8 (495) 772-18-81
Официальный сайт www.gvishnevskaya.ru.

В этом году Дмитрий Певцов - трижды юбиляр! Отмечает 35-летие творческой деятельности, 20-летие певческой, а еще с Ольгой Дроздовой, которая, как выяснилось, недавно взяла фамилию мужа, справляет серебряную свадьбу! С чем мы и поспешили поздравить народного артиста.

- Дмитрий, так что же значат для вас все эти цифры?

- Что касается цифр, то я их не чувствую. Я счастливый человек: время летит незаметно! Так что я даже не понимаю, сколько лет прошло: 20, 30 или всего 5...

- Раньше вас с Ольгой называли Певчие Дрозды. Теперь супруга поменяла фамилию и...

- Значит, теперь мы Певчие Певцы! (Смеется.)

«Профессия обесценилась»

- В вашей фильмографии очень много кинолент, но хочу в первую очередь спросить про «Бандитский Петербург». Знаковый же фильм получился...

- Что касается нашей части с Ольгой Борисовной - «Адвокат», - она снималась не на потребу. Когда Бортко нас вызвал на пробы, то сказал: «Ребята, я хочу снять фильм о любви». Он так и сделал. И наши серии, кстати, отличаются от других в «Бандитском Петербурге»...

- А какие ваши любимые фильмы, которые можете посмотреть для настроения, для души?

- «Тот самый Мюнхгаузен» Марка Анатольевича Захарова, «Старший сын» Виталия Вячеславовича Мельникова. Такие замечательные актеры там играли! Может быть, я и пошел в эту профессию, потому что был влюблен в этих людей. И в этом как раз большое отличие советского кино от того, которое есть сейчас. Тогда было огромное количество популярных артистов, их карточки продавались в киосках. Но было несколько человек - народных любимцев. Мне кажется, сейчас таких любимцев, чтобы любили безоговорочно, гораздо меньше. Наша профессия несколько обесценилась. Сейчас другие приоритеты - успех, деньги, яхты... А тогда артисты с публикой общались на другом, тонком уровне. Они отдавали сердце, душу, отдавали свою любовь. Это было не зара-



Дмитрий ПЕВЦОВ:

«Я не спился потому, что пришел в храм»

бывание денег, хотя они тоже работали не бесплатно. Я помню, какие толпы ждали после спектакля Александра Абдулова, Николая Караченцова...

Два отца

- Марк Захаров однажды о вас сказал, что лучше всего Дмитрия Певцова он понял в фильмах и спектаклях, которые ставил и снимал режиссер Глеб Панфилов.

- Глеб Анатольевич всегда делал мне огромные подарки в кино - «Мать», «В круге первом»... Когда мы репетировали с Панфиловым спектакль «Аквитанская львица», то много с ним разговаривали. Это была «роль на вырост» - я тогда к ней не совсем был готов. Сейчас играю этот спектакль уже десять лет и понимаю, что это одна из самых сложных ролей и, наверное, самая любимая. Глеб Анатольевич до сих пор приходит на каждый спектакль и делает какое-то замечание или дает рекомендации. Он вкладывает в свои слова что-то такое, на что реагируют не мои мозги, а мой актерский организм. Вообще Глеба Панфилова я называю шаманом. Очень и ему, и судьбе благодарен за то, что мы встретились... «В круге первом» тоже был подарок, большая удача. Мы с Ольгой сыграли там супругов. Ольга Дроздова - абсолютный хулиган, при этом четкий организатор, и у нее режиссерские мозги. Глеб Анатольевич, как мудрый и талантливый человек, все Ольгины предложения обдумал, принял, и они

вошли в фильм. И Александр Солженицын утвердил все изменения в ее персонаже. В общем, хочу сказать, что Глеб Панфилов для меня - крестный отец в кино.

- А Марк Захаров - в театре?

- Марк Анатольевич меня тоже хорошо понимал и душевно ко мне относился. Раза два за все годы, что я проработал в «Ленкоме», он назвал меня Дима, а это особая нежность. Он весь театр называл по имени отчеству - не только артистов. Когда не стало Марка Анатольевича - не стало моего отца... Я всегда называю его Учителем с большой буквы. Помимо того что давал мне играть, он часто вызывал меня к себе в кабинет и говорил о том, кто я, Дима Певцов, такой и кем должен стать, как театральный деятель, какие есть пути моего развития. Он говорил со мной как отец. Я буду помнить это всегда...

«Пропали все смыслы...»

- Как вы относитесь к театральным и кинопремиям?

- Любое соревнование в искусстве - полная ерунда, уж извините. Я и к «Оскару», и к нашим премиям отношусь скептически. Ну как можно сказать, кто талантливее: Де Ниро или Янковский? Кто круче? По мне-то, Янковский.

Но все равно это не спорт, где считают килограммы, секунды, метры или количество ударов по голове, как в боксе. Поэтому мне гораздо больше нравятся успехи нашей армии и спортсменов. Это меня больше волнует. А соревнования в искусстве меня вообще не интересуют...

- В своей профессии за эти годы не разочаровались? Вы ведь сами говорите, что она девальвируется...

- Профессия актерская провоцирует тебя на эгоцентризм, на постоянное внимание людей - где бы ты ни находился, ощущение себя центром мира. Я в этом смысле к этой профессии очень настороженно отношусь. Несколько лет назад я пришел в храм Божий, потому что пропали все смыслы моего существования в результате трагедии, которая произошла

О вере, любви и терпении

- У вас есть какое-то творческое кредо или актерское правило?

- Я не могу назвать свое кредо, потому что самая большая моя проблема - это я сам. Мне бы со своими грехами разобраться.

- Я знаю, что к выбору ролей вы относитесь очень придирчиво...

- По поводу выбора ролей и проектов, в которых я участвую (без всякого кокетства говорю об этом): мне уже много лет неинтересно, что и как я сыграю как артист, чего я достигну в профессии, вот честно вам говорю! Мне гораздо важнее то, что я своей профессией несу в данном конкретном случае зрителям. Иногда я соглашаюсь на какую-то роль, пусть даже она неброская, но история, которую я через нее рассказываю, говорит о вере, надежде, любви, терпении... Вот об этом я готов постоянно говорить с людьми. Если этот материал есть в роли, то я ее и выберу...

«Мотоцикл продал»

- Вы - сын заслуженного тренера СССР по современному пятиборью. Ваш папа рассказывал, что в детстве вы занимались всеми видами пятиборья...

- Там не совсем пятиборье получается - я не занимался фехтованием тогда. Мое фехтование только сценическое было и уже значительно позже. А на лошади я действительно с четырех лет скакал, папа меня научил

плавать и бегать. И стрелял я из ружья вида оружия.

- Теперь вас больше привлекает мотоспорт?

- Это уже немного устаревшая информация. Марка Анатольевича пугал мой мотоцикл. И он мне говорил, что переживал за меня, например, когда я ехал после своего дня рождения из театра, а у меня в одной руке было четыре торта, а другой я рулил. Я мотоцикл продал этим летом - сделал это потому, что последние два года ездил и понимал, что это не приносит мне уже никакого удовольствия. Да и купил я свое первое мотосредство 20 лет назад только для того, чтобы быстро добраться из точки А в точку Б. Это было единственное желание. Никаких инцидентов на дорогах у меня не было... Вообще, если у тебя есть голова на плечах и ты едешь с молитвой, то все будет хорошо...

Валерия Хвацевская,
фото В. Тараканова



КСТАТИ

Ольга Дроздова действительно заявила о том, что поменяла фамилию. Теперь везде и всюду она будет фигурировать исключительно как Ольга Певцова. Нам осталось к этому только привыкнуть. А вот как свой выбор объясняет сама актриса:

- Меня многие спрашивают, требование ли это Дмитрия или я сама приняла такое решение. Не хочу вдаваться в подробности. Могу сказать, что ссор и драк по этому поводу у нас точно не было. Да, у меня присутствовали некоторые сомнения на этот счет, но потом я пошла и поменяла фамилию в паспорте. Так что будем считать, что это наше общее решение.

Андрей Князев

в семье (у Дмитрия трагически погиб старший сын Даниил. - Ред.). Только потому, что я пришел в храм, я и сижу здесь - я выжил, не спился, не прыгнул с моста, не улетел на Бали...

НЕЛЕГАЛЬНЫЕ ЗООГОСТИНИЦЫ - ПРИЮТЫ СМЕРТИ

Москвичка Юлия Ф. отправилась летом отдыхать за границу, сдав собаку на две недели в зоогостиницу. Когда она вернулась, собака уже неделю была мертва...

Пристроить животное на время отпуска сейчас, казалось бы, уже не проблема. Только в Москве и области функционируют сотни, если не тысячи, зоогостиниц и платных передержек. Вот только большинство из них нигде не зарегистрированы и не несут за собак и кошек никакой юридической и материальной ответственности.

...Москвичка Юлия Ф. отвезла свою собаку в нелегальную зоогостиницу в Калужской области в августе этого года. Располагалась передержка в обычном частном дворе в деревне: хозяйка дома Надежда К. предлагает вольеры с утепленной будкой и трехразовый выгул.

Два вольера заняты алабаями хозяйки, остальные три сдаются за 5 тыс. рублей в месяц. Собаку Юлии Ф. владелица передержки согласилась оставить на две недели за 3 тыс. рублей с питанием.

Юлия вспоминает, как отвела свою собаку в вольер «и, как оказалось, на смерть». Надежда К. попросила деньги вперед. Никаких расписок и договоров стороны не заключали.

С заграничного курорта Юлия Ф. писала хозяйке передержки письма по интернету - та, когда принимала собаку, обещала осведомлять Юлию Ф. о со-

Прибыв в деревню, Юлия Ф. обнаружила труп собаки в вольере. Как объяснила хозяйка - та, когда принимала собаку, обещала осведомлять Юлию Ф. о со-



Вот так выглядела собака до отъезда в калужскую передержку

стоянии собаки, присылать фото.

Но обещать не значит сделать. Надежда К. не отвечала на письма, а когда Юлия в конце концов ей дозвонилась, объяснила, что на переписку нет времени.

На единственном отправленном фото пес выглядел невесело. А когда Юлия вернулась домой и отправилась за собакой, неожиданно раздался звонок. Надежда К. сообщала, что, «к сожалению, ваша собака погибла».

на этом вольере она и раньше замечала пулевые отверстия. Надежда К. пояснила, что не видела, как стреляли, и нашла собаку уже мертвой с пулевым отверстием в груди.

Вызывать полицию без разрешения владелицы собаки она, по ее словам, не решилась и «оставила все как есть». Юлия Ф. тоже решила не связываться с полицией. По ее словам, полиция все равно не расследует такого рода дела и попытка наказать злодея бесполезна.

В свою очередь, Юлия Ф. имеет свою версию относительно смерти собаки. Она считает, что в собаку никто не стрелял. Просто на новом месте пес скучал до дому и выл по ночам от тоски. Хозяйка передержки решила его успокоить и дала снотворное, от которого у него остановилось сердце.

«Для огнестрельного ранения у собаки было крайне мало крови, - утверждает Юлия Ф. - Больше похоже на то, что собаку пичкали успокоительными препаратами и переборщили, а затем провели кошунственные манипуляции над телом собаки по продельванию «пулевого» отверстия в теле и пусканию крови, для сокрытия реальных причин смерти».

Комментарий Маргариты Гавриловой, замдиректора по правовым вопросам межрегионального юридического центра «Содействие»:

«Такие случаи происходят сплошь и рядом. В зоогостинице на Новой Риге отравились угарным газом сразу восемь собак, причем трупы исчезли, а потом исчезла и сама хозяйка зоогостиницы с мужем. Дом под зоогостиницу они снимали, после скандала они решили организовать бизнес в другом месте.

Самая большая проблема - частные передержки, которые позиционируют себя как зоогостиницы, а на деле колхоз «Красный лапоть». Чаще всего собаки умирают от укусов своих сородичей - выпустили, недосмотрели, собаку порвали другие собаки.

Обычно, когда питомец в зоогостинице умирает, его по-тихому где-нибудь закапывают, а хозяевам говорят: мол, извините, ваша собака убежала».

Аделаида Сигида

Советы от Маргариты ГАВРИЛОВОЙ тем, кто хочет оставить свою собаку в зоогостинице на время отпуска

1. Выбирайте престижные дорогие зоогостиницы - правда, цена в сутки в Москве составляет 3-4 тыс. рублей.
2. Другой надежный вариант - оставить собаку в ветклинике по договору возмездного содержания животного. В договоре прописаны все обязательства. Цена примерно как в первом случае.
3. Если платить 3-4 тыс. в сутки вам не по карману, попробуйте найти квартирную передержку. Собак там мало, две-три, обычно небольшого размера. В квартире ваша собака будет в относительной безопасности. Минусы - тоже довольно большая цена, около тысячи рублей в день. Кроме того, хозяева домашних передержек предъявляют к питомцам много требований: у вашей собаки должны быть все прививки, хороший покладистый характер, небольшой размер и так далее.
4. В данном случае Юлия хотела сэкономить и отвезла собаку аж в Калужскую область! В Подмоскovie разместить собаку в вольере стоит около 15 тыс. рублей в месяц, в соседних областях - раза в три дешевле. Если решили оставить собаку таким вот частникам, требуйте заключения с вами договора о компенсации. Если собака погибнет, вам заплатят 100 тыс. рублей. Это для частных передержек большие деньги, поэтому, заключив договор, они постараются вернуть вам собаку в целостности и сохранности.
5. Даже если хозяева передержки не готовы вписать пункт о компенсации, все равно заключайте договор. В него необходимо будет вписать все нюансы содержания. Будет надежнее, если в договоре вы напечатаете фото собаки и опишите ее приметы. Если договор в зоогостинице заключать отказываются, приезжайте передавать животное с парой свидетелей. В противном случае хозяева передержки могут сказать, что вашей собачки или кошечки у них и не было.
6. Если трагедия все же случилась, как можно скорее забирайте труп и везите его на экспертизу. В Москве такие экспертизы делают в единственном месте - на ветстанции на улице Юннатов. Заключение других ветклиник не принимаются судом и полицией. Стоит такая экспертиза порядка 9 тыс. рублей.
7. Пока владельцы погибших животных еще не требуют компенсацию через суд - не хотят тратить свои деньги, время и нервы. Тем не менее в суде у таких хозяев есть большие шансы выиграть.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Как уберечь себя от обмана - первые действия

Если горе случилось дома: важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: путив в дом незваного гостя, вы скорее всего станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь в проверенную городскую специализированную службу по телефону 8 (499) 317-43-63 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись специалиста, вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте кому-либо паспорт усопшего до заключения договора ритуальных услуг.



Если горе случилось в больнице: чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной компании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь по телефону 8 (499) 317-43-63 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.



Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (499) 317-43-36 или на сайте службы www.ritual.ru



КОСТОЧКА НА НОГЕ - не приговор

Тридцать процентов взрослых женщин страдают вальгусной деформацией пальцев стоп. Эту проблему пациентки называют «косточки» или «шишки». И если прежде женщины просто переходили на обувь «Прощай, молодость», то сегодня новые технологии позволяют им не потерять красивую летящую походку.

О них нам сегодня расскажет кандидат медицинских наук травматолог-ортопед, руководитель Центра хирургии стопы и голеностопного сустава ГБУЗ «ГКБ №17 ДЗМ» Армен Петросян.

Почему на стопе появляются шишки? Главная причина проблемы - поперечное плоскостопие. Оно как раз и приводит к образованию шишек и косточек на стопах, когда большой палец разъезжается в сторону второго, а головка первой плюсневой кости, частично вылезая из сустава и отклоняясь внутрь, образует шишку у основания большого пальца. Врачи называют ее hallux valgus.

Откуда шишки на стопе?

Отчего эта проблема возникает не у всех? Вина вата наследственная предрасположенность. Способствуют нарушениям сводов стопы и отклонению плюсневых костей и пальцев и иные причины, в том числе нерациональная обувь (узконосная, на высоких каблуках выше 6 см), стоячая и тяжелая физическая работа, лишний вес, который увеличивает силу нагрузки на ступни.

Чем объяснить тот факт, что шишки на стопе вызывают другие болезни в организме? Так устроена стопа, что самую главную нагрузку при ходьбе несут большой палец и первая плюсневая кость. Когда с ними происходят неполадки, возникают другие ортопедические изменения в стопе: нагрузка на соседние плюсневые кости возрастает, формируются натоптыши, второй палец искривляется и устремляется вверх. В запущенных случаях второй палец просто укладывается поверх большого, могут изменяться и другие пальцы. Шаги даются с мучениями, боль не оставляет даже в ситуации, когда ноги находятся в покое.

«Порой ко мне на прием приходят пациентки с настолько тяжелой деформацией стопы, что с трудом верится, что они вообще могут передвигаться в таком состоянии и подбирать себе хоть какую-то обувь. Пациенткам хорошо заметно, какой некрасивой становится стопа. Шишки становятся красными, они болят и ноют. Но на самом деле деформация приводит к нарушению работы всего опорно-двигательного аппарата. Появляются болезни позвоночника,

тело испытывает неравномерную нагрузку, изменяется походка, страдают сухожилия, суставы. Даже небольшая деформация стопы по мере усугубления ситуации вызывает все более масштабные проблемы в организме», - отмечает доктор Петросян.

Как унять боль?

Помогают ли снять боль ванночки, массажи, йодные сетки? Любые консервативные методы помогают лишь немного. Поначалу, когда серьезные изменения костей в стопе еще не наступили, годятся препараты, например нестероидные противовоспалительные средства (мази, гели, таблетки) и инъекции гормонов. Немного снимут боль ортопедические стельки, силиконовые межпальцевые вкладыши. Полезны лечебная гимнастика и физиотерапия, но лишь операция избавит от проблемы окончательно.

Хирургические вмешательства при этой проблеме бывают разными, не всегда эффективными. В настоящее время у травматологов-ортопедов существует около 400 методик хирургического лечения деформаций пальцев стопы, но подавляющее большинство из них устарели. «Представьте себе способ, при котором хирурги сначала заново собирают свод стопы, затем фиксируют его гипсом, после чего пациент ходит на костылях на протяжении 3-6 месяцев.

И после всех этих мучений проблема возникает вновь» - продолжает наш эксперт.

Косточки больше не вырастают

Современные же методики позволяют не трогать суставы, а лишь смещать деформированные кости на свое место и фиксировать имплантатами. «Операция не требует наркоза, достаточно спинальной анестезии - пациент не ощущает ног, но слышит все, что говорят врачи. Гипсовые повязки при такой операции не понадобятся, ходить можно уже через несколько часов после операции и без костылей, хотя в специальной обуви. Она сконструирована так, что при ходьбе весь упор приходится на пятку, а прооперированный участок не испытывает нагрузки и отдыхает, поэтому рана быстро заживает. Этот башмак одинаков и для левой, и для правой ноги. Поэтому если оперировать сначала левую ногу, потом правую, то не придется тратить на покупку нового башмака», - говорит Армен Петросян.

Самое главное достоинство операции по этой технологии - косточки больше не вырастают. Срок полного восстановления после нее - полтора-два месяца. Но впоследствии все же рекомендуется носить индивидуальные ортопедические стельки. Кстати, эта эффективная операция для москвичей бесплатна по квоте, а для иногородних - по программе ОМС. Операцию по устранению вальгусной деформации можно делать в любое время года.

Подготовила
Арина Петрова

Советы от доктора ПЕТРОСЯНА по выбору правильной обуви

● **Лучший материал** - натуральные кожа, замша, нубук.

● **Лучший каблук** - устойчивый, комфортный для ходьбы, 2-6 см.

Про вред высоких каблуков слышали все, а вот моя рекомендация не носить ежедневную обувь совсем без каблука удивляет пациенток. На самом деле, в балетках стопа получает неправильно распределенную нагрузку. В результате совершенно плоская подошва не может амортизировать удар пятки о поверхность, по которой вы идете. Как следствие - формирование несостоятельности связочного аппарата, развитие или прогрессирование плоскостопия, артроз суставов стопы. Причем небольшой каблучок должен быть даже у домашних тапочек.

Ну и повторюсь про высокие каблуки, потому что, сколько ни предупреждали женщин о вреде подобной обуви, они не могут отказаться от нее. Советую тем, кто не мыслит себя без каблуков выше 6 см: носите их не каждый день и только по несколько часов. Держите на работе резервную пару обуви, в которой ноги могут отдохнуть. Вообще, постарайтесь по возможности чередовать ношение туфель на каблуках разной высоты. Сегодня - 2 см, завтра - 4... Такая смена обуви послужит хорошей тренировкой для стоп.

И помните: высокие каблуки в несколько раз увеличивают нагрузку на стопу, особенно на носок-мысок. В стопе нарушается кровообращение, она теперь не справляется с задачей амортизации. Помимо проблем с суставами стопы начинают болеть колени и позвоночник.

Здесь же скажу об обуви на платформе. Она не так вредна, но только при условии, что пятка должна быть выше мыска как минимум на 2 см, но не более 6 см. Хотя у высокой платформы есть опасность - в ней легко подвернуть ногу.

● **Лучший мысок и задник.** Если у вас есть склонность к проблеме, откажитесь от туфель с узким мыском. Выбирайте обувь с закрытой пяткой, мягкой, но вместе с тем хорошо держащей форму.

● **Лучшая спортивная обувь** - та, которая подходит для определенного вида спорта. Бегайте по тротуару? Покупайте кроссовки с мягкой рифленой подошвой. Предпринимаете пробежки в парке по грунтовым дорожкам? Ваш выбор - обувь с жесткой подошвой, имеющей шипы или другие рельефные узоры.

● **Лучшие стельки** - ортопедические. Как не бывает одинаковых стоп, так не существует и универсальных стелек. Нужны индивидуальные, ортопедические, их поможет подобрать вам травматолог-ортопед.

Хотя бы раз в жизни каждый уважающий себя гражданин перекусывал на бегу: в общественном транспорте, на остановке, где-то еще. И это некая реальность сегодняшней жизни: в крупных городах у людей (помимо денег) появилась новая валюта, имя которой - время.

Замечали, как рядом сидящий медленно откусывал что-то аппетитно пахнущее, а потом запивал чем-то ароматным? И что в этом, казалось бы, плохого?

А вот что! Профессор главный санитарный врач Великобритании Салли Дэвис подня-

Нас убивают... перекусы

ла одну из проблем XXI века на новый уровень: перекусы равны ожирению. Как утверждает Дэвис: «Изменения в пищевых привычках уведут людей все дальше от здорового веса, причем это происходит абсолютно неосознанно».

Исследования показали: чем чаще человек заменяет полноценный прием пищи быстрыми углеводами, тем быстрее набирает вес.

Проблема избыточного веса актуальна и в России, об этом свидетельствует статистика Роспотребнадзора: от этой проблемы страдают

каждая четвертая женщина и каждый седьмой мужчина в стране.

Действительно ли эта проблема существует и перекусы в транспорте - лишь ее малая часть? Этот вопрос я адресовала врачу-диетологу Галине Дергуновской.

«Складывается впечатление, что современные люди настолько не любят себя и свое тело, что питаются, простите, настоящим мусором, - говорит эксперт. - Различного рода снеки и продукты быстрого приготовления приводят к нарушению метаболизма и,



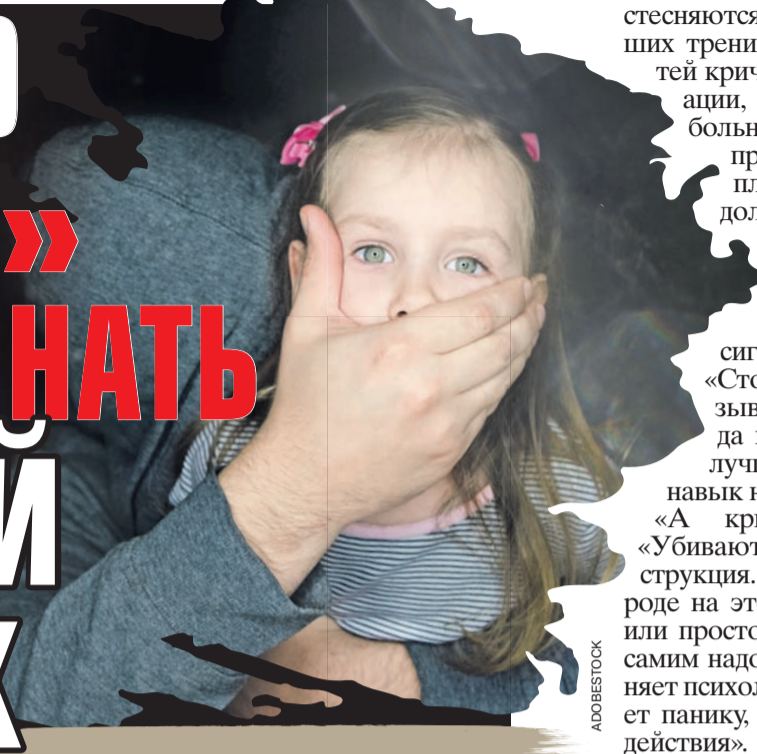
как постфактум, проблемам со здоровьем. Это также касается перекусов на бегу, которые способствуют сильнейшему стрессу в организме, который должен идти, думать и переваривать пищу одновременно. Я действительно была бы за запрет на еду и напитки в транспорте, потому что это не только вредно, но и опасно - вдруг обольете пассажира горячим кофе. Мно-

гие ведь уверены, что, если каждый день заниматься спортом, у них не может быть никаких проблем со здоровьем. Мало кто понимает, что важным элементом здорового образа жизни является и правильное питание. Вернее, понимают-то многие, но соблюдать никто не хочет».

Нам только остается посоветовать всем россиянам обратить внимание на качество своего питания и сделать выбор в пользу здоровой еды, а также заменить быстрый перекус полноценным горячим обедом или ужином.

Катерина Шагина

ПРАВИЛО ТРЕХ «Н» ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ РЕБЕНОК



ADOBESTOCK

Трагедия в Саратове, где погибла 9-летняя школьница, еще раз доказала: улица, город, незнакомая территория часто оказываются опасными для ребенка. Важно научить его навыкам безопасности, правилу трех «н» - **НИКОГДА, НИКУДА, НИ С КЕМ** - и умению применять его на практике.

В октябре в Саратове погибла 9-летняя Лиза Киселева. Преступник убил девочку октябрьским утром, когда она шла в школу по привычной для нее дороге через гаражи.

Почти все одноклассники Лизы, как и она, ходят в школу сами: в этом микрорайоне все друг друга знают. «Мы тут как в деревне, - говорят местные жители, - вроде и бояться было некого». Но трагедии избежать не удалось...

А на днях похожая история случилась в Приморье, но, к счастью, девочка осталась жива: в городе Артем педофил затащил ребенка в гаражи. Благодаря оперативным поискам преступника успели задержать, а девочку - спасти.

В плену иллюзий

«Если у ребенка есть пример правильных действий, то он будет поступать правильно, действовать сам или уметь звать на помощь», - говорит **Роберт Туйкин, детский психолог, директор семейной школы «Пространство».**

А если утаивать от ребенка реалии жизни, то он привыкает к несамостоятельности. В таких случаях дети не имеют представления о реальности, а черпают информацию из рассказов родителей или фильмов. «Многие дети признаются, что даже хотят встретиться с каким-нибудь преступником и победить его. Они уверены, что победят, и живут в плену этой иллюзии», - поясняет психолог. А если задуматься, агрессивное поведение ребенка опасно прежде всего для него самого. Если он будет агрессивен с плохим человеком, тот может выплеснуть ответную агрессию, а это уже опасно.

Важно научить наших детей правильно реагировать на разные обстоятельства и не бояться себя защитить правильными способами. Многие вопросы безопасности лучше отрабатывать в спокойной обстановке, их можно отыгрывать, а потом уже тренировать в более реальной ситуации, где будут

дельного отряда «Лиза Алерт». - Мы всегда прорабатываем правило трех «н»: никогда, никуда, ни с кем». Специалист советует не стесняться каждый раз прорабатывать правила. «Ты помнишь, что делать, если ты потерялся?» - «Да, стоять на месте». «Ты помнишь, что ты после школы должен идти домой?» - «Да». Мы с детьми,

По статистике, в России за 2017 год числились пропавшими 47 тысяч детей (это с учетом тех, кто сбегает сам, а потом возвращается или его находят). При этом растет количество преступлений, направленных против половой неприкосновенности несовершеннолетних. В 2016 году в России было возбуждено около 6 тысяч уголовных дел по подобным фактам, а в 2017-м - более 7 тысяч.

эмоции и переживания. Главные принципы таковы: уметь действовать и реагировать немедленно.

Я не умею говорить «нет»

Ребенок, которого приучили все время слушаться, не умеет отказывать. Он также не откажет постороннему на улице. Чтобы он это умел, сначала надо научиться говорить «нет» своим близким, маме или бабушке например. «Иначе он будет автоматически слушаться любого, кто будет говорить с ним жестко и требовательно, - предупреждает Роберт Туйкин. - Ребенку важно уметь отстаивать свои границы. Это может быть неприятно для родителей, но помните: дети тренируются защищать свое пространство».

«Никогда, никуда, ни с кем»

«В детях много доверия, - отмечает **Екатерина Югина, координатор поисково-спаса-**

выходя из дома, всегда проговариваем эти правила, - рассказывает Екатерина Югина. - Моей дочери уже 17 лет, но я и ее периодически расспрашиваю о правилах безопасности».

Спасет громкий крик

Учите детей кричать. Например: «Отойдите от меня, я вас не знаю!» Задача - привлечь к себе максимум внимания. «Дети у нас зашуганные, мы ведь их постоянно одергиваем, - говорит Екатерина Югина. - В итоге они

стесняются шуметь. На наших тренингах мы учим детей кричать в любой ситуации, если им страшно, больно, плохо. И даже при большом скоплении народа они должны не бояться это сделать».

Роберт Туйкин советует научиться и другому сигналу - кричать «Стоп!», а еще показывать рукой, откуда идет опасность. И лучше отрабатывать навык на практике.

«А кричать «Пожар!», «Убивают!» - вредная инструкция. Чаще всего в городе на это не отреагируют или просто люди решат, что самим надо спасаться, - поясняет психолог. - Это порождает панику, но не адекватные действия».

Отрабатываем ситуации

«О правилах безопасности нужно говорить с детьми постоянно, от одной лекции эффекта не будет, - поясняет Екатерина Югина. - Если вы куда-то идете - на массовые мероприятия, в школу, гулять, - проговорите конкретные правила поведения».

Все передвижения ребенка отработайте вместе. Сначала продумайте маршрут (до школы, на кружок, к репетитору) и ходите с ребенком. Избегайте гаражей, парковок, темных улиц, стоянок, пустырей - подобных мест в его маршруте не должно быть. Только освещенные улицы, где много людей. «Ребенку должно быть в любой момент понятно, где он находится, и он должен иметь возможность обратиться за помощью. Должны быть также точки привязки: идя по маршруту, показывайте их ребенку, например магазин, почта, отделение банка, то есть любое место, куда он может забежать в опасной ситуации и попросить помощи или позвонить и сообщить вам, где находится», - советует Екатерина.

Постепенно родители могут уже отпускать ребенка одного, но следить издалека, как ребенок идет по маршруту. И только когда вы убедитесь, что выучены маршрут и все правила поведения по пути, он может ходить по нему самостоятельно.

Немедленно обращайтесь за помощью

Кроме правил и алгоритмов действий, которые уже есть у ребенка, его неплохо оснастить и техническими средствами. Например, это могут быть телефон с отслеживанием геопозиции, трекер-часы. Это лучше, чем ничего, советуют опытные поисковики.

Екатерина Югина рекомендует не терять времени и немедленно обращаться в полицию, как только становится понятно, что ребенок исчез: «Сотрудники полиции сейчас стали оперативно отзываться на заявления о пропаже ребенка или взрослого. Несколько лет назад это было сложно. Сейчас больше взаимопомощи, взаимодействия и возможностей».

Как вести себя с незнакомцами

Итак, ребенок умеет подать зов. Что делать, если подошли прохожие и предлагают помощь? Роберт Туйкин советует: в этом случае ребенок должен продиктовать номер родителя или протянуть карточку с номером и попросить взрослого позвонить родным, включив громкую связь. Пусть тот, кто решил помочь, звонит сам. Не приучайте ребенка просить в этой ситуации телефон, часто прохожие бояться передавать телефон в чужие руки.

Если незнакомец предлагает куда-то пойти, если есть попытки тесного контакта, если человек навязчив и подозрителен - это признаки опасности. Ребенок должен уметь дать оценку поведению незнакомца и не стесняться далее применить выученные им уроки самозащиты.

А бывает, что и взрослый может попросить помощи у ребенка. Например, пожилые люди обращаются за помощью именно к детям, доверяя им. Как быть? Не стоит обижать их отказом, но если есть сомнения и кажется, что это провокация, лучше кричать. «Пусть ребенок зовет на помощь: «Помогите, человеку плохо!» В этот момент ребенок находится в поле зрения окружающих и у злоумышленников, если они рядом, уже не будет возможности ему навредить, - говорит Роберт Туйкин. - Или если уж ребенок вызвался помочь (например, в ответ на призыв незнакомца помочь спасти собачку), делать это нужно не втихаря, а открыто, чтобы и окружающие это увидели и подключились».

Будьте другом своему ребенку

Разговаривайте с детьми постоянно. Будьте ему другом. «Помните о том, что, когда вы приходите с работы и спрашиваете у ребенка, как у него дела, вряд ли он выложит все сразу, нужно стремиться к большей открытости. Речь же не только о фактах и оценках, но и о каких-то внутренних переживаниях, - замечает Екатерина Югина. - Жизнь ребенка далеко не ограничивается школой. А какие у него взаимоотношения с мальчиками, с девочками, в коллективе, с учителями, на кружках? Вот о чем стоит расспрашивать».

Поддавайте пример и сами рассказывайте, как прошел ваш день, что было на работе. «Ребенок должен понять, что желание поделиться - это естественно, - разъясняет эксперт. - Мы - часть жизни друг друга. Если у вас доверительные отношения, он расскажет, что у него неприятности. Если у ребенка что-то не так, это можно будет купировать на ранней стадии».

Евгения Кузнецова

Оказывается, по сновидениям сомнологи могут многое рассказать о нашем здоровье... Это похоже на мистику. Но президент Российского общества сомнологов, заведующий Центром медицины сна доктор медицинских наук Роман Бузунов никакой мистики в этом не видит.

- Нашим организмом управляет головной мозг, - говорит профессор. - И восприятие внешнего мира происходит за счет слухового, зрительного, обонятельного, осязательного отделов. Существует висцеральная (от лат. viscera - «внутренности») гипотеза сна Ивана Пигарева: в момент нашего бодрствования мозг занят анализом внешнего мира, а когда мы спим - анализом внутреннего. То же самое происходит, когда нам снятся сны.

- И когда человек заболевает, то мозг посылает тревожные сигналы в виде снов?

- Не все так просто. Точный диагноз по снам поставить нельзя, но приступить к ним стоит.

СОН ВАМ В РУКУ!

Любопытно, что у разных людей разные сны говорят о разном. Есть и персональные сонники. Скажем, человека на поле, где росло множество ромашек, покусала собака. Он пережил стресс, и теперь, когда он чего-то боится, ему вполне может присниться не чудовище, а прекрасное ромашковое поле. Казалось бы, какая связь? А она есть!



Доктор медицинских наук Василий Касаткин, автор книги «Теория сновидений», объяснял этот феномен деятельностью зрительного центра, который преобразует как внешние, так и внутренние раздражители в образы. Ученый проделал опыт: спящей женщине дали понюхать платок с ее любимыми духами. И что же? Ей приснилась коробочка этих духов с этикеткой. То же происходит и с сигналами изнутри, когда неполадки в организме преобразуются в ночные картины. Причем болезни дают знать о себе задолго - гастрит за 30 дней, болезни легких - за 60 дней, а опухоль мозга - более чем за год!

- Ну допустим, человеку снится сон, что он тонет или его душат. Стоит ли такой сон обращать внимание? - спрашиваю у профессора Бузунова.

- Чаще всего такое может присниться из-за наруше-

ния дыхания во сне, из-за апноэ. Это патологический процесс, который приводит к кратковременной остановке дыхания во время сна. Бывает по 500-600 остановок дыхания за 8 часов сна, то есть 5 часов (суммарно) больной не дышит! Смертность при этом от тяжелой гипоксии (пониженного содержания кислорода в организме) в 5 раз выше, чем смертность от инфарктов и инсультов.

- Снятся, что убивают, ударяют по голове, в бок, живот, что это?

- Так как наш мозг ночью сканирует наши внутренние органы, то и замечает то, что еще конкретно не болит, но может заболеть. Он чувствует малейшие нюансы в состоянии организма и подобными сюжетами пытается достучаться до нашего сознания. Диагноз, конечно, себе ставить не надо, но пройти диагностику стоит.

Американским ученым удалось выяснить: в 9 случаев из 10 задолго до болезни

будущим жертвам инфаркта или инсульта снятся сны, в которых в них стреляют из ружья или вонзают в сердце шпагу, бьют по голове. Если снится погоня, то, скорее всего, такой сон провоцирует тахикардию (учащенное сердцебиение).

- Почему страшные сны порой навязчиво повторяются?

- Так бывает, если человек пережил сильнейший стресс. Скажем, женщину изнасиловали. И ей все время снится, как ее насиловали. Ведь в посттравматической ситуации решения нет: человек и забыть не может, и смириться не хочет... Ну а поскольку функция сна - это анализ информации, ясно, что сны с навязчивым сюжетом могут повторяться. Но что любопытно? Если все же найдено решение проблемы, то сон больше не возвращается. Так, жертве насилия внушают под гипнозом, что во сне она выбивает каблучком глаз насильнику, а человеку, который выпал из окна и остался жив, - что у него во сне в момент падения выросли крылья. И страхи проходят, страшный сон забывается. Так и лечат тяжелые посттравматические неврозы.

- Может ли сон предупредить об онкологии?

- Конкретно увидеть проблему нельзя. Нет у нашего мозга для этого каких-то специальных снов. Но все уже сказанное годится. Если что-то тревожит, лучше обратиться к врачу.

Мария Рождественская

ИСТОЛКУЙ СВОЙ СОН!

Согласно экспериментам американцев:

- гнилая, тухлая рыба, привкус крови снятся при проблемах с печенью, желчным пузырем и желудком;
- мочевой пузырь и почки дадут знать о себе сном про то, что вы находитесь в темном месте, не можете найти туалет;
- кровавый кошмар приснится при подъеме температуры (ОРЗ, воспаление легких);
- монстры, чудовища, кошмары - при начинающихся бронхите, ветрянке (у взрослых), кори;
- болото, туннель, из которого нет выхода, снятся при болезнях легких;
- онкология: может присниться сон, будто вы попали под пресс или вас бьют кинжалом.

7 ноября - секстиль Сатурна и Солнца: хорошая концентрация будет содействовать выполнению монотонной работы. 8 ноября - полусекстиль Меркурия и Марса: решительность и острота ума помогут в этот день все сделать быстро и продуктивно. 10 ноября - секстиль Меркурия и Плутона: успешным сегодня будет ведение дел по страховкам, завещаниям и налогам.



ОТВЕТЫ НА СУПЕРКРОССВОРД №45 (1349)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Экзотика. 7. Паводок. 10. Варенье. 11. Наговор. 12. Обои. 13. Награда. 15. Мат. 16. Щит. 17. Лунатик. 18. Анне. 19. Юркость. 22. Майорова. 25. Сим. 26. Известь. 29. Сабля. 31. Итака. 33. Огузок. 35. НАТО. 36. Диана. 38. Кеды. 39. Автостоп. 41. Оман. 42. Фанатизм. 44. Бельведер. 47. Балюстрада. 49. «Ура!». 50. Саксаул. 53. Гардина. 55. Бретели. 56. Обелиск. 60. Емельян. 61. Единица. 62. Авиатор. 63. Кабаниха. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Эвфемизм. 2. Завота. 3. Игрище. 4. Авантюра. 5. Друг. 6. Инна. 7. Пенальти. 8. Обожание. 9. Каракуль. 14. «Рио». 20. Костяника. 21. Саммит. 23. Йогурт. 24. Омск. 27. Владыка. 28. Салатница. 30. Биополе. 32. Ток. 34. Отставка. 37. Адам. 40. Вече. 42. Фаланга. 43. Нос. 45. Лик. 46. Рупор. 47. Баги. 48. Адвокатура. 50. Скобцева. 51. Светелка. 52. Легионер. 54. Дол. 57. Ефим. 58. Идиш. 59. Квак

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ

ПРОГНОЗ ОТ ВИКТОРИИ ЗВЕЗДНОЙ

<p>21.03 20.04</p> <p>ОВЕН</p> <p>У Овнов в данный период могут возникнуть некоторые осложнения в профессиональных контактах или личных связях. Примите эти ограничения как должное - скорее всего, они неизбежны. В среду ваши амбиции могут вызвать соперничество. В субботу не сидите дома, отправляйтесь на прогулку.</p> <p>Благоприятные дни - 6 и 8. Неблагоприятные дни - 9 и 11.</p>	<p>21.04 20.05</p> <p>ТЕЛЕЦ</p> <p>В первой декаде месяца деловая жизнь Тельцов заметно активизируется и получит стремительное развитие. Возрастает потребность в общении, новых связях, получении важной информации. В пятницу воздержитесь от семейных конфликтов. Следите за своими действиями и словами во вторник.</p> <p>Благоприятные дни - 7 и 11. Неблагоприятные дни - 8 и 10.</p>	<p>21.05 21.06</p> <p>БЛИЗНЕЦЫ</p> <p>Новое дело у Близнецов на этой неделе будет иметь красивый старт. Разумеется, вам не избежать препятствий, но вы довольно легко и быстро сможете их преодолеть. Воскресенье окажется плодотворным для домашних дел. Во вторник будьте осторожны при общении с малознакомыми людьми.</p> <p>Благоприятные дни - 6 и 12. Неблагоприятные дни - 9 и 10.</p>	<p>22.06 22.07</p> <p>РАК</p> <p>На этой неделе у Раков не все будет идти по намеченному плану, так что есть смысл прислушаться к интуиции и немного сбавить скорость. Настройтесь на позитивные волны, поборуйте себя хорошими делами. В среду рассчитывайте только на свои силы. В выходные доделайте отложенные домашние дела.</p> <p>Благоприятные дни - 8 и 9. Неблагоприятные дни - 7 и 11.</p>	<p>23.07 23.08</p> <p>ЛЕВ</p> <p>Чем сильнее будет желание у Львов чего-то добиться, тем болезненнее будет ответ на запреты. Мобилизуйте и приложите все усилия для получения желаемого. В четверг вам могут понадобиться дополнительные финансовые вложения. В субботу Львов ждет успех на всех фронтах.</p> <p>Благоприятные дни - 8 и 12. Неблагоприятные дни - 6 и 7.</p>	<p>24.08 23.09</p> <p>ДЕВА</p> <p>Кипучая энергия и энтузиазм Дев удивят не только домашних, но и сослуживцев. Если вы все же хотите взять инициативу в свои руки, то сделайте это хотя бы в уважительной форме. В среду будьте предусмотрительны к своему здоровью. Суббота благоприятна для развлечений и новых знакомств.</p> <p>Благоприятные дни - 9 и 12. Неблагоприятные дни - 8 и 10.</p>
<p>24.09 23.10</p> <p>ВЕСЫ</p> <p>Весам будет довольно сложно сосредоточиться на личных делах. Не удивляйтесь, если взаимодействие с вашими родственниками и решение семейных вопросов займут больше времени, чем вы изначально планировали. В четверг вашего обаяния и энергии хватит на двоих. Суббота - удачное время для работы по дому.</p> <p>Благоприятные дни - 6 и 9. Неблагоприятные дни - 8 и 11.</p>	<p>24.10 22.11</p> <p>СКОРПИОН</p> <p>У Скорпионов время прислушаться к голосу разума, отдохнуть от беспокойного темпа жизни, постараться выкроить больше времени для общения с родными и друзьями. Им рекомендуется избегать авантюризма и безответственности в пятницу. Во вторник Скорпионам противопоказаны поспешность и суета.</p> <p>Благоприятные дни - 7 и 9. Неблагоприятные дни - 6 и 12.</p>	<p>23.11 21.12</p> <p>СТРЕЛЕЦ</p> <p>Стрельцы могут заметить, что не они выбирают цели, а цели - их. Кроме того, вопросы безопасности и сохранности их статуса и достижений становятся в этот период особенно важными. Подготовьтесь к монотонной систематической работе в четверг. В понедельник обострится потребность в любви и понимании.</p> <p>Благоприятные дни - 6 и 7. Неблагоприятные дни - 10 и 12.</p>	<p>22.12 20.01</p> <p>КОЗЕРОГ</p> <p>Любой бизнес Козерогов требует особого отношения. Обращайте внимание на мелочи, сейчас ваше финансовое положение находится в неустойчивом состоянии, звезды не рекомендуют вам рисковать. В четверг все будете держать под контролем. В понедельник не бросайте на ветер пустых обещаний.</p> <p>Благоприятные дни - 6 и 12. Неблагоприятные дни - 8 и 9.</p>	<p>21.01 19.02</p> <p>ВОДОЛЕЙ</p> <p>Для Водолеев наступили дни активных и решительных действий. Для удобства составьте план и определите сроки, результат не заставит себя долго ждать. В среду оформляйте и подписывайте важные документы. В субботу не упустите шанс поправить дела на любовном фронте.</p> <p>Благоприятные дни - 9 и 12. Неблагоприятные дни - 7 и 11.</p>	<p>20.02 20.03</p> <p>РЫБЫ</p> <p>Рыбы сейчас тонко ощущают свою интуитивную природу. Им предстоит найти свет в темном туннеле. Они могут вернуться назад или пойти вперед, главное - не упустить что-то важное в жизни. В четверг возможны некоторые недоразумения на службе. Во вторник не перекладывайте свои проблемы на других.</p> <p>Благоприятные дни - 7 и 10. Неблагоприятные дни - 6 и 11.</p>

Лошадный "намордник"	Наливной груз танкера	▼	"Сооружение" с кукушкой	▼	Объект простукивания обходчика	▼	Голос Монсеррат Кабалье	▼	Восточный аналог пера
↙					Обладатель "украшения" над губой	↘			
	Сердечная отрада		Сказка "Финист - Ясный ..."	↘					Промысловая тихоокеанская рыба
	Инструмент крупнее скрипки		Династия китайских императоров	▼	Яблочный церковный праздник	↘			▼
↙			Здесь едят прошутто с дыней	↘					
Малая родина Бетховена	Копье для ловли рыбы	Беспорядочная куча дров	Техническое название карбоната калия		Верблюдо-полукровка		Мельчайшая частица		
↙			Принадлежность для игры в городки		Носовая часть верхней палубы	↘			
	Теленок, обучаемый Шариком		Не волк, а средство прокормиться	↘					
↙					Кольцо, опоясывающее бочку				Речная лука по сути
	Великий французский писатель Ромен		Автор знаменитого сказа "Левша"	▼	"Оружие" с банкетного стола	↘			
↙					Республика в составе РФ				Китайская гимнастика
Крытая галерея с рядом магазинов		Съедобный гриб	Автономия в составе области	↘					
↙					Парный орган млекопитающего	↘			
Родня слепню	Их недолюбивают тори		Композитор для "нежного зверя"	▼	Автор сказки про Винни Пуха	↘			
Роман Ш. Бронте "Джейн ..."					Партия для картежника	↘			
↙									
	Вертячий ответ		Попадание мяча в ворота	↘					
↙									
	Апостол с "Апокалипсисом"								

ТЕЛЕФОНЫ РЕКЛАМНОГО ОТДЕЛА:
..... 8 (499)
975-22-50,
975-21-60,
975-20-74

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Выпукло-вогнутая деталь отделки. 7. Сапожник со своим бизнесом. 10. «Притон» морских котиков. 11. «Аудитор» из комедии Гоголя. 12. Собрание Запорожской Сечи. 13. Горбунков за кадром. 15. Язык – потомок эсперанто. 16. «Хладнокровное» животное. 17. Остаток собачьего хвоста. 18. «Холст» для наложенной тени. 19. «Чело» по отношению ко «лбу». 22. Длинный овrag в Восточной Сибири. 25. Цветок львиный 26. Опора короля. 29. Раболопный приспешник. 31. Обычай, бытующие в обществе. 33. Доктор – возлюбленный Лары. 35. Крупа из крахмала. 36. Э. Золя, «... Парижа». 38. «Труба»-будильник в лагере. 39. Высокогорный штат США. 41. Состязания эллинов. 42. Аппарат для пластиковых карт. 44. Торгаш в подворотне. 47. Создает видимость деятельности. 49. Первое, сваренное на берегу. 50. Священная страна в горах Тибета. 53. Киот с иконами. 55. Ход времени или реки. 56. Преграда танкам. 60. Пельмени родом из Апеннин. 61. Давление на кнопку. 62. Богиня любви в Месопотамии. 63. Законченный продукт производства.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Субъект, предоставляющий ссуду. 2. Данила из фильма «Брат». 3. «Город ветров» на озере Мичиган. 4. Золотоносный поток в Канаде. 5. Пират Карибского моря ... Воробей. 6. Английский комик со своим шоу. 7. Похититель Людмилы. 8. Военный суд. 9. Африканский ядовитый паук. 14. Центр Башкортостана. 20. Владение сельского жителя. 21. Автор «Легенды о Сонной Лощине». 23. Подземка по-американски. 24. Надежное лекарство от скуки. 27. Не испытывает недостатка в богатстве. 28. Фигура высшего пилотажа. 30. Канадская столица зимней Олимпиады. 32. Чарка для генацвале. 34. Синяк или фингал. 37. Кошкины роды. 40. Город в Индии на реке Ямуна. 42. Прическа в честь Бардо. 43. Горох с Аравийского полуострова. 45. «Сердце» страны пиццы. 46. Смешение сортов вина. 47. Северные шаманы. 48. Пассивно принимает реальность. 50. Младшая карта в игре в дурака. 51. Танцовщица на пуантах. 52. Бывшая напарница Сургановой. 54. Киану Ривз в «Матрице». 57. Квашня в промышленных масштабах. 58. Пора стрекоз и муравьев. 59. Провокатор из партии эсеров.

Илья Н. ГЕРМАН
Маг-профессионал

Решение вашей проблемы
в день обращения за помощью

В 2018 году И.Н. Герман был признан одним из сильнейших магов России по результатам независимых социологических опросов

- Верну мужа в семью в самых запущенных случаях и навсегда устраню связь с любовницей.
- Инвальтированный приворот. Раз и навсегда верну любимого человека с помощью авторского приворота особой силы за 1 день.
- Избавлю вас от негативного воздействия родственников и недоброжелателей.
- Сниму тяжелую порчу, сглаз и родовое проклятие. Установлю 100%-ную зеркальную защиту.
- Открою денежный поток и поставлю код на удачу и везение.
- Решу сложные и нестандартные проблемы.

Всю работу, необходимую для положительного решения вашей проблемы, выполняю полностью сам. Работу провожу необрядовыми методами. Результат гарантирую в случае, когда вам не смогли помочь другие специалисты.

Тел.: 8 (495) 743-96-04; 649-41-44; 8 (926) 444-18-87 (whatsapp/viber), www.factorlive.ru
Прием без выходных и праздников, м. «Кропоткинская», Пречистенский пер., д. 7

ОТВЕТЫ НА МЕГАСКАНВОРД №45 (1349)

У И Л Л И С А С З М Е Е Л О В К Л И О З А Л Е Ж Ь О С И П П
А Е Т Ю К А А У М Н Е П Е Е Р
С У К Н О О К К Л И Ч О Г О Р О Д А В А С Ю К И
К Т С А Т И Р А У З Е Л Н О Й Н К Р Е З Р О М
З Л А Т О Л Г Е К Б А Г Р А Р И Й Б Т И С К И Р У Т И Н А
Е Р Я Б Ь О В А М А И Р М Я С О У А Е С И С К Т В И Д
Т Е Л Е С А Р Е П А Е Э К С Л И Б Р И С П Р О В А Л Т Е С Ш Т У Р М И Р
И Ы Н К Р Ы Л А Н Т О Ш О Т Э Ф И Х А Л Я В А А Ъ Р Г У С М А Н
П Ё Р О Ч А Н Л О К Р А С А К У Л А Ч Р А Н О Н И М П Е Р Л К Е П И
О Б О И Б А Н К А С К У К А И Д И Ш Ч А Р Т Е Р О Р Г А Н А З О Т К
А Т О М Л У В Р А З А П А Х В И Н О К Р А С Т Ы Д Р У Т А Н Е Б О
Л Э С К И З О З Н О Б И А К К С А К Е К У Б Ы У К А З Р И Т О Р
Г Р А Н Т М И Л Н Д Е З Д А К А П О Р Ф А В О Р Ш Н У Р Б А Х О И Р А Н
О Е И З Б У Ш К А Н О З Е Р О В Б О Л О Г О Е Д Л И Т Р Е
Р П Р О Р В А О Л Ч А Д Р Л И У Х О Ф И А Т С Л Е З А У
И А К А С Т У П И Ц А А Г У Т И Н Н А Х А Л С В А Х А Б Ю Р О П
Т У Р О Д Н И К У В Е Р Т К А А К Е Л А О Р Е Х Б Р О М У Т Е Л
М И К С Т У Р А А И С Т Х У В Е Р И Г И Ч Т И В О О Б У З А П Т Е Л К А
О К О Н Ф У З Т И П У З О Р Т Л О З А К А К А Д У А Й В Е Н Г О К Т
Б У Р О В И К Е К С Е Н О Н И О Ш А Н И Н Ч Р О Р П И К А Р Ж А Б А
Р А Э Т Н А К А Р А К У Ш Е Р Ж Д А М А С К П А Т Е Н Т П И К Е Р
Ю Т А Р Т Ю Ф И Л Ш Л Б Л Р Е Б Е А П О З И Т И В Р О М Р О Г А
С Т О Л Я Р И Г Л У О П Е Л Ь О Ч К О О Р А К У Л А К И Р А Д Р О С Т Б И Ф
О В Ы Г О В О Р М Ы А Ф Е Р А П А Ц А Н А У Л Н Л О Ж Е В Е Р А
В Р А Ч П П О К О С Л А Д А Й А И Н Е Р В П Р О М А Х В Л А Д А Н
Р А Д А Р М Е Р И М Е С Х О Л С Т П А Ж О А А И Д А Ю
О У А Н А Н А С А Р А М М А Л Е Ж И К К И Н О П Р О К А Т С
З А Н У Д А Я Г О Ш Н А Б А Т Л И Х О К Т К И Н С К И И
А А А Р Ы К С Т А Л Е В А Р К А З Е М А Т С В И Н О П А С А Р К А Д И И

1 2 3 4 5 6 7 8 9

10 11

12 13 14

15 16 17

18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31 32

33 34 35 36 37

38

39 40

41 42 43

44 45 46 47 48

49

50 51 52

53 54

55

56 57 58 59

60

61

62 63

www.gospozha-luba.ru
ЛЮБОВЬ ВЛАДИМИРОВНА
• Предсказываю судьбу
• Верну мужа, жену
• Сниму порчу, сглаз, венец безбрачия
• Удача в бизнесе

(495) 386-38-42,
8(910) 455-66-66,
ст. м. «Пражская»,
ст. м. «Кунцевская»

Пенсионерам
СКИДКА
Акция действует с 01.11 до 30.11 2019 г.

Как вернуть себе здоровье всего за 7 рублей в день?

Когда в последний раз Вы чувствовали себя нормально? Нет, не так... Когда в последний раз Вы чувствовали себя великолепно? Когда после утреннего пробуждения Вас ничего не беспокоило? Вы были полны энергией, бодры, чувствовали прилив свежих сил? Вы можете вспомнить этот день? А ведь так может начинаться каждое Ваше утро! Представьте, КАЖДОЕ ВАШЕ УТРО! Возможности Вашего организма практически безграничны! И сегодня мы докажем Вам это!

Уже по всей стране гремит набат - старческие болезни стремительно «молодеют». Это удивительно и страшно! А ведь мы сами роем себе могилу. К чему нас призывают с экранов телевизора, по радио и рекламных плакатов? Если что-то болит - съешьте таблетку! И молодцом! Все бы мы были здоровыми, если б от всего спасала одна таблетка. Но такой нет. От каждой болезни - таблетка своя. А часто ли нас предупреждают о побочных эффектах? Может всем плевать на нас? Всем, кроме группы ученых из Санкт-Петербурга. Они нашли средство если не от всех, то от большинства недугов, которыми страдает обычный человек в возрасте от 40 до 100 лет!

СИГНАЛ SOS! УСЛЫШЬТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ!

Бесконтрольное использование гелей, «чудодейственных» бальзамов и пилюль может только усугубить положение. Как обычно бывает? Пропив курс от боли в суставах, хватаемся за таблетки от желудка. Если мазь от ушибов вызвала аллергическую реакцию - ищем средство от аллергии. Так и боремся с врагом, которого не знаем в лицо! Будто пытаемся вдеть нитку в иголку с закрытыми глазами - столько стараний, а результата ноль! Удар по заболеванию должен быть прицельным и точным, чтобы не пострадала другие органы и системы! Ведь главное правило медицины - «не навреди»! Так как же это сделать? Как не промахнуться?

Если есть проблема, значит и выход должен быть! Наш организм - удивительная вещь! Он подобен оркестру. У каждого органа или системы своя партия. Если кто-то «фальшивит» - это будет заметно. Больные клетки «звучат» не так, как здоровые. Но обнаружить сигнал SOS! - задача непосильная не только для человека, но и для техники. Так было до недавнего времени... Пока не появился уникальный аппарат против целого списка болезней - от артроза до гипертонии. Он готов и днем и ночью прийти к Вам на по-

мощь! Токсическое воздействие на организм при его применении отсутствует полностью! Он не имеет ограничений по возрасту и абсолютно безопасен для здоровья! И имя у него ласковое - «Надежда», запомните его! Почему же «Надежда» слышит то, на что другие неспособны? В чем ее секрет?

НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ПО РУССКИМ ТЕХНОЛОГИЯМ

Секретное оружие «Надежды» - токи широкополосной модуляции (ТШМ). Впервые их начали использовать еще в 1980-х годах в Европе. По этому принципу работает и немецкий аппарат HiToP. Это громоздкая и дорогостоящая техника, доступная лишь клиентам частных клиник. Стоимость процедуры на этом аппарате может достигать 8 тыс. рублей! Немцы, конечно, славятся своей медициной, но откуда у наших граждан такие деньги?! Мы их не печатаем в конце концов!

Но наши замечательные ученые из НПФ «Невотон» смогли укротить действенную немецкую технологию! Они собрали лучшее, что есть в науке и технике, добавили оригинальных идей, и получили компактный и простой в применении прибор - «Надежда»! В маленькой пластиковой коробочке спрятан настоящий специалист экстра-класса! Это же так здорово! Поверьте, еще никто не заботился о Вас так, как «Надежда». После его применения Ваша жизнь просто разделится на до и после. Вы забудете про свои болезни! Этот аппарат просто обязан быть в каждой семье! Ведь все мы хотим жить без таблеток и быть здоровыми, ведь так?

НЕТ БОЛЕЗНЯМ! НА ПОРАЖЕНИЕ!

Вы можете вспомнить себя пять, десять лет назад? Можем поспорить, что состояние Вашего здоровья существенно отличалось. Легче было просыпаться по утрам, не было проблем с бессонницей, не кружилась голова при наклонах. А кто-то может быть еще работал. Руководил большим коллективом, например, или был настоящим профи в работе, требующей немалых физических усилий. Не надо мириться с существующим положением вещей! Ведь в душе мы все молоды и на многое еще способны! Вас еще рано списывать со счетов! Так все-таки почему же мы медленно начинаем угасать?

Все дело в том, что покой, приходящий с возрастом, не всегда полезен нашим клеткам. Как следствие - дефицит кислорода, сосуды в бляшках, клапаны дряблые, сердце ни к черту. Отсюда дистония, гипертония, артрозы, хондрозы и ослабленный иммунитет. Но природа очень мудра! Организм не утратил способности к самовосстановлению. Он просто забыл, как это делается. Его нужно подтолкнуть!

В этом простом деле у Вас теперь есть надежный союзник - аппарат «Надежда». Как же действуют его токи? Они находят и прицельно наносят удар на проблемные точки. Разные по частоте и амплитуде импульсы запускают биохимические процессы. Происходит выброс энергии, которая возбуждает клетку. Этот процесс называется импульсным массажем клеток. Организм включается в работу, распознает, где сбой, и начинает «ремонтить» себя. Это просто фантастика! Код «позывных» все время меняется. Ошибка исключена! Умные импульсы бьют точно в цель! Этот аппарат третьего тысячелетия способен лечить, сдвигая границы возраста! Вот только зачем ждать, если Вы уже сейчас можете смело шагнуть в будущее вместе с «Надеждой»! Не теряйте времени, начните лечение уже сегодня!

«Надежда» поможет, если Вас беспокоят:

1. Суставы и спина (остеоартрозы, коксартрозы, гонартрозы, полиартрозы, радикулит, люмбаго, дорсопатии, межпозвоночная грыжа, протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, хондроз, остеофиты);
2. Сердце и сосуды (гипертоническая болезнь I-II типа, ишемическая болезнь сердца, постинфарктный кардиосклероз, стенокардия напряжения I-II ФК);
3. ЛОР-заболевания (отит, ларингит, гайморит, бронхиальная астма);
4. Травмы и повреждения (переломы, растяжения, вывихи).

ВАШ МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ

Теперь Вы знаете секрет здоровья. Маленький (вес аппарата всего 400 г!), но такой надежный! За свои высокие лечебные показатели и качество исполнения «Надежда» получила признание многочисленных компетентных экспертов мирового уровня! Аппарат регулярно становится обладателем наград престижных всероссийских конкурсов «Всероссийская Марка» и «100 лучших товаров России».

Он одобрен Росздравнадзором и предназначен для лечения более 60 заболеваний. В это просто невозможно поверить! Но клинические исследования (эксперимент 2013 г. на базе Санкт-Петербургской городской больницы № 23) полностью развеяли эти сомнения! Так, 8 из 10 человек отмечают исчезновение болей после первой процедуры, а после курса из 7-10 процедур результат становится устойчивым! От оно, долгожданное избавление от боли и выздоровление!

ВПЕРЕД - ЛЕЧИТЬСЯ!

А ведь пользоваться-то «Надеждой» проще простого! Прикрепили электроды, выбрали режим, нажали кнопку и лечение

пошло. А Вы лежите на диване, смотрите любимые передачи. И не надо следить за временем! Аппарат отключится сам, как только закончит лечение! Это же так удобно! Но самое главное - уже через несколько сеансов Вы себя не узнаете, Вы как будто помолодеете лет на десять!

От боли в спине и суставах не останется и следа. Здравствуй, любимая дача и гараж! Внуки будут в полном восторге! Ведь не у каждого дедушка гоняет мяч во дворе вместе с детворой, а бабушка играет в салочки! Больше ничего не скрывает Ваших движений - Вы свободны!

Повышенное давление, головные боли, бессонница - разве Вы когда-нибудь этим страдали? Даже страшно вспомнить, как Вы мучились. Но с «Надеждой» все это в прошлом! Ах, если бы раньше Вы могли знать об этом аппарате! Скольких проблем со здоровьем смогли бы избежать! К счастью, теперь этот аппарат у Вас есть!

А Вы знаете, как сложно вернуться в строй после операций, травм и переломов? Это и молодому организму не легко, что уж говорить о людях в возрасте. Это, безусловно, стресс для организма! Аппарат «Надежда» поможет снять боль, ускорит регенерацию тканей. Процесс выздоровления пойдет в разы быстрее! Врачи будут удивляться возможностям Вашего организма. Но Вы-то знаете, в чем секрет!

Кроме того, «Надежда» способна снять интоксикацию ЛЮБОГО происхождения (от неправильного обмена до пищевых алкогольных отравлений!)

Эта волшебная коробочка еще и не такое может! Она улучшает микроциркуляцию крови, и растворение жировой ткани (липолиз) ей тоже по силам! Теперь-то уж Вы с легкостью распрощаетесь с лишними килограммами, и все это благодаря аппарату «Надежда»!

ЦЕНА «НАДЕЖДЫ»

Появление аппарата «Надежда» вызвало настоящий фурор в медицинском мире! Представляете, первые аппараты просто не дошли до прилавков - их все разобрали медики и люди, участвовавшие в клинических испытаниях. Ведь они уже знали - результат есть!

Теперь этот супераппарат будет первым и самым главным и в Вашей аптечке! Один раз приобретете этот аппарат - и результатами высокочастотной терапии будете наслаждаться не только Вы, но и вся Ваша семья. Ведь аппарат не имеет ограничений по возрасту! Представляете, «Надежда» устраняет болевые симптомы быстрее, чем таблетки! Фантастика! Забудьте дорогу в аптеку! У Вас дома теперь есть свой персональный доктор! Он позабо-

тится о Вас бережно! Прицельно устранил источник боли, не задев здоровые органы! Масштабный выход на рынок аппарата «Надежда» - это настоящая катастрофа для фармацевтов! Больше некого травить химией!

Аппарат «Надежда» стоит всего 12 870 рублей. Это ничтожно малая цена за труд талантливых ученых! Аппарат рассчитан на пять лет использования. А это значит, что «Надежда» обойдется вам всего в 7 рублей в день, а то и меньше! Как Вам такое? Неужели Вы не готовы тратить всего 7 рублей в день на свое здоровье? Ведь оно бесценно! Верните Вашим клеткам молодость! Будьте активными, ведь Вы нужны своим детям и внукам! Вас еще рано списывать на скамейку запасных!

Но самое главное, что ни одного рубля из этой цены Вы не потратите напрасно! Компания настолько уверена в «Надежде», что готова вернуть деньги, если аппарат не оказал никакого влияния! «Надежда» - верное решение. Это надежная инвестиция в собственное здоровье!

Уважаемые читатели!

Многие из Вас уже в курсе повышения цен. Осталось совсем мало времени! Успеете купить аппарат «Надежда» по старой цене - количество ограничено!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «НАДЕЖДА»

☎ **8 (800) 777-83-09**
(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)
📍 433506, г. Димитровград, а/я 19, заказ М-31
(В письме не забудьте указать свой номер телефона)

ЦЕНА аппарата «Надежда»
16 000 руб.
12 870 руб.

Внимание! Никакого риска!
Результат или возврат денег!

РЕКОМЕНДУЕМ ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС «КАРДИОТОН»

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО, КОТОРОЕ В СОСТАВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ МОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ:

- УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ, ТОНИЗИРОВАТЬ СОСУДЫ;
- НОРМАЛИЗОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ;
- ВОССТАНОВИТЬ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ;
- В ПРОФИЛАКТИКЕ ИНФАРКТОВ.



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ВАШЕМ ГОРОДЕ

ГОРОД	ДАТА
ЯРОСЛАВЛЬ	13 НОЯБРЯ
ЦНТИ, пр-кт Ленина, д. 2а	10.00-12.00
ВЛАДИМИР	14 НОЯБРЯ
Городской Дворец культуры, ул. Горького, д. 54	10.00-11.00
НИЖНИЙ НОВГОРОД	15 НОЯБРЯ
ДК ГАЗ, ул. Смирнова, д. 12 ДК Орджоникидзе, ул. Чаадаева, д. 17	9.00-10.00 11.00-12.00

Заказывайте на arteka.ru с доставкой в ближайшую аптеку.

ООО «Паритет», ОГРН 1197325011069. 433507, Ульяновская обл., г. Димитровград, пр-кт Димитрова, д. 2А, оф. 1. Рег. удостоверение ФСР 2010/06689. Акция действует с 05.11 по 18.12.2019 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ** Условия возврата денежных средств уточняйте у оператора по тел. 8-800-777-83-09. Доставка «Почтой России» или курьером «до двери». Оплата при получении. Реклама, 18+.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ