

«ГАРАЖНАЯ АМНИСТИЯ» ПОМОЖЕТ МИЛЛИОНАМ АВТОВЛАДЕЛЬЦЕВ ■ стр. 10

TV
программа
24 февраля -
1 марта

Мир
www.mirnov.ru



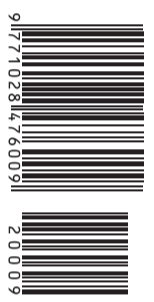
**РАСТОРГУЕВ
НА ПЕНСИЮ
НЕ РАССЧИТЫВАЕТ**

АГЕНТСТВО «МОСКВА»

НОВОСТЕЙ

■ стр. 23

19 февраля 2020 г. №9(1365)



**Владимир МЕНЬШОВ:
НАША ЛЮБОВЬ
С ГОДАМИ ТОЛЬКО
РАСТЕТ!**

■ стр. 22

**КОРОНАВИРУС
СОЗДАЛИ
САМИ КИТАЙЦЫ**

■ стр. 4

**КОМУ
ДАДУТ ЕДУ
БЕСПЛАТНО**

■ стр. 3



ADOBE STOCK

**МОШЕННИКИ
АТАКУЮТ
ДЕТЕЙ ВОЙНЫ**

■ стр. 7

**КАК УБИВАЮТ
КОРОЛЕВУ
СПОРТА**

■ стр. 29

**ГОЛОДАЕМ
С ПОЛЬЗОЙ**

■ стр. 27

РИА НОВОСТИ/Е. ЧЕШОКОВА

МОРАТОРИЕВ НА НИХ НЕТУ!

Депутаты Госдумы 11 февраля отклонили законопроект, который запрещал бы повышать пенсионный возраст в РФ до 1 января 2030 года. Хотя с аргументами авторов трудно было спорить.

Из пояснительной записки: «...По данным компании HeadHunter, только 6 процентов россиян одобряют повышение пенсионного возраста, при этом 53 процента выступают за его сохранение, а 35 процентов - за снижение...»

...при более позднем выходе на пенсию резко увеличится общее число безработных в молодом и предпенсионном возрасте. Повышение пенсионного возраста означает не замещение недостающей рабочей силы, но увеличение числа людей, которые работы не получают».

Уровень безработицы среди молодежи достигает 30%, а общая безработица в стране гораздо меньше. То есть чем дольше не уйдут на пенсию пожилые люди, тем дольше молодые не смогут трудоустроиться. А власть не способна создать им новые рабочие места.

Из пояснительной записки: «...чем старше работник, тем он чаще болеет. При длительном лечении размеры выплат по больничным листам могут быть сравнимы с размерами затрат на пенсию...»

...в настоящее время до пенсии не доживают около 10 процентов женщин и 30 процентов мужчин. По данным Всемирного банка, **Россия - рекордсмен Европы по количеству мужчин, не доживающих до 65 лет (то есть до пенсии!), - 43 процента.** Необходимо прежде добиться повышения продолжительности жизни, а затем решать вопрос об увеличении пенсионного возраста».

С логикой авторов спорить невозможно, но помимо логики и здравого смысла у депутатов есть другой «светоч» - правительство.

Из заключения Правового управления Госдумы: «Сообщаем, что необходимость получения заключения Правительства РФ на данный законопроект не усматривается. Заместитель начальника управления О.Ю. Гвоздилина». Но начальство Госдумы без указаний сверху не чихнет.

Из официального отзыва правительства: «...Вероятность прямой конкуренции между пожилыми и молодыми работниками весьма ограничена. Молодежь чаще работает в быстроразвивающихся отраслях, в частности в сферах услуг, информационных технологий, телекоммуникаций, в то время как пожилые люди - в традиционных отраслях промышленности и сельского хозяйства, а также в сферах образования и здравоохранения... Законопроект не может быть поддержан».

Бред? Еще какой! Если нет конкуренции между пожилыми и молодыми, откуда 30% безработной молодежи?! Похоже, и в правительстве беда со здравым смыслом.

В думском комитете по труду и социальным вопросам схватились за прогноз правительства, что к 2030 году средняя продолжительность жизни в стране достигнет 80 лет (кто-нибудь в это верит?!), и заявили, что законодательство РФ не предусматривает института «моратория» на принятие каких-либо нормативных актов. Нет у нас никаких мораториев! В смысле власть творит, что захочет?!

Голосами ЕР и ЛДПР законопроект провалили.

Одновременно аналитики ВШЭ предположили, что очередное повышение возраста выхода на пенсию в России произойдет в 2028 году.

Алексей Воробьев

48%

РФ назвали распространение ядерного оружия, экономический кризис, эпидемии, хакерские атаки, нехватку продовольствия. Тему экологии в послании Федеральному собранию затронул президент В. Путин, призвав бизнес «помнить о своей социальной и экологической ответственности».

БЛЕСК И НИЩЕТА ГАЗПРОМА

Руководство Газпрома объявило, что по итогам 2019 года компания увеличит выплату дивидендов. Новость вроде бы хорошая, особенно в потоке невеселых новостей о стагнации экономики. Но радоваться рано.

Газпром в минувшем году сократил прибыль на 8%, ожидается и сокращение выручки на 4%, что официально объясняется падением цен на газ. При этом, по данным экспертов, в 2019-м краткосрочные долги компании составляли 2,47 трлн рублей, а долгосрочные - 4,56 трлн рублей.

В практике международного бизнеса увеличение выплаты дивидендов - это что-то вроде премии за успешную работу. У нас же премии растут на фоне провала. То есть происходит нечто вроде «пира во время чумы».

Какой повод?

В августе стукнет 30 лет, как Министерство газовой промышленности СССР было преобразовано в государственный газодобывающий концерн «Газпром». Возглавил его Виктор Черномырдин - опытный производственник и влиятельная фигура в коридорах власти. Под его руководством Газпром стремительно превращался в «государство в государстве».

Не к этому ли юбилею готовится раздача дивидендов?

В мае 2001 года президент В. Путин назначил председателем правления Газпрома Алексея Миллера, который привел с собой свою команду. В команде почти не было профессионалов-газовиков, в лучшем случае - «эффективные менеджеры», способные лишь «осваивать» финансовые потоки. Тогда же пошла разговоры, что эта кадровая ротация и заложила проблемы развития компании.

А. Миллер не раз заявлял, что «сланцевая революция» и разговоры о добыче сланцевого газа в Америке - это пустая затея. Жизнь показала, что сланцевый газ - это серьезно.

Руководство Газпрома проспало распространение технологии сжижения природного газа (СПГ), которая изменила газовый рынок. Он перестал зависеть от трубы, цены стали опускаться. В 2008 году А. Миллер грезил о тысяче долларов за тысячу кубометров газа, сегодня цена в разы ниже. По прогно-

зам экспертов, к лету 2020-го цены могут упасть ниже 100 долларов, тогда экспорт Газпрома станет убыточным.

Производство и экспорт СПГ в РФ продвинул НОВАТЭК благодаря влиянию Г.Тимченко. Получив налоговые и прочие преференции, НОВАТЭК стал серьезным конкурентом Газпрома на европейском рынке. Одна российская компания стала мешать другой нашей же компании на рынке Европы! По мнению экспертов, ЕС и Турция могут скоро полностью перейти на сжиженный газ. В этом случае российские экспортные газопроводы станут для нынешних потребителей лишь резервными источниками и могут оказаться на периферии рынка.

С трубопроводом «Сила Сибири» в Китае вообще полный туман, пока все расчеты говорят о его убыточности.

В 2007 году капитализация - рыночная стоимость Газпрома - составляла 330 млрд долларов, и А. Миллер хвастал, что через 7-8 лет она достигнет триллиона долларов! 26 декабря 2019 года он же радостно доложил президенту, что капитализация компании - 97 млрд долларов!

С такими показателями не о премиях думать, а искать новую работу. Но нынче в РФ за развал экономики не накажут.

Лаврентий Павлов

ВПЕРЕДИ ПЛАНЕТЫ ВСЕЙ

«Число очень богатых людей, тех, чье состояние оценивается от 5 до 30 млн долларов, сильно увеличилось в 2019 году - более чем на 10%», - говорится в исследовании международной консалтинговой компании Wealth-X. Но российским гражданам не следует завидовать этим людям. У нас таких навалом.

По данным швейцарского банка Credit Suisse, в 2019-м в России резко выросло количество долларовых миллионеров и миллиардеров. Было миллионеров в середине 2018-го 172 тыс., а стало почти в 1,5 раза больше - 246 тыс. Число долларовых миллиардеров увеличилось тоже почти в 1,5 раза, с 74 человек до 110!

И весь мир со своими жалкими 10% отдыхает! Мы переплюнули всех. На фоне 20 млн бедных и пяти лет падения доходов населения. Страна миллиардеров-фокусников!

На минувшей неделе случилась пара событий, имеющих к теме прямое касательство.

Пенсионер из Карелии, возмущенный новой прибавкой к ветеранским выплатам в размере 21 рубля, пришел на заседание местного заксобрании и вручил депутатам два рулона туалетной бумаги. Заявил, что на такие деньги смог купить только это, и пожелал чи-

новникам использовать ее по назначению. «Они совсем потеряли стыд, - сказал ветеран. - Себе зарплату поднимают ежегодно, а от стариков отмахиваются подачкой».

Веселого мало, но телеведущая ГТРК «Камчатка» все же не смогла сдержать хохот (почти истерический), когда прочитала во время репортажа текст о повышении социальных выплат. Якобы этих копеек старикам хватает «на бесплатный проезд на международном транспорте к месту лечения и обратно».

Итак: экономика не растет, доходы людей падают, власти отмазываются от населения копейчными подачками, а долларовых нуворишей все больше. Размножаются как кролики. Вывод очевиден - все эти состояния сколачиваются ЗА СЧЕТ ГРАЖДАН, вынимаются из их карманов. Богачи просто грабят страну! А власть не может их остановить. Или не хочет?

Обуздать-то грабеж просто.

«Практически все экономисты сходятся в том, что прогрессивная шкала налогообложения - это необходимое условие для нормального развития экономики, - утверждает академик РАН Сергей Глазьев. - Это приведение нашей системы регулирования в соответствие с нашими нравственными ценностями, где ключевую роль играет ценность социальной справедливости. Кроме того, это способ получения дополнительных доходов для бюджета».

Чиновники давно уверяют, что прогрессивный налог собрать с богатых невозможно, они умеют деньги прятать. Когда в премьеры шел М. Мишустин, ему, гордившемуся, какой могучий механизм сбора налогов он создал, так декларировать было не с руки. Поэтому ответ прозвучал по-другому: «У нас нет среднего класса, не с кого собирать прогрессивную статью». Во как! То есть у нас нет 246 тыс. долларовых миллионеров и сотни с лишним миллиардеров.

Или всемогущий экс-глава налоговой службы не знает о них? Не видит, что по темпам роста числа богачей мы давно уже обогнали планету?

Павел Максимов

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК «МИР НОВОСТЕЙ»
Главный редактор - Н.А. Кружильни.
Первый зам. гл. ред. - А. В. Авдонин.
Зам. гл. ред.: В.П. Полевой, П.И. Канардов,
М.Н. Игуменова, С.А. Кудряк.
Отв. секретарь - Е.А. Малакин.
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 № ФС77-47273 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, Нагорное ш., д. 2, корп. 9, пом. А.
Зак. №513. 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. редакция: 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.

В парламенте России давно предлагали возродить в стране институт доходных домов. Уже готовы поправки в Жилищный кодекс РФ, чтобы создать в государстве некоммерческий жилищный фонд.

Итак, в ближайшее время проблема строительства и функционирования доходных домов в России начнет реально решаться - она получит регулирование на уровне федерального законодательства. Соответствующий законопроект будет внесен на рассмотрение в Госдуму, и, по сведениям экспертов, документ могут быстро принять в первом чтении. Ну а там и до закона недалеко...

Если это получится, тогда условия жизни смогут улучшить те очередники, которые не имеют денег на покупку жилья, но и не попадают под категорию малоимущих граждан (им не положено социальное жилье). А таких у нас в России десятки миллионов.

Кстати говоря, не более 17% российских семей могут позволить себе ипотеку, вот и назрела необходимость использовать иные механизмы решения жилищной проблемы.

Конечно, название «доходный дом» не совсем точно, ведь государство, как заказчик строительства и владелец, не всегда сможет отбить

ЖИЛЬЕ ПО СОЦНАЙМУ ПОЛУЧИТ «ПРОПИСКУ»

даже все затраты... Стоимость аренды «однушки» или «двушки» здесь, по расчетам экспертов, будет раза в 3-4 меньше, чем при аренде по рыночным ценам. Это главный плюс для россиян.

- Доходные дома помогут переломить сложившийся тренд на приобретение квартир в собственность. Россияне привыкли из последних сил покупать жилье, не всегда имея возможности расплатиться за него. Жилье в аренду гораздо доступнее, - поясняет ситуацию депутат Государственной думы РФ Галина Хованская.

Арендовать жилье в доходном доме можно будет сначала на 5 лет, а если арендатор будет вести себя по правилам и законам, то, как и во времена СССР, арендовать жилье у государства можно будет хоть всю жизнь. Предусматривается даже передача такого жилья как бы «по наследству», при этом, конечно, не имея его в собственности.

Какие еще ожидаются плюсы от такого решения? Там, где нужен приток рабо-



Историческая справка

В царской России помогали решить проблему с жильем около 600 доходных домов, в основном в Москве и Санкт-Петербурге. Самая дешевая комната стоила 6 рублей в месяц (средняя зарплата квалифицированного рабочего (по данным за 1913 год) составляла 35 рублей).

чей силы, наличие дешевого временного пристанища поможет людям обжиться и нормально работать. И, кстати, по уверениям Галины Хованской, директора заводов в регионах поддерживают идею строительства доходных домов.

Но пока есть сложность - установление финансово-

го порога дохода на семью, чтобы она получила право на квартиру в доходном доме. Скорее всего, понадобится привязка к прожиточному минимуму, установленному для каждого региона.

Что интересно, Москва и Московская область уже пытались заняться строительством доходных домов. Тогдашний мэр Ю. Лужков 18 лет назад выпустил постановление «О проведении эксперимента по строительству и эксплуатации в Москве доходного дома». И вскоре по адресу Большой Николоворобинский переулок, 10, открылось первое

доходное жилье в современной России. Там нет ни одной однокомнатной квартиры, а арендуют жилье в нем топ-менеджеры западных компаний и сотрудники дипмиссий, расположенных в Москве. Есть такие же два дома на московских улицах Верхние Поля и Мусы Джалиля. Там вселились труженики из бюджетной сферы и молодые семьи. За время эксперимента в столице построили шесть доходных домов, в области - четыре дома. Теперь эксперимент будет, похоже, распространен на всю страну.

Если государство отдаст застройщикам доходных домов земли на льготных условиях и субсидирует строительство социальной инфраструктуры и коммунаций, компенсирует часть ставки по кредиту, то строительство удешевится ориентировочно на 20%. Вот отсюда и пойдут сниженные ставки на аренду квартир.

Еще один плюс - рынок аренды станет более прозрачным, ведь подавляющая доля квартиросъемщиков сегодня юридически не защищена, всегда собственник может лишиться нанимателя жилья, если возникнет конфликт. А вот при аренде квартиры в доходных домах жилье будет сдаваться в наем от имени государства юридическим лицом. Так права квартиросъемщиков будут защищены.

Евгений Александров

КОМУ ДАДУТ ЕДУ БЕСПЛАТНО?

Закон о фудшеринге (бесплатной раздаче просроченной и почти просроченной еды) внесен в правительство. Какую еду и кому можно будет бесплатно получить в магазине?

Авторы законопроекта - заместитель председателя Комитета Государственной думы РФ по экологии и охране окружающей среды Николай Валуев и член Комитета Государственной думы РФ по труду, социальной политике и делам ветеранов Сергей Вострецов.

Новая норма в законодательстве освобождает юридические лица от уплаты налогов на те продукты, которые они будут раздавать бесплатно.

Сегодня, даже отдавая еду бесплатно, юридическим лицам приходится платить в виде налогов до 40% от ее стоимости (20% НДС и 20% налог на прибыль).

При этом в законе не оговаривается, какие именно

продукты и кому будут раздавать магазины. Также не оговорен срок реализации бесплатного товара: неясно, например, можно ли будет отдавать бесплатно продукты, срок годности которых истек месяц назад? Одно дело, если речь идет о крупах, и совсем другое - если о колбасных изделиях или сырах.

Зато эксперты, участвовавшие в разработке закона, огласили примерные объемы «бесплатного». Если верить их оценкам, масштабы будут поистине огромными!

Так, всего в России выбрасывается в год 17 млн тонн продуктов, то есть около 120 кг на каждого россиянина. Иными словами, каждый из нас сможет в скором времени получать бесплатно в

супермаркете по 10 кг еды ежемесячно.

Изначально фудшеринг задумывался как раздача еды малоимущим. Но, в первую очередь, у нас в стране 90% еде сводят концы с концами, во-вторых, официально насчитывается всего 18 млн малоимущих. То есть если раздавать просрочку только им, то на каждого придется тонна еды в год, или больше 80 кг еды в месяц, или почти 3 кг еды в день. Что даже с учетом жидких продуктов, например молока, многовато для одного человека. К тому же раздача еды малообеспеченным адресно будет стоить немалых трудовых и финансовых затрат, ведь такое количество еды надо будет или развезти по домам, или раздавать в каких-то пунктах выдачи.

Поэтому законодатели решили не ограничивать возможное число получателей: после принятия закона абсолютно любой сможет обратиться в магазин с просьбой отдать ему бес-

платно просроченные продукты.

Что именно сможет россиянин найти в «подарочном наборе»? Из 10 кг примерно 2 кг «еды на выброс» составят колбасные изделия. Почти всю остальную часть (примерно по 2,5 кг) займут молочная продукция, овощи и фрукты. Единственное, что запрещено раздавать бесплатно, - это алкоголь.

Конечно, размер бесплатной продуктовой корзины приведен весьма условно. Ведь, согласно закону, распро-

Всего в России выбрасывается в год 17 млн тонн продуктов. Ими почти 1/4 населения РФ можно год кормить бесплатно.

срывать своей просрочкой магазины смогут на свое усмотрение, то есть вашему соседу они могут отдать 100 кг продуктов, а вам - не дать вообще ничего!

Магазин также имеет право вовсе никому ничего не давать, а вместо этого отвезти просрочку, например,

в тюрьму. Не запрещено и действовать по старой схеме - сдавать продукты на утилизацию. Да, за это магазинам приходится платить, но зато нет рисков, что покупатели вовсе перестанут ходить в магазин за покупками, а вместо этого будут сидеть и ждать, когда ту же самую еду, хоть и полежавшую, магазин начнет им раздавать бесплатно.

Законодатели сообщили, что фудшерингу в России мешает плохой контроль за утилизацией просрочки: не секрет, что многие предприниматели, вместо того чтобы отправлять отходы на переработку, просто сваливают их на нелегальных помойках. Легальная утилизация одной тонны, как сообщили в X5 Retail Group, для магазинов Москвы и области обходится в 5-30 тыс. рублей.

Чтобы нелегального выбрасывания не было, депутаты обещают разработать еще один закон, который ужесточит контроль за утилизацией отходов и увеличит штрафы для тех, кто сваливает отходы где попало.

Одним словом, новые законы могут привести к глобальным изменениям как в торговле, так и в жизни простых россиян.

Аделаида Сизиди



Женщина, которая отказалась от воды

35-летняя жительница Индонезии Софи Партик, чтобы излечить свои боли в суставах, проблемы с желудком, избавиться от отечных мешков под глазами и аллергических реакций, решила прибегнуть к радикальному средству. Она по совету своей подруги отказалась от употребления воды.

Хотя врачи уверяли, что ее здоровье в порядке, а для избавления от мешков под глазами и проблем с кожей лучше обратиться к косметологу.

Как пишет «Дейли мейл», сухой пост Софи длится ежедневно на протяжении 13-14 часов, после чего она пьет только живую воду, такую как различные фруктовые соки или, например, кокосовое молоко. Вегетарианка Софи уверяет, что получает все необходимые питательные вещества и жидкость из фруктов, овощей, соков и кокосовых орехов. Действительно, съев арбуз, можно даже сверх меры насытить себя водой. Первым делом у нее стали исчезать ужасавшие ее отеки под глазами, и она продолжила свой эксперимент.

«Когда я начала сухой пост, то вскоре обнаружила, что организм не нуждается в обычной воде из бутылок или водопровода», - рассказывает она, считая, что позволяет своим почкам отдохнуть, после чего они начинают лучше работать. Сперва у нее сохло во рту, а мозг требовал воды. Ей пришлось проявить терпение. Сухой пост Софи длится уже год, а свой личный рекорд по отказу от жидкости она довела до 52 часов и сейчас намерена продлить его до 10 дней.

Правда, врачи предупреждают, что Софи может очень сильно навредить своему здоровью. Повторные и продолжительные ограничения себя в еде и потреблении жидкости приводят к развитию болезней почек, образованию в них камней. От нехватки витаминов, минеральных веществ и обезвоживания человек может падать в обморок, у него опасно снижается давление.

Эксперты сомневаются в реальности утверждений фанатов сухого поста о том, что у них улучшается иммунитет, прекращаются воспалительные процессы, восстанавливаются клетки. Пока наукой это не доказано. Софи же говорит, что сумела излечить свои недуги, ощущает себя переполненной жизненной энергией и не намерена отказываться от своей новой диеты. Но одновременно она предупреждает, что такой способ лечения подходит не для всех и нужно подготовиться к нему психологически.

Группа ведущих китайских биологов из престижного Южно-Китайского Технологического университета в Гуанчжоу опубликовала доклад о происхождении поразившего страну коронавируса. Они указали, что он «сбежал» из лаборатории в Ухани.



Коронавирус создали сами китайцы

Отмечается, что в городе расположены две лаборатории, ведущие исследования переносимого летающими мышами коронавируса. Одна из них находится всего в 280 метрах от рынка, который первоначально был назван источником распространения болезни. Ученые сомневаются в том, что инфицированные мыши могли залететь на рынок и заразить находившихся там людей. К тому же на этом рынке в отличие от других мест в Китае не продавались летучие мыши, и в Ухани их не едят. Ученые обратили внимание на находящуюся рядом с рынком лабораторию Уханьского центра по контролю и борьбе с болезнями, она специализировалась на сборе патогенов и их идентификации. В ходе одного из исследований в провинции Хубэй для этих целей были отловлены 155 летучих мышей и еще 450 в

соседней провинции. Эксперт лаборатории, изучавший этих животных, рассказывал, как однажды они набросились на него и на его кожу попала их кровь. Он понимал опасность заражения и на 14 дней самостоятельно устроил себе карантин.

В другом эксперименте на него попала моча мыши, и ему вновь пришлось на две недели изолировать себя от окружающих. Эта лаборатория находится рядом с госпиталем, где была инфицирована первая группа врачей в начале эпидемии.

Вторая лаборатория расположена в семи милях от рынка. Она принадлежит Уханьскому институту вирусологии Академии наук КНР. Именно она выявила, что подковоносые летучие мыши являются резервуаром вспышки пандемии коронавируса в 2002 году.

Из научных работ следует, что лаборатория работала над проектом, включавшим выработку химерного коронавируса с помощью техники генной инженерии методом обратной генетики. Биологи из Технологического университета предположили, что из лаборатории на волю вырвался генетически измененный дериват вируса. Они предположили, что кто-то поработал над эволюцией коронавируса.

Китайские ученые склоняются к тому, что смертельная болезнь имеет лабораторное происхождение, а уханьский рынок к ней никакого отношения не имеет. Они настаивают на усилении безопасности лабораторий, работающих с опасными болезнями. Кроме того, их нельзя размещать в плотно заселенных районах и городских центрах, как это произошло в Ухани.

Европейская «Хиросима» расколола союзников

Мемориальные церемонии в Германии, посвященные 75-летию со дня чудовищной бомбардировки Дрездена, возродили давний спор между союзниками по НАТО.

Спор идет о том, можно ли расценивать эту операцию как военное преступление против мирного населения.

До сих пор в Германии и Великобритании называют совершенно разные цифры людей, погребенных под руинами разрушенного барочного города. Некоторые британские историки утверждают, что в Дрездене погибли 25 тысяч немцев, что, по их оценкам, соответствует числу погибших в других германских городах. Британские летчики должны были вывести этот важный город из войны, они мстили за 55,5 тысячи своих погибших сослуживцев.

Дрезден был важным центром германской военной индустрии, на фабрике Цейса днем и ночью делали лучшую оптику для армии, прицелы и бинокли. Через железнодорожный узел Дрездена непрерывно шли военные составы.

Однако в Германии многие, в том числе и в правящих кругах, стараются представить свою страну жертвой войны, используя для этого дрезденскую трагедию, и говорят о 500 тысячах погибших дрезденцев. Сопредседатель партии «Альтернатива для Германии» заявил, что бомбежка унесла около 100 тысяч жизней.

На мемориальную церемонию в Дрезден прибыли президент Германии Франк-Вальтер Штайнмайер и кузен британской королевы. Спорных вопросов не поднималось. Историки сошлись на том, что в Дрездене погибли от 35 до 135 тысяч немцев.

Верные своему фюреру, жители Дрездена, называвшегося Флоренцией на Эльбе, были уверены, что их город никогда не подвергнется бомбардировкам. Но 13 февраля 1945 года взревели сирены воздушной тревоги, и в небе показались 750 британских бомбардировщиков «Ланкастер». Посыпались тысячи зажигательных бомб с фосфором.

Старинные дома с деревянными каркасами горели жарким огнем. Люди в бомбоубежищах сгорали живо. В Дрездене не было никакой ПВО: ни зениток, ни прожекторов. Вторая волна бомбардировщиков сбросила самые большие, какие только имелись в британском арсенале, бомбы, от одного разрыва разрушался целый дом. Были сброшены еще более мощные зажигательные бомбы. На земле возник огненный торнадо, подхватывавший людей. От неимоверной жары плавилась железнодорожные рельсы.

На следующий день прилетели американцы, которые знали, что их самолетам ничто не угрожает, и летели низко, над самыми улицами. На город они сбросили только несколько бомб, остальные уничтожали железнодорожные станции, склады и



пути. Британский военнопленный Виктор Грегг, выживший в том огненном аду, признает, что британцы сотворили в Дрездене чудовищное зло. «Я обвиняю Уинстона Черчилля. За что были убиты все эти люди? Да чтобы показать русским, на что мы способны, - говорит он. - Я провоевал шесть лет, видел сотни убитых, когда они устилали землю, как цветы. Но ничто не могло подготовить меня к Дрездену. Мы не услышали даже формального извинения Лондона за случившееся».

После войны командовавший налетом маршал ВВС Артур Харрис, отдавший приказ бомбить, сказал: «Если бы все повторилось, я бы сделал то же самое снова». Вопреки протестам германских политиков, в Лондоне был воздвигнут впечатляющий мемориал в честь пилотов бомбардировщиков.

Подготовил Николай Иванов

Почему урожай ржи в России упал до уровня 1965 года, а доля хлеба, вырабатываемого с использованием ржаной муки, уменьшилась более чем вдвое? На эти и другие вопросы «МН» отвечает научный руководитель Федерального аграрного научного центра Северо-Востока имени Н.В. Рудницкого академик РАН Василий Сысуев.



- **Василий Алексеевич, сколько ржаного зерна необходимо для нормального жизнеобеспечения?**

- Не менее ста кило на человека. По этому показателю Россия в четыре раза уступает Белоруссии и даже странам Евросоюза - в прошлом году мы собрали минимальный урожай ржи за последние 50 лет...

- **Эксперты говорят, погодa виновата.**

- Погода тут ни при чем. Главная причина недобора урожая - в катастрофическом снижении посевных площадей озимой ржи в стране - вдвое за последние 10 лет. Причем сокращаются они в средней полосе и северных регионах. То есть там, где преобладают плодородные кислые почвы и где - вот парадокс! - может стабильно произрастать только рожь. Ларчик же открывается просто. Стремясь получить максимальную прибыль, сельхозпредприятия предпочитают выращивать пшеницу, которая пользуется высоким спросом не только в России, как, например, рожь, но и за рубежом.

- **На прилавках магазинов практически не стало настоящего ржаного хлеба из муки грубого помола. Почему?**

- Действительно, доля хлеба, вырабатываемого с использованием ржаной муки, уменьшилась более чем в два раза, а выпечка из чисто ржаной муки составляет всего около 4%. Но и тут, говоря о причинах, я не открою Америки. Выпечка такого хлеба требует больше времени и усилий (иные сорта готовятся 10 и более часов). А это совершенно невыгодно расплодившимся хлебопекарням, для которых главное - много и быстро. Они используют современные технологии, способные в течение часа произвести море хлеба. Тот факт, что такие технологии (в основном за-

Урожай снизился - цены вырастут?

Стране необходима эффективная государственная программа «Рожь России», которая должна стать частью продовольственной безопасности страны.

падные) не обеспечивают высокого качества изделий, их мало волнует.

- **Можете сказать, в чем сила ржи?**

- Ржаной белок в зерне биологически полноценнее пшеничного, т. е. содержит больше жизненно важных аминокислот, особенно лизина. Намного выше в зерне ржи по сравнению с пшеницей - в пять раз! - и содержание витамина В₂, помогающего снимать ежедневные стрессы современной жизни - повышенную раздражительность, снижение работоспособности, нарушение сна и т. п., в то время как 50% взрослого населения России испытывают его острый недостаток. А что уж говорить о витамине Е, которого в ржаном зерне в 1,5-2 раза больше, чем в пшеничном. Основная функция этого витамина заключается в сохранении плода, нормализации работы мышц, вынашивании и нормальном появлении на свет потомства,

т. е. дает людям великую силу воспроизводства и вскармливания.

Витамин Е препятствует росту злокачественных опухолей в желудочно-кишечном тракте, является главным противодействием для окисления в организме различных полезных веществ, в том числе и витаминов группы В.

- **Казалось бы, при столь важном значении этой зерновой культуры власть должна обратить на нее особое внимание.**

- Увы, наши многочисленные письменные обращения во властные структуры, включая президента и правительство, никого не волнуют, в лучшем случае профильные ведомства отделяются отписками. Хотя очевидно, что стране необходима эффективная государственная программа «Рожь России», которая должна стать частью продовольственной безопасности страны, связать воедино вопросы селекции, семеноводства, производства и переработки зерна ржи как стратегической культуры в развитии адаптивного растениеводства, сохранении здоровья населения и продлении активного долголетия.

ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА: ни грамма антибиотиков

На полках продуктовых магазинов упаковки перепелиных яиц занимают скромное место среди засилья куриных. Но есть спрос - есть и предложение.



Берут те, кто знает: малые, да удалые. Кладезь витаминов, минералов и аминокислот. Восторгаются, наделяя их всевозможными эпитетами: «контейнер с полезными веществами», «ампулы здоровья», «гормоны красоты»... Да и то сказать, калия и железа в этих природных комплексах в пять раз больше, чем в куриных, белка - на 20%. Много витамина В способствует улучшению обмена веществ, росту детей. Ме-

дики единомышленны: целительны для мужчин, хотя и предупреждают представитель сильного пола от чрезмерного потребления - не более 1-2 яиц в день, потому что белок, содержащийся в яйцах, трудно переваривается в человеческом организме.

У пятнистых есть перед куриными еще одно преимущество: не содержат следов антибиотиков, так как перепелов

ими не пичкают, сальмонеллезы не приживаются в организме этих птиц - температура достигает 42 градусов и убивает заразу.

Однако, как удалось мне заметить в одном из сетевых магазинов, гормоны мужской силы покупают... только женщины. Ни разу не видел, чтобы хоть один мужчина положил в корзину упаковку с «ампулами здоровья». Выходит, о сильном поле заботится слабый.

Самое большое перепелиное царство в России - в Московской области: в прошлом году здесь произведено более 30 миллионов яиц.

Разведение перепелов является самым рентабельным в птицеводстве. Вот почему за него все активнее берутся фермеры.

Юрий Махрин

МЕЖДУ ПРОЧИМ

Диетическим считается и перепелиное мясо. По данным специалистов, оно легко усваивается и подходит для:

- женщин во время беременности (улучшает выработку материнского молока);
- людей старшего возраста (укрепляет ткани в организме);
- спортсменов (способствует нарастанию мышц и восполнению затраченной на тренировке энергии);
- людей, перенесших операцию (помогает быстро восстановиться).

МНЕНИЯ

Юрий КАЦНЕЛЬСОН,

глава комитета Московской торгово-промышленной палаты по поддержке и развитию хлебопечения:

- **Рожь в хлебопечении важна, и нас очень беспокоит, что появляется все больше зарубежно-го зерна. Мы считаем, что Минсельхозу России нужно больше уделять внимание этой теме.**

Анатолий КОСОВАН, президент Российского союза пекарей, до 2017 года - директор НИИ хлебопекарной промышленности:

- **Ржаной хлеб менее калориен, чем белый, предотвращает развитие диабета и некоторых других заболеваний. Кроме того, он содержит больше пищевых волокон, поэтому позволяет быстрее насытиться. Его единственный минус - более высокая, чем в белом хлебе, кислотность.**

Александр Рыбаков,

фото из личного архива В. Сысуева

ПАПИЛЛОМЫ, ПОЛИПЫ, КОНДИЛОМЫ, БОРОДАВКИ -

доброкачественные опухолевидные образования. Они образуются на поверхности тела и на внутренних органах, которые приводят к кровотечениям, зуду, нарушению дыхания, голоса, поражению кишечника, мочевого пузыря и т. д.



ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!*

УСПЕЙТЕ ПОЛУЧИТЬ 2 УПАКОВКИ В ПОДАРОК ПРИ ПОКУПКЕ ПОЛНОГО КУРСА ПРЕПАРАТА.

КОЛИЧЕСТВО ПОДАРОКОВ ОГРАНИЧЕНО!

Позвоните на горячую линию (звонок по России бесплатный)

8 800 600 20 92

Доставка «Почтой России» за счет производителя.

Комплекс «ПапилоАктив» способствует выведению новообразований:

- обычные, нитевидные и подошвенные бородавки;
- папилломы;
- герпес;
- остроконечные кондиломы кожи;
- полипы;
- сухие мозоли;
- кератомы.

Сертификат РОСС RU.НА 36.Н01236 Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-РУ.ВЯ01.В.33641, ЕАЭС N RU Д-РУ. АД81.В.08415 ИП Курбатов А. В., ОГРНИП 313183121100028. *Акция действует со 19.02 по 15.03 2020. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ДЕТСКИЕ ТЕХНОПАРКИ - ШКОЛА БУДУЩЕГО

Нефть и газ, безусловно, очень нужны стране. Но мозги нужны ей больше.

Не случайно их называют энергетикой будущего. И действительно, интеллектуальная собственность с каждым годом ценится все выше. Растет (не по дням, а по часам) потребность в IT-специалистах, с которыми в России после провала образования и науки в 90-х были и есть проблемы. Но ведь «покупка» экспертов и технологий за рубежом - не выход из положения!

Школа жизни

А выход есть! Это импортозамещение заграничных мозгов доморощенными, вырастить которые можно в формате дополнительного образования, если дополнить учебный процесс робототехникой, нейротехнологиями, беспилотной авиацией и множеством других, сложных даже для взрослых вещей.

Читатель скажет: погодите, а при чем тут дополнительное образование? Мы же вроде о школе говорили! Отвечаем: дело в том, что многие недооценивают важность внешкольных занятий - так называемых кружков, где дети учатся вышивать, фотографировать, выжигать по дереву, рисовать. А зря, ведь дополнительное образование хорошо тем, что обхо-

Прямая речь

Михаил МИШУСТИН, премьер-министр РФ:

«Очень важно, чтобы мы интегрировали этот проект «Кванториум» в образовательные программы школ, чтобы это было естественным элементом образования детей».

дится без оценок и жестких стандартов, которые часто не дают развиваться творческому началу в детях.

Как собираются развивать детские технопарки в столице?

Сейчас в Москве работают 18 детских технопарков - они открыты на базе ведущих университетов и научных центров. Обучение ведется по 200 программам в рамках 41 направления, среди которых робототехника, виртуальная/дополненная реальность, космонавтика, биотехнологии, нанотехнологии, авто- и авиамоделирование, геоинформатика, промышленный дизайн,

3D-технологии. По словам мэра Москвы Сергея Собянина, за минувшие четыре года слушателями технопарков стали 187 тысяч учащихся. И число желающих получить таким образом дополнительное образование будет расти, потому что, как подчеркнул Собянин, до конца текущего года планируется открыть еще два технопарка. Один - на базе Российского универ-



АГЕНТСТВО «МОСКВА»/А. АВИЛОВ

Тем временем

На днях в Москве открылся «Менделеев Центр», ставший 19-м детским технопарком в столице.

Его слушатели, преимущественно старше школьники 14-18 лет, смогут получить выходящие за пределы школьной программы фундаментальные знания по химии, приобрести практические навыки применения современных химических технологий. Наряду с преподавателями Российского химико-технологического университета имени Менделеева в роли лекторов и ведущих семинаров здесь выступят специалисты-практики с реального производства. Лучшие выпускники технопарка будут получать до 10 дополнительных баллов ЕГЭ для поступления в РХТУ.

«Кванториум» - это звучит громко

Инициаторы проекта поставили перед собой серьезную цель - привлечь детей и молодежь к техническим научным специальностям и создать интеллектуальный резерв, состоящий из высококлассных специалистов: инженеров, программистов, нейротехнологов, ученых.

«А разве это не удел исключительного вундеркинда?» - снова нахмурится

скептический читатель, припоминая особую нелюбовь школьников к точным предметам. Снова отвечаем: одно дело - математика и физика на уроках в школе, и совсем другое - применение знаний на практике в лабораториях «Кванториума», где летают дроны (можно собрать свой!) и ловко забираются на стены роботы. Вот где творчество, вот где полет научной мысли! Не нужно быть вундеркиндом, чтобы увлечься наукой в таких условиях.

Сейчас в 74 регионах страны уже работают 111 детских технопарков «Кванториум», а также 15 мобильных технопарков, которые путешествуют по сельским школам. А по словам премьера Михаила Мишустина, посе-

тившего на днях в ходе рабочего визита новгородский «Кванториум», «к 2024 году таких учебных заведений должно быть вдвое больше, около 254, и их будут посещать примерно 2 миллиона детей». Глава правительства подчеркнул, что технопарки «Кванториум», повсеместно создаваемые в России, должны стать частью школьных образовательных программ.

Без сантиментов

Такими темпами через 10 лет в России появятся как минимум 100 тысяч технических специалистов, тщательно выпестованных и возвращенных на базе российской научной мысли. Разумеется, гигантские корпорации СИБУР, РЖД, Роскосмос, Ростелеком не упустят возможности занять в свой штат этих представителей передовой научной мысли. Предусмотрительно? Более чем. Экономно? Да, причем все нынешние расходы оправдаются, ведь не придется тратить деньги на дорогостоящий найм иностранных специалистов и покупку технологий.

Неужели в России есть национальные проекты, которые действительно делают нашу жизнь лучше? Похоже на то. В любом случае результаты налицо: уже более 100 тысяч детей делают свои первые шаги в науке. И это только в одной части нацпроекта. А ведь уже открыто 2049 центров образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» в сельских школах, 20 центров цифрового образования детей «IT-куб», 15 Домов научной коллаборации и многое другое. Кто знает, может быть, и в вашей семье растет будущий нобелевский лауреат.

Алина Мельникова

ситета транспорта (МИИТ) со специализацией в сфере информационных технологий, прототипирования, промышленного дизайна, виртуальной/дополненной реальности и умных технологий на транспорте. А другой - на базе Российского государственного социального университета (РГСУ) со специализацией в сфере реверсивного инжиниринга, комплексной безопасности, цифровой моды и мультимедийных технологий.

Инга Барамидзе

В российских школах отменят систему оценок по некоторым предметам.

Убрать пятибалльную систему планируют для дисциплин, которые необязательны для сдачи ЕГЭ, заменив привычные оценки на зачет/незачет.

Как заявили в Министерстве просвещения РФ, это вызвано тем, что тройки и четверки по физкультуре, изобразительному искусству и музыке могут сильно отразиться на среднем балле аттестата или на стремлении детей. Иными словами, оценивать баллами следует только те достижения ученика, которые зависят от его понимания предмета и интеллектуального развития, а не от природных данных.

ДВОЙКАМ ПРИКАЗАЛИ ДОЛГО ЖИТЬ



Похожая идея была выдвинута еще в 2018 году. На тот момент полностью отменить оценки хотели вплоть до девятого класса, а в 2017-м

на круглом столе при департаменте образования родители сами высказались за отмену балльной системы на конкретные предметы.

- Родители пришли из разных школ, народу было много. И хотя мнения были разные, сошлись в одном: такие предметы, как изо, музыка, труд и физкультура, не должны оцениваться, - рассказала **председатель экспертно-консультативного совета родительской общности при департаменте образования Людмила Мясникова.**

И что в итоге? Закон об образовании РФ гласит: «Образовательная

организация обладает автономией, под которой понимается самостоятельность в осуществлении образовательной, научной, административной, финансово-экономической деятельности, разработке и принятии локальных нормативных актов в соответствии с настоящим Федеральным законом, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации и уставом образовательной организации. К компетенции образовательной организации в установленной сфере деятельности относится осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной

аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения». А это значит, что окончательное решение о переходе к такому методу оценивания остается за самой школой.

Уже сейчас многие образовательные учреждения практикуют подобную систему оценивания, но в аттестат по-прежнему выставляются все те же, всем известные цифры. Новую систему аттестации введут с обновленными стандартами общего образования, которые будут обязательны с 1 сентября 2021 года.

Екатерина Шагина

В последние дни жертвами вымогателей стали пожилые москвичи, получившие с 1 января 2020 года право на ежемесячную выплату как «дети войны».



НОВЫЕ СЦЕНАРИИ МОШЕННИКОВ

Узнав, что москвичам, родившимся в период с 1 января 1928 года по 3 сентября 1945 года и подпадающим под категорию «дети войны», постановлением правительства Москвы с 1 января 2020 года установлена ежемесячная выплата в размере 1564 рублей, мошенники начали от имени неких частных юридических контор обзванивать стариков и вымогать у них деньги за оперативное оформление данной льготы. Ситуацию усугубил тот факт, что многие из попавшихся на уловку аферистов до этого успели помыкаться по кабинетам бездушных чиновников и, не получив нужных ответов на свои вопросы по оформлению новой льготы, стали легкой добычей злоумышленников. Между тем выплату детям войны можно без всяких проблем оформить в офисе любого районного МФЦ (многофункционального центра), где проконсультируют, примут необходимые документы и бесплатно оформят новую льготу.

В который раз, увы, придется повторять: чаще всего облегчать кошельки граждан преступникам удается за счет излишней доверчивости и беспечности их владельцев. «МН» постоянно расскалывает о новых схемах обмана владельцев пластиковых карт, самым популярным из которых до последнего времени оставался звонок владельцу карточки от имени «службы безопасности» банка, хотя сам банк НИКОГДА не будет звонить клиенту. Потенциальную жертву, как говорится, берут на испуг: мол, с помощью данной карточки совершается подозрительная транзакция. А чтобы ее предотвратить и сохранить деньги, надо, дескать, заблокировать счет. Напуганный владелец карточки начинает паниковать, теряет бдительность и с легкостью сообщает телефонным злоумышленникам не только номер карточки, но и индивидуальный, приходящий на номер только его мобильного телефона код доступа.

Недавно на смену этой схеме пришел ее «усовершенствованный» вариант. Сотрудник нелегального колл-центра звонит владельцу карточки и, представившись работником банка, сообщает о получении от него заявления на закрытие счета. Когда же немало оша-

рашенный клиент отвечает, что никакого заявления не писал, его начинают пугать потерей денег, а для того чтобы этого избежать, советуют срочно перевести их на некий «безопасный» счет. Далее выуживаются номер карточки и код доступа - и карточка опустошается.

ВАЖНО ПОМНИТЬ

Спокойствие, решительность и умение не поддаваться панике и не принимать на веру любую информацию, которую вам сообщают по телефону незнакомые собеседники, должны стать основным правилом современной жизни. Особенно в пожилом возрасте. Малейшие сомнения, подозрения, интуитивные догадки о том, что вас разводят, должны подвигнуть на мгновенные действия защитного характера.

Немедленно прервите разговор с незнакомым собеседником. Перезвоните в банк, в котором хранятся ваши деньги, расскажите о неожиданном звонке и получите разъяснения по всем возникшим вопросам. Посоветуйтесь с теми, кто в этот момент окажется рядом или на связи, - с детьми, внуками, соседями, приятелями. Одна голова хорошо, а две - лучше.

И, главное, НИКОГДА и ни при каких обстоятельствах не сообщайте третьим лицам номер вашей пластиковой карточки и индивидуальный код доступа.

Еще одна территория возможного разгула мошенников - это банкоматы. Вот несколько ценных советов специалистов центра цифровой экспертизы Роскачества.

● При снятии денег следует отдавать предпочтение только банкоматам, установленным внутри помещения банка. В этом случае мошенники не смогут подключить к ним различные устройства для считывания личной информации.

● Вставляя карту в банкомат можно только тогда, когда на экране появилась специальная заставка банка. Перед тем, как вставить свою карточку, обязательно нажмите клавишу «Отмена».

● Если кто-то забыл карту в банкомате, ее не следует вынимать. Возможно, это продуманная мошенническая схема. Как только карта будет извлечена из устройства, из-за угла может неожиданно появиться ее хозяин со «свидетелями» и обвинить вас в воровстве денежных средств с его счета.

● В таких ситуациях, если вы окажетесь в них помимо своей воли, не теряйтесь, не вступайте в перепалку, а сразу звоните в полицию. Убедившись в вашей решительности и умении быстро ориентироваться в нестандартной ситуации, мошенники тут же ретируются.

Сергей Васильченко

Читатели интересуются: «Почему наши лучшие изобретения уходят за рубеж? Недавно я купил в Германии аппарат для стабилизации артериального давления «Антигипертоник». Он разработан российскими учеными и в Европе завоевал широкую популярность. Меня 20 лет мучили гипертония и аритмия сердца, не помогали никакие таблетки. Моя знакомая была удивлена, встретив меня бодрым и энергичным. Она захотела купить себе такой же аппарат, но в России его так и не нашла, а за границей продается. Получается, сапожник без сапог».

Отвечаем: Ваше негодование понятно и справедливо! Но спешим Вас обрадовать. Наконец-то аппарат «АНТИГИПЕРТОНИК» зарегистрирован Минздравом России (рег. удостоверение №ФСЗ 2011/09419 от 30.03.2011, срок действия неограничен) и рекомендован к применению при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и для стабилизации артериального давления.

Это первый в мире биофизический лечебный прибор, который, используя биоэлектричество человека, стимулирует сердечно-сосудистую систему, работу головного мозга и позволяет избавиться от множества

«АНТИГИПЕРТОНИК» НЕ для россиян

Аппарат уместается на ладони, его вес всего 150 грамм. Он разрабатывался с целью продления жизни. Осуществление его высокой технологичности стало возможным лишь в XXI веке. Его рабочий ресурс рассчитан более чем на 10 лет, а лечебный принцип действия не утратит своей актуальности многие годы.

различных заболеваний. Его уникальность заключается в том, что он исправляет дисбаланс в клетках. При соприкосновении с телом человека аппарат как бы встраивается в замкнутую цепь всего организма и улавливает сигналы поврежденных клеток. Он проводит через себя излишне положительные ионы клеток, преобразует их в отрицательные и посылает их назад в клетки, тем самым восполняя дефицит отрицательных ионов и восстанавливая клеточный баланс. В результате воздействия аппарата восстанавливается биоэнергетический потенциал в организме, нормализуется кровоток, уменьшается вязкость крови, разрушаются холестериновые отложения и восстанавливается эластичность сосудов.

Сегодня одними из самых распространенных и опасных заболеваний считаются ишемическая и гипертоническая болезни, как их сейчас называют врачи, «болезни века». Опасность развития этих заболеваний заключается в нарушении метаболического обмена в клетках. Сосуды сердца сужаются иногда более чем на 70%, кровоток замедляется, сердечной мышце не хватает питания, и происходят инсульт и инфаркт. Научно доказано, что клетки любого живого организма на нашей планете обладают биологическим электричеством и представляют собой своеобразный биоэнергетический конденсатор.

Ярким примером тому являются такие морские животные, как электрический угорь и скат. Это касается и людей. От живого организ-



ма всегда исходят биотоки, утрата которых, в свою очередь, ведет к угасанию жизни. А редко кто задумывался, что клетки ребенка обладают электропотенциалом 100 милливольт, клетки человека среднего возраста - 70 милливольт, пожилого человека - 40 милливольт, и с возрастом электропотенциал иссякает и клетки погибают. В идеале, если положительные и отрицательные ионы находились бы в абсолютном балансе, то их жизнь была бы вечной. Но в про-

цессе жизни клетки постоянно теряют отрицательные ионы, а их место занимают излишне положительные, электробаланс нарушается, и это ведет их к неминуемой гибели. Вот здесь на помощь приходит аппарат «АНТИГИПЕРТОНИК»!

Он обновляет энергетический потенциал клеток сердечной мышцы и дает сердцу большой запас энергии, за счет чего восстанавливается хорошее сокращение сердца, отступает угроза инсульта и инфаркта, а по очищенным сосудам ко всем органам беспрепятственно поступает питание. За счет улучшения метаболических процессов из организма выводятся шлаки и токсины, накопившиеся за время приема лекарств. Применение аппарата «АНТИГИПЕРТОНИК» позволяет успешно устранять причины заболеваний, ограничив прием лекарств, не нарушая физиологических функций здоровых клеток организма.

Зарубежные пользователи по достоинству оценили аппарат «АНТИГИПЕРТОНИК», и ему были присвоены 8 международных наград. Теперь его можно приобрести в России, позвонив по телефонам:
8 908 442 40 92, 8 984 140 69 88
или по WhatsApp а также ознакомиться с аппаратом на сайте onegagipertonik.ru

Этим вопросом задается все больше граждан, равнодушных к предлагаемым способам решения острой проблемы.

БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ ЗАКОНУ О ДОМАШНЕМ НАСИЛИИ?

Шутка ли: на законопроект, опубликованный Советом Федерации на своем сайте 29 ноября 2019 года, поступило 11 186 комментариев, значительная часть из которых призывает переписать закон или вовсе отказаться от него.

Так что же изменилось за эти два месяца и к чему пришли законодотворцы, разбирался «МН».



Что было?

Инициатива законопроекта о профилактике семейно-бытового насилия появилась еще в 2016 году, но была отклонена в первом чтении и отправлена на доработку еще на три долгих года. Нынешняя версия разработана депутатом ГД Оксаной Пушкиной и общественными организациями по защите женских прав. По их задумке, проект должен был стать спасением для тысяч российских семей, регулярно страдающих от физического и психологического насилия. Однако у проекта нашлись противники в лице ЛДПР, ряда консервативных движений, да и просто рядовых граждан.

ЦИФРА

По данным общественной организации «Родительское сопротивление» (РВС), жертвой избиения со стороны мужчины становится каждая 5-я женщина в России, или около 16 млн человек. 15 381 случай бытового насилия зарегистрирован в МВД России с января по сентябрь 2019 года.

Трудности «перевода»

Но насколько верны эти цифры? Ведь точной статистики не существует, как нет в нашем законодательстве и толкового разъяснения понятия «домашнее насилие». Что принимать за таковое? Избиение, психологическое или сексуальное насилие, которое сложно зафиксировать в отношениях между супругами или сожителями? Вот и получается, что никто ничего не знает, и от этого становится еще страшнее.

Что не так в предложенном законопроекте?

После публикации законопроекта на сайте Совфеда авторский коллектив заявил, что итоговая версия документа с ним не была согласована. По словам главы Центра защиты пострадавших от домашнего насилия Мари Давтян (она принимала участие в разработке первоначального проекта. - Ред.), он стал свидетелем «заигрываний

Совфеда с разного рода радикальными консервативными группами», хотя, по мнению правозащитницы, «надо было думать не о том, как уважить людей, которые видят в насилии скрепу, а как защитить тех, чья жизнь и здоровье в опасности».

Вот конкретные замечания к закону, которые сформулировали его авторы:

* Термины «насилие» и «угроза» не определены точно, дают множество вариаций, в том числе ненаказуемых. В закон не включен такой вид насилия, как побои, поэтому жертвы избиений автоматически не считаются пострадавшими.

* Люди, не состоящие в браке, не защищены этим законом - он поддерживает только людей в браке, бывших супругов и живущих вместе родственников, в том числе и не кровных.

* Жертва насилия обязана самостоятельно заявлять об угрозах, тогда как абьюзивные отношения зачастую подавляют волю потерпевшего и лишь окружающие могут сказать, что что-то не так.

Сейчас они имеют на это право лишь в том случае, когда человек находится в беспомощном или зависимом состоянии.

Перечисленные недостатки проекта - не единственная причина недовольства многих граждан. Часть из них возмущает само существование закона, который будет отделять домашнее насилие от насилия вообще, часть - что государство будет грубо лезть в дела семьи, часть - что теперь женщины смогут манипулировать своим правом на защиту в духе: «Я же всегда могу пойти в полицию и заявить, что ты совершаешь акт насилия по отношению ко мне или к детям».

Что теперь будет с законом?

Очевидно, что в этой версии он не будет принят: против не только граждане, но

и региональные общественные палаты, 70% которых отрицательно отнеслись к проекту в его опубликованном варианте. В Общественной палате России продолжают дискуссии, в которых учитывается мнение россиян, проголосовавших в онлайн-опросе. Дальше законодотворцы с большой долей вероятности сядут за правки. Положить закон на полку не получится - слишком уж всколыхнула эта тема всю страну, да и люди, которые создали эту инициативу, не дадут ей пропасть.

Однако достигнута одна важная цель - о бытовом насилии в России наконец-то заговорили. Центры защиты жертв развиваются, медиа все активнее освещают эту стыдливую в прошлом тему, а это значит, что ситуация сдвинулась с мертвой точки.

Алина Мельникова

А как у них?

Законы, защищающие население от домашнего насилия, действуют в 127 странах мира. Например, в США эти функции выполняют центры психологической помощи, где жертвы насилия могут найти убежище на несколько месяцев. Они могут начать жизнь заново - получить образование, работу.

Во Франции законы в отношении «кухонных боксеров» - одни из самых суровых в Европе. Там закон всегда на стороне жертвы, тогда как преступник может получить до 3 лет лишения свободы и штраф 45 тысяч евро. Кстати, под термином «насилие» в Пятой республике понимают не только избиение, но и причинение вреда психике, тогда как физическое воздействие еще больше отягчает приговор. Кстати, для тех, кто стал свидетелем насилия над детьми, но не сообщил в полицию, уготовлена не менее суровая мера - до 2 лет тюрьмы.

Практика других стран показывает, что наличие такого закона сокращает случаи бытового насилия от 20 до 40%. Эта мера в разы эффективнее, чем отдельные статьи из существующего законодательства.

Телефоны атакуют спамом

Все большее распространение получает фиксация номера смартфона человека, который просматривал или зашел по ссылке на сайт какой-либо продающей компании. После такой фиксации абонента одолевает рекламный спам.



луги и рекламу? Вы должны получить письменное согласие абонента, а иначе административный штраф до 75 тыс. рублей.

Не получается поймать атакующих вас распространителей рекламного спама? Обращайтесь не только в полицию, но и в первую очередь в Роскомнадзор. Ведь здесь есть еще и нарушение закона «О рекламе», в котором для юридических лиц предусмотрен штраф в размере от 100 до 500 тыс. рублей.

Эксперты, кстати, выяснили, что многие продающие товары и услуги компании вряд ли обладают подобными технологиями фиксации номеров. Скорее всего, они просто заключают договоры с фирмами, предоставляющими сервисы по определению

телефонных номеров посетителей того или иного портала.

Как работает технология? Довольно просто: на сайте устанавливается специальный код. Он и позволяет определить номер телефона. Бывает и так, что пользователи по наивности указывают свой номер телефона в профиле.

Если вы взбеситесь от навязчивых звонков, у вас даже не получится пообещать с представителями фирм, предоставляющих услуги по фиксации номеров. Ведь вам звонки поступают с номеров виртуальных АТС, даже занеся телефон в черный список, вы не избавитесь от спам-рекламы. Здесь и черный список не поможет! Помогут, еще раз напоминаем, только жалобы в правоохранительные органы и Роскомнадзор.

Сергей Шиндин

Рекламщики нашли новый способ не давать покоя владельцам смартфонов. Они все активнее используют технологии, позволяющие определить номера посетителей, зашедших на сайт со своих мобильных устройств. Горе таким абонентам! Ведь их начинают одолевать звонками с предложениями о покупке.

Попав на профильный сайт, перейдя по ссылке в соцсетях, теперь вы можете «попасть» в руки недобросовестных распространителей рекламного спама.

Эксперты утверждают, что фиксация номера телефона человека, зашедшего на какой-то сайт, должна быть признана не чем иным, как обработкой персональных данных. Хотите получить чей-то телефон и потом предлагать по нему свои ус-

Почему у нас не работает закон о защите животных? Этим вопросом задаешься всякий раз, когда слышишь об очередном издевательствах человека над домашним питомцем.

Просто псина не понравилась...

Добринским районным судом (Липецкая область) оглашен приговор жителю района. На глазах у троих маленьких детей он до смерти забил домашнюю собаку. Нет, псина не напала. Она просто гражданину не нравилась.

Живодера приговорили к 11 месяцам исправительных работ. Но разве это наказание для нелюдя?

Никто им не указ?

Слышали о догхантерах? Так называют «чистильщиков», которые травят бродячих собак, а заодно и домашних. И никто им не указ. Почему? Потому что при убийстве человека заводится уголовное дело, и убийце светит тюрьма. А тут никакой ответственности. Только что в Смоленске в Реадовском парке отравили нескольких собак. Владельцы животных даже повесили предупреждение: мол, будьте осторожны.

Живодер становится маньяком

Собак, конечно, жаль. Но мы о людях. Откуда такие берутся? Когда-то мне довелось познакомиться с психиатром Александром Бухановским. Тем самым, кто сумел нарисовать психологический портрет Чикатило, по которому маньяка и вычислили. Профессор Бухановский создал у себя в Ростове-на-Дону лечебно-реабилитационный центр «Феникс», где и сегодня, после его смерти, оказывают психиатрическую помощь детям с задатками живодеров (центром заведует дочь Бухановского, Ольга. - Ред.).

Из разговора поняла главное: если у ребенка есть тенденция мучить животных, его нужно показать психиатру. И как можно скорее! Потому что, повзрослев, он может переключиться на людей. Согласно официальной статистике, 80% убийц были в детстве живодерами!

...А защитить некому

У нас для бродячих собак предусмотрены приюты. Но, по признанию самих зоозащитников, все они частные - государство в этом деле практически не участвует. Не существует в России и единой базы безнадзорных животных. Но даже по приблизительным подсчетам, только в столице обитает порядка 100 тысяч бродячих собак! И, конечно, часть из них сбивается в стаи и ведет себя агрессивно.

В СССР вопрос решался просто: отлов, передержка и, если за животным не пришли, усыпление. Так и происходила регуляция популяции безнадзорных животных. Но негуманный способ вызывал массовые протесты, и в 2000 году отлов животных запретили. А что теперь? А все по-старому. Ну нет у региональных властей (не везде, правда) денег на решение проблемы. В Саратове этот вопрос был даже выставлен на обсуждение в облдуме. Но как справиться с проблемой, которая обременяет бюджет, никто не знает. А коль власть не знает, тут же находятся те, кто знает, - те же догхантеры, например.

Закон есть, но он не работает

- Но есть ведь закон о защите животных! - обращаюсь к руководителю горячей линии по защите

ЖИВОДЕРОВ К ОТВЕТУ!



ADOBE STOCK

животных, депутату Курского городского собрания, члену Палаты молодых законодателей при Совете Федерации Дмитрию Гулиеву. Однако энтузиазма в его глазах не наблюдаю.

- Существует, но не работает! - говорит депутат. - Ежедневно нам на горячую линию звонят до 100 чело-

век! Разбираемся, отправляем запросы прокурорам в регионы. И что? А ничего! Реальных сроков для живодеров добиться трудно.

В 2019 году за жестокое обращение с животными к уголовной ответственности привлекли всего 82 человека. А реальный срок получил... один!

Свет в конце туннеля

Есть и хорошие новости. В соответствии с поправками к закону «Об ответственном обращении с животными», с 1 января 2020 года бродячих животных будут отлавливать, вакцинировать, стерилизовать, помещать в приют и искать для них хозяев. Не разрешается держать дома диких животных, предусмотрена административная ответственность за неправильный выгул потенциально опасных собак (они должны быть в наморднике и на поводке). Еще новость! Начнет действовать институт общественных инспекторов, эдакая зоополиция. Они будут контролировать состояние животных в приютах. Живодер отныне может получить до 5 лет тюрьмы.

Но вот ведь... В России в отличие от США наказывают не за сам факт жестокого обращения с животным, а за мотивы. Значит, в суде еще нужно доказать садистские побуждения хулигана? А пока, если где-то издеваются над животными, звоните на бесплатную федеральную горячую линию по их защите, здесь помогут: **8(800) 600-70-82**.

Мария Рождественская

Животные нуждаются в помощи

Наша газета уже писала о подмосковном приюте для животных «Кошкин дом». Он находится недалеко от Клина, и живут там собаки и кошки, которые еще совсем недавно были обречены на гибель. Но теперь помощь нужна самому приюту.

Хозяйка «Кошкиного дома» Светлана за помощью обращается нечасто. Обычно это происходит, когда дела идут хуже некуда. Еще год назад стало ясно, что средств на содержание пушистых постояльцев становится все меньше, а животных, которым нужна помощь, все больше. Но теперь ситуация оказалась совсем непростой. В приюте больше 100 животных, и среди них нет ни одного, кого обошла бы стороной беда. Кошка, которую хозяйка по «добро-

ту душевной» бросила под электричку. Пес, которому кто-то отрубил уши и хвост, а потом выбросил на улицу. И всех этих страдальцев собирали в «Кошкином доме». Деньги требовались немалые - операция за операцией, лечение, терапия и реабилитация. Каждый раз, когда мы пишем о ситуации в Клинском районе, денежных перечислений становится немного больше. В приюте всем помощникам очень благодарны. Возможно, кто-то поможет им пережить и эту зиму. Поэтому мы в очередной раз публикуем номер счета **5469 4000 2590 5766**. Он оформлен на помощницу хозяйки Татьяну. И если помощь придет, есть надежда, что общими усилиями «Кошкин дом» будет спасен.

Наталья Пуртова



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

Смириться с потерей близкого человека тяжело. Это горе, которое может случиться внезапно и к такому сложно подготовиться. В этот момент важно сохранить самообладание для того, чтобы заняться организационными вопросами.

Городская специализированная служба RITUAL.RU (ЗАО «Ритуал Сервис») готова взять на себя все заботы, связанные с оформлением документов и проведением достойной прощальной церемонии.

RITUAL.RU - это особая поддержка и внимательное отношение в трудную минуту. Уже более 25 лет мы помогаем жителям Москвы в организации достойной церемонии прощания.

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993
Номер свидетельства государственной регистрации 024.266.
ЗАО «Ритуал-Сервис» ОГРН 1027739098661

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.



Бесплатная круглосуточная консультация

8 (499) 317-43-63 | www.ritual.ru

В России грядет «гаражная амнистия»

В целом удачный опыт дачной амнистии, позволивший миллионам россиян правильно оформить свои участки и строения, теперь решено попробовать перенести на автомобильные гаражи.

Что и говорить, тема и проблема миллионов «бесхозных», толком нигде не зарегистрированных гаражных строений давно обсуждаются в обществе. Их решение давно назрело и перезрело, и лучше, как говорится, поздно, чем никогда. Новое правительство энергично взялось за дело, и вот Минэкономразвития и Росреестр предложили провести «гаражную амнистию».

И не просто предложили, а подготовили для принятия в ГД РФ целый проект закона. Он называется «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в целях урегулирования вопросов приобретения гражданами прав на гаражи и земельные участки, на которых они расположены». На первом этапе проект внесен

в правительство России, и обсуждение будет явно непростым. Ведь до сего момента инициатива два года «гуляла» по коридорам региональных правительств и органов местного самоуправления субъектов РФ. Там внимательно тему изучили: ведь гаражей у нас в стране масса, и в основном масса эта существует без всякого присмотра и уж тем более закона.

Главная проблема в том, что у миллионов россиян-автолюбителей нет никаких правоустанавливающих документов на гаражные постройки или есть такие, которые иначе как филькиными грамотами назвать трудно. И не из-за своей лени или злонамеренности наши граждане годами не могли оформить объекты. Таковы были законодательные реалии сначала СССР, а

СПРАВКА

По данным Единого государственного реестра недвижимости, незарегистрированными являются более чем 3,5 млн гаражей по всей стране.

толку любителей нет никаких правоустанавливающих документов на гаражные постройки или есть такие, которые иначе

потом и его правопреемницы - России. Никакие постройки для хранения автомобилей из-за отсутствия в законе определения «гараж» не учитывались.

Соответственно, эксперты не исключают, что количество фактически существующих, но не оформленных в установленном порядке объектов значительно выше учтенных ныне «незарегистрированных 3,5 миллиона гаражей».

Новый заместитель председателя правительства России Виктория Абрамченко считает, что «гаражная амнистия» облегчит жизнь более 4,5 млн автовладельцев. В случае принятия законопроекта он вступит в силу в 2021 году.

Следует знать

Цели и направления «гаражной амнистии»:

- действие программы распространяется на гаражи, машино-места и участки под ними, построенные до 31.12.2004 (дата вступления в силу Градостроительного кодекса РФ);
- если на гаражи, построенные до 31.12.2004, до сих пор не оформлено право собственности или иное право, это можно сделать по упрощенной схеме и с минимальным количеством документов;
- участки, где расположены гаражи, можно оформить по договору аренды или приобрести их в собственность без проведения торгов.

Какие могут потребоваться документы

Вот чем можно будет подтвердить и зарегистрировать право собственности на гараж:

- документ, подтверждающий членство в гаражном кооперативе (справка, выписка из реестра); решение о распределении гаража и земельного участка между членами гаражного кооператива;
- документ, выданный гаражным кооперативом, о выплате гражданином пая или взноса за гараж; документ, подтверждающий предоставление гаражному кооперативу земли, на которой должен быть образован участок под гараж (целевым назначением

земли должно быть гаражное строительство);

• выписка из ЕГРЮЛ на гаражный кооператив, членом которого является заявитель; заявление о предварительном согласовании участка (его нужно подать в муниципалитет);

• договоры о подключении гаража к инженерным сетям инженерно-технического обеспечения, документы об уплате коммунальных услуг (предоставляются при отсутствии документов из гаражных кооперативов); документ БТИ, подтверждающий проведение технического учета и инвентаризации гаража до 01.01.2013 (представляется при отсутствии документов из гаражных кооперативов);

• технический план на гараж; заявление в Росреестр о проведении кадастрового учета и регистрации прав.

Для некапитальных гаражей также нужно получить в муниципалитете договор аренды, после чего обратиться к кадастровому инженеру за техническим планом.

Евгений Александров

Миллионы родителей, чьи дети должны пойти в этом году в школу, уже думают, как подготовить ребенка к этому событию. Но так ли стоит спешить отдавать ребенка в первый класс?

А если родители решили для себя этот вопрос, то как привить ему интерес к школе? Кроме того, очень важно сделать так, чтобы учеба не обернулась для маленького школьника стрессом. Как избежать эмоционального перенапряжения у любимого сына или дочки? Как лучше всего выбирать школу и учителя, что очень важно для детей? Обо всем этом рассказывает **Марьяна Михайловна Безруких**, советский и российский ученый, физиолог, психолог, педагог, доктор биологических наук, профессор, академик РАО:

- Мой вам совет: не спешите отдавать своего сына или дочку в школу. Не стоит бросать его из огня да в полымя в раннем возрасте, ведь школа

Готов ли ребенок к школе?

Самые важные советы

- Важно, чтобы школа находилась недалеко от дома первоклассника: идеальный вариант - если она будет во дворе дома.
- Не спешите отдавать ребенка в школу: чем позже он пойдет в первый класс, тем легче справится с нагрузками во время учебы.
- Даже при хорошем интеллектуальном и эмоциональном развитии ребенок физически может не выдержать школьных нагрузок, так как психологически он привыкает к процессу обучения быстрее, чем физиологически.
- Начало обучения в школе - это кардинальное изменение всей жизни ребенка. Поэтому очень важен выбор школы и первого учителя - лучше всего с ним поговорить, чтобы понять, подходят ли его психотип и характер для работы с вашим ребенком, чтобы с первых дней школа не стала для него зоной дискомфорта.
- Выбирая школу, обращайте внимание на программу обучения, какие там распорядок и режим, чем и как кормят детей, есть ли там продленка, словом, объективно сопоставьте все за и против.



нагрузками, с которыми столкнется во время учебы. А ведь это прежде всего здоровье вашего ребенка!

Вопрос не столько в том, что, рано отдавая его в школу, вы лишаете ребенка детства. Порой он даже при хорошем интеллектуальном и эмоциональном развитии иногда физически не выдерживает тех нагрузок, которые поджидают его в школе. Даже психологически ребенок, как правило, привыкает к процессу обучения бы-

стрее, чем физиологически. Потому что элементарно не дорос, недоразвился. Тем более что процент абсолютно здоровых детей, которые приходят сегодня в первый класс, не превышает одной трети.

Не менее важен выбор школы и первого учителя, так как вы выбираете школу не для себя, а для вашего ребенка. И тут есть ряд особенностей, зависящих от его интеллектуального развития, эмоционального созревания, от того, как он сформировался физически, наконец, от его психологической готовности непосредственно к процессу обучения.

Не стоит забывать, что начало обучения в школе - это кардинальное изменение всей жизни ребенка, физически и эмоционально - это стресс. Детям сложно все: коллектив сверстников, необходимость длительно удерживать внимание и выполнять не только то, что хочется и интересно, а также требования учителя и многое другое. Одним детям сложно выдержать быстрый темп, другим - общение со сверстниками, третьи теряются и расстраиваются при малейшей неудаче. Поэтому важно, чтобы учитель умел видеть и учитывать индивидуальные особенности ребенка, чтобы с первых дней школа не стала зоной дискомфорта.

Непривычная среда, необычные требования, строгие правила, учитель со своими порядками, грозным выражением лица и суровым голосом... Все это может привести к зажатости и эмоциональному напряжению, что вызывает, в свою очередь, отторжение и нежелание учиться и вообще ходить в школу.

Подготовила
Ирина Жукова

Правильное дыхание для здоровой жизни Йоги и медики рекомендуют! Живи 100 лет без бед!

Спите и не высыпаетесь. Только встали — уже устали. Одышка. Периодически чувствуете необходимость сделать глубокий вдох. В чем дело?! Ведь все анализы у Вас нормальные! Врачи не находят никаких отклонений!

А все дело в том, что у Вас первый этап снижения резервов дыхательной и кровеносной систем — «одышка цивилизации»! И это первый сигнал Вам — резервы стойкости организма закончились и теперь всякая мелочь может привести к болезни. И неизвестно, насколько серьезной она станет!

И вот тут возникает проблема — где взять достаточно времени и денег для серьезных занятий своим здоровьем, и в первую очередь физкультурой. Что же делать?! Как выйти из этого сложного положения?! Неужели современная медицина ничего не может нам дать?! К нашему счастью, может! Оказывается, достаточно научиться правильно дышать! Вы скажете — ерунда какая! Дышать умеют все! А вот и нет! Удивительно, но медики считают, что мы так мало живем и много болеем из-за неправильного дыхания!

Если у Вас болит голова, скачет давление, проблемы с памятью, падает зрение... Ноют суставы, остеохондроз, неприятности с пищеварением, вялость... То все это от неправильного дыхания! Невероятно, но факт — кровоснабжение организма зависит от правильного дыхания! А кровь отвечает за хорошую работу и энергетику всех наших тканей и органов.

Так значит что? Значит, для оздоровления организма необходимо очистить легкие и «запустить» правильное дыхание, которое запустит хорошее кровообращение и восстановление всех органов!

Как же этого добиться?!

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МЕНЯЮТ ВСЕ!

Оказывается, появилась невероятная возможность вернуть здоровье и продлить СВОЮ жизнь без занятий сложными дыхательными гимнастическими! Наши российские ученые — профессор, доктор физико-математических наук Евгений Федорович Кустов и кандидат биохимических наук Владимир Федорович Фролов — еще в 1990-е годы придумали и рассчитали механический тренажер, который намного эффективнее дыхательных упражнений!

НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ! ПАТЕНТЫ ПРОСТО ТАК НЕ ВЫДАЮТСЯ!

Но нет предела совершенству! Время идет, и на основе тренажера Фролова появились



Photo by Antonika Chanel on Unsplash
Вы усилите свое дыхание и поднимете жизненные силы без надрыва!

более совершенный тренажер — «Универсал-2011». Он имеет регистрационное удостоверение Росздравнадзора № РЗН 2017/5928 и после серии клинических испытаний был рекомендован для применения Минздравом России (приказ № 311 от 15.11.1995 г.). Уникальность конструкции прибора защищена патентом РФ № 112044. «Универсал-2011» — новейший многофункциональный оздоровительный тренажер.

Он объединил в себе лучшие эффекты дыхательных гимнастик! «Универсал-2011» позволил без сложных упражнений освоить правильное диафрагменное дыхание. А это дает раскрытие новых капилляров для усиленного питания тканей (мозга, суставов, органов) и их оздоровления!

В Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова в Санкт-Петербурге исследовали, как активизируются капилляры от воздействия различных дыхательных систем. Так вот количество капилляров, задействованных при дыхании, увеличилось: по системе Стрельниковой — в 1,5 раза, по системе йогов — в 2 раза, на тренажере типа «Универсал-2011» — в 10 раз! Вот так! Фантастическая эффективность! С «Универсал-2011» усиление энергетики органов и их «омоложение» обеспечены!

ПЯТЬ В ОДНОМ! ПЯТЬ ПУТЕЙ К ЗДОРОВЬЮ!

«Универсал-2011» — золотой ключик от волшебной дверцы в страну здоровья! И он у Вас в руках!

Вы только посмотрите, какие феноменальные возможности он дает:

1. Очиститель легких.

Это уникальная возможность! Много пишут о чистке кровеносных сосудов. Но слышали Вы хоть раз об очистке легких?! А ведь это первое, что необходимо сделать при борьбе с любой болезнью! Тогда и кровь быстрее побежит по сосудам, и новые капилляры

раскроются, и усилятся питание и энергетика тканей — а значит, ускорится выздоровление.

Почему очистка легких так необходима? А Вы знаете, что за год в них оседает целый килограмм грязи?! И это еще без курения! Вот и получается, что стенки альвеол (мелких пузырьков легких, через которые кислород и попадает в кровь) перекрываются коркой грязи и не пропускают воздух. А значит, клетки начинают задыхаться. Органы начинают болеть, а мы — толстеть и пить лекарства.

«Универсал-2011» спасет Вас от этого! Его уникальная особенность в том, что он создает пневмовиброэффект. То есть при вдыхании воздуха он проходит через воду и давление пульсирует. Вот эта пульсация и «встряхивает» альвеолы легких, так что грязь отлетает от их стенок и выводится из легких. Слипшиеся альвеолы расправляются. Включается в активную работу вся жизненная емкость легких! Даже шахтеры, маляры и курильщики могут очистить свои легкие и вернуть им состояние «как в молодости»!

2. Активатор газонасыщения крови (кислородом и азотом воздуха).

Улучшаются наполнение сосудов кровью и снабжение клеток питанием и кислородом. Ведь без кислорода клетки умирают или переходят в метастазы. И это не страшилка, а медицинский факт.

Еще в 1931 году доктор Варбург открыл: «Все формы онкологии сопровождаются двумя симптомами: закислением и недостатком кислорода. Все здоровые клетки нуждаются в кислороде и только пораженные клетки могут развиваться без него — это правило, не имеющее исключений».

Доктор Варбург обнаружил, что зараженные клетки не могут выжить в щелочной среде и при высокой концентрации кислорода в крови.

За это открытие он получил Нобелевскую премию.

Так что, пользуясь тренажером «Универсал-2011», Вы не просто насыщаете кислородом кровь, но еще и снижаете вероятность получить страшный диагноз! Великолепная, потрясающая возможность!

Улучшение кровоснабжения запускает самовосстановление всех органов и хрящей суставов. Особенно ценно, что мозг получает достаточно кислорода, улучшаются память и ясность ума, проходят головные боли. И не надо обезболивающих! Восстанавливается правильная регуляция выработки гормонов. Вы как будто молодеете!

3. Гипоксикатор — активатор дыхания тканей.

Основы теории гипоксии заложил великий русский ученый И.М. Сеченов. А физиолог Б.Ф. Вериге установил, что при дозированном увеличении уровня углекислого газа в легких улучшается переход кислорода из крови капилляров в ткани. А значит, улучшаются клеточное дыхание, энергетика и питание органов. Это обеспечивает хорошее самочувствие, снижает уровень холестерина в крови; нормализует давление; восстанавливает полноценную работу сердца, легких и других внутренних органов; снимает аллергические реакции. Ваш организм восстанавливается!

4. Ингалятор бронхов, легких, носа

С «Универсал-2011» ингаляция возможна не только через рот, но и через носовые дыхательные пути. А значит, возможно эффективное лечение насморка. Это редкая возможность! Термостатирующая емкость позволяет долго сохранять температуру ингаляционного раствора. Есть возможность проводить ингаляции сразу несколькими эфирными маслами, не смешивая их! В общем, это один из лучших ингаляторов!

5. Тренажер бронхолегочных мышц, диафрагмы и потрясающий по эффективности массаж внутренних органов!

С широчайшей регулировкой нагрузки — хоть для ребенка, хоть для богатыря! Вы усилите свое дыхание и поднимите жизненные силы без надрыва! Это аналог действия упражнения «Уддияна бандха». Йоги говорят: кто делает «Уддияна бандха» 1000 раз в день — проживет 1000 лет! А Вы не против прожить здоровыми лет так 100?! Так у Вас есть теперь такая возможность! Регулярные занятия обеспечивают перестройку типа дыхания на правильное — диафрагменное (животом). Ваше «второе сердце» — диафрагма — станет невероятно сильным, активизирует все силы организма и подарит долголетие! И это безо всякого надрыва! Комфортно!

«Универсал-2011» потрясающе удобен в использовании. В нем реализован максимум необходимого для эффективного оздоровления! Желая получить один из эффектов, Вы получаете все пять одновременно! Без лишних затрат времени и сил! Феноменально!

ЕСТЬ «УНИВЕРСАЛ-2011» — ЕСТЬ ЗДОРОВЬЕ!

«Универсал-2011» — это Ваше великолепное самочувствие и удовольствие от жизни каждый день! Это просто спасение для тех, кто не может заниматься физическими упражнениями! Приобретая «Универсал-2011», Вы получаете по удивительно низкой цене обычного ингалятора оздоровительный аппарат с пятью функциями! Пользоваться тренажером очень удобно. Нагрузка легко регулируется индивидуально — под Ваше самочувствие.

Представляете — Вы сидите у телевизора или компьютера, или читаете книгу и просто дышите, а «Универсал-2011» раскрывает резервы Вашего организма, поднимает иммунитет и укрепляет здоровье!

Методики дыхания с «Универсал-2011» специально разработаны доктором Е.Л. Вериге. Начав тренировку своей дыхательной системы, Вы ощутите положительный результат уже после 3–4 занятий! А через пару недель параметры дыхания могут возрасти уже на 20–25%! Заметно увеличится возможность физических нагрузок, одышка уменьшится или вовсе пройдет, отступит астма!

Всего 20 минут в день — и Вы получите чистые легкие, здоровое сердце и сосуды, ясный ум, нормальный обмен веществ, подвижные суставы, массаж органов брюшной полости, хорошее пищеварение и регулярный стул. Вы можете избавиться от болезней мочеполовой системы, даже камни в почках и простатит могут отступить!

Весь Ваш организм восстанавливается и будто молодеет! Жизнь обретает яркие краски! Фантастика наяву! Занятия на тренажере «Универсал-2011» дают активное долголетие без проблем со здоровьем! И не стоит откладывать жизнь «на потом»!

ЗВОНИТЕ И ЗАКАЗЫВАЙТЕ
ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР

☎ 8 (800) 777-83-09

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
Звонок и консультация специалиста бесплатно!

📍 433506, г. Дмитровград, а/я 335, заказ Б-26
(В письме укажите свой номер телефона.)

Рекомендуем

«Апитонус» — источник природных витаминов, минералов и аминокислот, необходимых человеку. В комплексной терапии с тренажером «Универсал-2011»:
• Является профилактическим средством против основных заболеваний
• Защищает от вредных воздействий окружающей среды
• Укрепляет иммунитет

На 104-м году жизни скончался Герой России, разведчик Алексей Ботян. О том, каким бесстрашным бойцом он был и каким Человеком останется в истории, рассказывают коллеги «МН», хорошо знавшие Алексея Николаевича.

Ушел Героем

Он был старейшиной российской разведки. 10 февраля Алексею Николаевичу исполнилось 103 года. И хотя говорят, что он успел и сделал немало, все равно больно.

Был Ботян очень хорошим человеком - душевным, простым, без тени зазнайства. Общаться с ним - одно удовольствие. Да, он плохо слышал, зато прекрасно понимал собеседника.

Судьба его, как и судьба каждого разведчика, ставшего нелегалом, до сих пор полна загадок и недомолвок. Расскажу о том, что можно, что «льзя». Родился в 1917 году в крестьянской семье в деревне Чертовичи Виленской губернии Российской империи. Потом эта территория отошла к Польше. И когда началась Вторая мировая, молодой парень с первых дней сентября 1939 года был призван в действующую армию.

Сам Алексей Николаевич об этих месяцах войны рассказывал охотно. Служил он в артиллерийском дивизионе (и, сидя в кресле, показывал, как наводил орудие на немецкие самолеты). Армия Польши была быстро повержена. Но среди храбрецов, оказывавших достойное сопротивление немцам, был и унтер-офицер Ботян.

- Тут главное - хладнокровие, - повторял он. - На тебя пикирует юнкерс, а ты не имеешь права дрогнуть. Смотришь, как немец заходит, наводишь и огонь. Мой артдивизион в первую неделю сбил три самолета. Два юнкерса - на моем счету.

А потом неразбериха, полное отсутствие приказов из Варшавы, отсту-



ФОТО ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА

пление. И плен, из которого он быстро сбежал. Не случайно пишу «быстро». У невысокого Ботяна - скорость спринтера и твердая рука. В юности крестьянский сын выходил на охоту, заметьте, без ружья. Затаившись, ждал, когда появится поблизости заяц, бежал за ним со всех быстрых ног и ловил зверюшку руками.

Вот каким он попал в расположение Красной армии, до которого с риском для жизни добрался. Принял советское гражданство. В РККА его способности быстро оценили. А они были так видны, очевидны, что вскоре Ботян, хорошо знавший польский, белорусский, русский, был определен в разведывательную школу Отдельной мотострелковой бригады особого назначения (ОМСБОН). Даже здесь на фоне профессиональных чекистов и спортсменов, из которых и формировалась бригада, он здорово выделялся. Не только снайперской стрельбой и быстрым бегом, но и скоростью мышления.

В трагические дни 16-18 октября 1941-го, когда Москву охватила паника,

а немцы уже подобрались совсем близко к нашей столице, бойцы отдельной бригады были брошены в бой. Они не только держали оборону на самых трудных участках, но и переходили линию фронта и брали «языков». Ведь добытые от тех сведений были бесценны.

В 1944-м Ботян возглавлял группы уже поднабравшихся боевого опыта соратников. Их сбрасывали в дальний тыл к фашистам. Советская граница позади, теперь главная цель группы в Восточной и Центральной Европе - разведка. Но сколько раз приходилось вступать в бой! И Алексей Николаевич рассказывал мне, не переставая удивляться: за всю войну ни единого ранения, чудеса!

Хорошо известно: именно группе Алексея, партизана Алеша, удалось спасти от разрушения оккупированный фашистами Краков. Город-красавец должен был быть взорван. Ботян и его ребята не дали, подняв на воздух склад немецких боеприпасов. Писатель Юлиан Семенов описал тяжелейшую

эпopeю в романе «Майор Вихрь», одним из прототипов которого был Ботян.

Но после войны разведчик исчез. До сих пор никто не торопится раскрывать уже новую главу в жизни Алексея Ботяна. На годы он ушел в безвестность, работал «в особых условиях» - нелегалом.

В разговорах с Ботяном эта тема как-то незаметно им прерывалась. Да, что-то было в Румынии, еще в нескольких странах Европы. На этом фронте пока тишина. Звание Героя России было присвоено Алексею Николаевичу Ботяну в 2007 году.

Не раз видел и слышал, как уже 100-летний разведчик отставал не свой подвиг, совершенный в Польше в годы Великой Отечественной, а подвиг Красной армии, отдавшей 600 212 жизней своих бойцов за освобождение соседствующей с нами страны. Однажды он буквально размазал, но как же вежливо и достойно, незнайку-журналиста, пытавшегося доказать, будто совсем не советские войска освобождали Варшаву.

В последние несколько месяцев Алексею Николаевичу приходилось очень и очень трудно. Серьезно заболел. Думал я, что не выберется после тяжелой операции, и так обрадовался, когда увидел Ботяна за любимым занятием: он играл в шахматы. Сдаваться не собирался.

Но время забрало у нас партизана Алешу, оставив взамен добрую о нем память.

Николай Долгополов,
дважды лауреат премии
Службы внешней разведки РФ



Илона Егиазарова во время одной из последних встреч с легендарным разведчиком

Человек из Книги рекордов

В апреле прошлого года на состоявшемся в Пресс-бюро Службы внешней разведки РФ традиционном чествовании ветеранов Великой Отечественной войны Герою России Алексею Ботяну вручили сертификат российского отделения Книги рекордов Гиннеса. В соответствии с ним Алексей Николаевич стал самым возрастным долгожителем среди всех Героев СССР и России - на тот момент легендарному разведчику исполнилось 102 года и 74 дня.

Ровесник Октября, он после окончания педагогического училища поработал директором школы, а потом уехал в Москву на учебу в Высшую школу НКВД.

Участвовал в обороне Москвы, действовал в глубоком тылу врага в западных районах Украины и Белоруссии, в том числе и в составе крупных партизанских отрядов.

Одной из самых значимых операций, проведенных Ботяном, является взрыв немецкого гебитскомиссариата в городе Овруч в 1943 году. Тогда были уничтожены 80 гитлеровских офицеров. За эту операцию Алексей Ботян был представлен к званию Героя Советского Союза, но награды так и не получил. По одной из версий, документы банально затерялись.

Кроме операций в Овруче и Кракове Алексей Ботян провел также несколько разведывательных операций в Чехословакии, работал и в других европейских странах, однако данная информация по сию пору засекречена.

После войны трудился в нелегальной разведке, затем помогал создавать спецподразделение «Вымпел».

Несмотря на столь почтенный возраст, Ботян до последнего, а я видела его пару месяцев назад, сохранял бодрость духа и ясность сознания. Играл в шахматы, выпивал рюмочку за обедом и даже заглядывался на женщин...

Еще пару лет назад Алексей Николаевич стрелял в тире, попадая в десятку. В последние годы ломал ногу, болел пневмонией, но железной волей ставил себя на ноги.

Горжусь, что была знакома с этим человеком. Ужасно жаль, что не дожил до 75-летия Победы. Соболезнования дочери Ирине. В последнюю встречу она прослезилась, рассказывая о том, как мужественно отец борется с болезнями, уже чувствовала неизбежное...

Светлая память и огромное спасибо от нас, живущих благодаря таким героям!

Илона Егиазарова,
фото из архива автора



Басту и ГАГАРИНУ довели до слез!

В новом сезоне (уже седьмом по счету) вокального проекта «Голос. Дети», который стартует в эфире Первого канала, наставниками стали Баста, Валерий Меладзе и Полина Гагарина. Наш корреспондент побывала на записи слепых прослушиваний.

Приемная комиссия шоу рассмотрела тысячи поступивших на конкурс анкет, около 800 претендентов были приглашены на очные кастинги в «Останкино», из которых были отобраны 110 счастливиц. География конкурса в этом году - самая обширная. Кроме россиян есть дети из Армении, Белоруссии, Великобритании, Израиля, Казахстана, Канады, Латвии, Турции, Узбекистана, Украины, Финляндии и Франции.

Конечно, мы не можем вам рассказать, кто к кому повернулся, кто вошел в команду к каждому члену жюри. Но заверяем, что и на этот раз детский «Голос» смотреть будет волнительно и интересно. Тут будут и слезы счастья детей, которые прошли, и горькие слезы тех, кому в этот раз не повезло, и битвы наставни-

ков за талантливых участников, и шутки от Басты. И даже шпагат от одной из конкурсанток!

Василий Вакуленко, который более известен как Баста, уже не первый сезон в «Голосе», в том числе в детском. Ко многим вещам относится с юмором, а сам себя в шутку называет «мастер спорта международного класса по детскому «Голосу».

- Я в караоке иногда пою, - признается Баста во время небольшой паузы, которая возникла в ожидании следующего участника. - Правда, знаю всего несколько песен, которые там обычно звучат: «Ты - это я» Мурата Насырова, «Мадонна» Александра Серова и «Жестокая любовь» Филиппа Киркорова...

В этом составе Баста, пожалуй, самый впечатлительный наставник. Он может пустить слезу, обнять

и пожалеть расстроенного неудачей маленького участника. Ведь у артиста самого растут две дочери, и он точно знает, как успокоить ребенка.

- Всегда болезненно реагирую на слезы у детей, но к седьмому сезону немного закалился, - признался нам музыкант. - Так что если вам что-то такое вдруг покажется, то это просто ветер мне в глаза подул...

А вот **Полина Гагарина** в детском «Голосе» принимает участие впервые. Певица все знает о взрослом шоу, но тут, как сама признается, гораздо сложнее. Маленьким участникам хочется быть доброй мамочкой, а надо проявлять объективность и принципиальность.

- Ах, как я волновалась, когда ждала начала проекта! - призналась нам Полина. - Это же особая ответственность! Мое сердце высккивало каждый раз! И каждый раз, когда дети выбирали меня, я ощущала невероятную гордость и благодарность за доверие! Конечно, участие в этом

проекте - дело очень сложное в моральном плане: каждый раз сердце рвется на части! Я же в первую очередь мама, совсем не готова видеть детские слезы, мне хочется всех их обнять и пожалеть. Но, с другой стороны, они выбрали этот путь и должны понимать, что конкурс есть конкурс и он поблажек не терпит.

Валерий Меладзе, пожалуй, самый опытный из всех наставников: он в этом красном кресле сидит уже четвертый сезон подряд! У артиста своя проверенная стратегия выбора. Правда, он признается, что иногда она дает сбой.

- В отношении детей, наверное, никакие законы не работают, - говорит нам Валерий. - Дети - это дети, здесь все иначе, чем на взрослом «Голосе». Конечно, все наставники хотят слышать профессиональное исполнение. Но на меня лично огромное влияние имеет красивая душевная песня - я заслушиваюсь и перестаю обращать внимание на нюансы, какие-то недочеты, так что меня можно взять голыми руками, если подобрать хорошую душевную композицию...

Единственный человек, который с самого начала присутствует на всех выпусках «Голоса», как взрослого так и детского, - это **Дмитрий Нагиев**. Представить этот проект с другим ведущим уже просто невозможно.

Дмитрий признается, что ему нравится новый состав жюри.

- Есть у нас такая старая поговорка: если не хочешь разочароваться в артистах - не ходи за кулисы, - говорит Нагиев. - Но к этим артистам можно ходить: они, кроме того, что поют хорошо, еще и люди очень даже неплохие!

Валерия Хвациевская

СМОТРИМ
ВМЕСТЕ
с Татьяной
Палаковой



Шаманство и немного науки

Как остроумно заметил академик Ландау, науки делятся на естественные, неестественные и противоестественные. Посмотрев премьеру Первого канала - сериал «Триггер», думаю, еще больше людей станут относить психологию к наукам противоестественным.

Предмет исследования психологии - душа человеческая - очень эфемерен: не взвесишь, не измеришь. Потому что законы, и методы этой науки очень избирательно действуют в случае конкретного индивида. И практика психологов сродни искусству - на 90% построена на их интуиции, наблюдательности и таланте. А то, что делает главным героем «Триггера», - чистое шаманство. Хотя бы потому, что ни один психолог, как вообще любой специалист, не будет строить свою практику на применении единственного метода. Что русскому хорошо, то немцу - смерть: один и тот же метод одного может вывести из душевного тупика, а другого - погубить. Что, видимо, и произошло с клиентом Стрелецкого, который покончил жизнь самоубийством, за что Артем отсидел.

Герой Максима Матвеева увлечен исключительно провокативной терапией - он доводит проблему до абсурда, а пациента - до стресса.

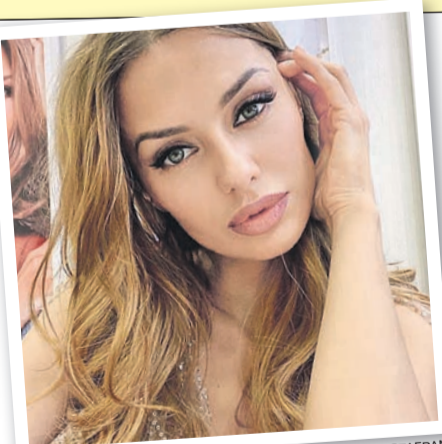
Прототип Стрелецкого - российский последователь «шокового лечения» Сергей Насибян. Он консультировал сценаристов, но при этом сам в интервью предупредил, что не надо ждать от художественного фильма абсолютной достоверности: кино живет по своим законам.

Видимо, законы зрелищности и потребовали, чтобы в центре сюжета оказался персонаж максимально эксцентричный. Иначе с чего бы дипломированный психолог вел себя как хам трамвайный? Артем мимоходом раздает советы и прогнозы первым встречным, бесперемонно вмешиваясь в их личную жизнь. Смотреть на это жутковато: начинаешь сомневаться в актуальности заповеди «не навреди», которой психологи обязаны следовать так же неукоснительно, как врачи. Хочется верить, что задача психолога не только провоцировать, но и беречь чувства людей. Артем же их не щадит. За что нередко бывает бит. Кстати, эта его готовность к ударам - один из признаков психопатии...

Можно спорить о достоинствах фильма, но одно в его появлении точно позитивно: когото он заставит задуматься о том, как наши мысли, наше отношение к себе формирует нашу судьбу. Покопаться в себе, в истоках своих неудач, а может быть, и побед - это в любом случае работает на развитие личности.

Несмотря на то что новогодние праздники давно уже закончились, наши телеведущие продолжают колесить по экзотическим странам. И порой просто удивляют новостями!

Боня раскрыла тайну Хюррем



Виктория Боня стала гостьей кинофестиваля Sana Dorada DR, который проходил в Доминикане. И там пообщалась с известной актрисой **Мерьем Узерли**, которая сыграла главную роль в «Великолепном веке». Напомним, что этот турецкий сериал имел невероятные высокие рейтинги и был показан в 50 странах мира, в том числе и в России.

- Мерьем рассказала мне о планах продюсеров снять приквел (история, которая происходила до событий, разворачивающихся в фильме. - Ред.). Сейчас идет подготовка к работе над первой серией, - поведала нам Виктория.

А Андреева усыновила... слона!



А ведущая программы «Время» побывала в Африке. В Кении Екатерина посетила одну из старейших благотворительных организаций в области дикой природы. И там Андреевой предложили «усыновить» слоненка, который остался без родителей. Правда, Кате не придется забирать «сыночка» в московскую квартиру, ей предстоит всего лишь материально помогать животному, за которым будут ухаживать в специальном заповеднике.

- Мне достался совсем малыш, его зовут Рохо, -

рассказала нам телеведущая. - Помогать ему буду в течение нескольких лет, пока он не достигнет зрелости и его не выпустят в дикую природу. Теперь с другого континента мне присылают новости с фотографией о том, как там растет, гуляет и ест мой малыш. За этим очень интересно наблюдать.

А.С.

- Владимир Валентинович, вы родились в Баку, потом ваша семья переехала в Архангельск, дальше были Астрахань и Москва - вырисовывается довольно обширная география. А какие остались самые яркие впечатления из детства?

- Моя семья уехала из Азербайджана, когда мне было восемь лет. У меня поздняя детская память, в отличие от моей дочери, которая хорошо помнит, как она, завернутая в пеленки, лежала против нас с Верой, я помню себя лет с пяти, да и то эпизодически. Поэтому большого воспоминания нет. Детство, оно и есть детство... В Азербайджане я пошел в школу всего на несколько дней, а потом мы переехали в Архангельск (туда перевели отца, офицера НКВД. - Ред.), и там я по-настоящему уже учился. Дальше я уже работал и в Астрахани, и в Воркуте, так сложилась жизнь. И уже тогда мечтал о Москве. Правда, родители говорили мне:

«Куда ты рвешься, какой ВГИК? Наше дело - это мединститут, пединститут». В Астрахани отец, как бывший моряк, устроил меня на водолазный катер. У меня в трудовой книжке есть запись: «Моряк второго ранга». Там прослужил год. Но я тогда ставил себе цель - поработать на земле и под землей: в Астрахани трудился еще на заводе, в Воркуте работал в шахте. Получилось и на воде, и под водой поработать. Так что мне жизнь все эти возможности предоставила.

- Снять кино хотели бы про это? Может быть, про города, в которых бывали, жили? Про профессию?

- Слушайте, я все-таки понимаю, что мне 80, а не 50. Мне хотелось бы снять фильм и о Баку, и о Париже, и о Москве, но «хотелки» есть, а сил уже нет. Надо их правильно распределять...

«Неделя решила всю мою жизнь»

- Кстати, почему выбрали именно ВГИК?

- Потому что, когда ехал поступать в Москву, знал только про него. Вся жизнь и ее соблазнительность были понятны мне именно через кино. Я был увлечен кинематографом. Даже не знаю, с чем сейчас это сравнить. Актеры тогда были как визитная карточка поколения, они были для меня кумирами. В частности, я очень любил Николая Рыбникова. «Весна на Заречной улице» произвела на меня неизгладимое впечатление, и до сих пор я помню наизусть все реплики, все песни... И вот ВГИК: Рыбников, Ларионова, Фатеева - все красавицы и красавцы. Я приехал

Владимир МЕНЬШОВ:



«Наша любовь с годами только растет!»

Ровно 40 лет назад на советском телевидении впервые была показана картина «Москва слезам не верит». И ей суждено было стать культовой! Мало того что фильм получил «Оскара», лента и сейчас, спустя четыре десятилетия, является одной из самых любимых в нашей стране. Как тут не сказать спасибо режиссеру Владимиру Меньшову, слезам которого Москва поверила тоже далеко не сразу...

поступать во ВГИК со своим другом из Астрахани. Он подготовился: прежде участвовал в самодеятельности, серьезный такой товарищ. А я даже толком не понимал, что там нужно какие-то стихи еще читать, думал, что надо прогуливаться перед комиссией, а она скажет, годишься ты в актеры или нет. И в первый день мы даже боялись переступить порог - смотрели с обожанием и завистью на студентов. А когда на второй день все же переступили его, то увидели, что там огромное количество желающих учиться! В то время был конкурс 200 человек на место! Мы подали документы, и уже там узнали, что есть и другие театральные училища. Ух ты! Да мы поедем кругом и везде будем сдавать! Думали, что мы одни такие хитрые. А оказывается, уже все так давно делали... Я прошел первый тур во ВГИКе, мне дали место в общежитии. И это стало роковым, потому что еще неделю до следующего тура я напивался той атмосферой. И это был мой мир! Это было важно, потому что многие люди, проваливаясь на вступительных экзаменах, бросают это и выбирают другую профессию.

- Но вы же не сразу поступили тогда во ВГИК?

- Да, я не поступил сразу. Но для меня это стало уже целью жизни! Та неделя и реши-

ла всю мою дальнейшую жизнь. Уже позже я поступил в Школу-студию МХАТ, затем окончил аспирантуру при кафедре режиссуры во ВГИКе. Сейчас руковожу режиссерской мастерской на Высших курсах режиссеров и сценаристов.

«Про фильм говорили: «Позор!»

- Вы стали обладателем «Оскара» еще в советские времена. Как тогда отбирали фильмы на эту премию?

- Когда послали на «Оскар» фильм «Москва слезам не верит», тогда даже не было никакой комиссии - отправляло руководство Союза кинематографии. На каком-то тайном совещании было принято это решение. Выбор такой был сделан потому, что картина чрезвычайно понравилась Политбюро и лично Леониду Ильичу Брежневу. Они решили с ним не спорить и отправили эту картину, думая о том, что она обречена на провал. А она получила «Оскара»! Это произвело в наших кругах, как любят говорить журналисты, эффект

разорвавшейся бомбы! По моментально изменившемуся ко мне отношению кинематографической элиты я сразу почувствовал, что совершил, так сказать, «неблаговидный» поступок. Люди, понимаешь, жизнь положили, чтобы получить этого самого «Оскара», знали всю подноготную, изучали все списки, лоббировали свои картины, знакомились с иностранными режиссерами... И когда я получил «Оскара», наша киноэлита заметно напряглась - от меня ждали каких-то поступков.

- Боялись, что кого-то подсадите?

- Это сейчас, задним числом, я понимаю, что с этим «Оскаром» можно было поставить себя в очень особое положение.

- А вам не удалось?

- Даже и не думал об этом. Но те, видимо, ждали. Вот представляете - Бондарчук с «Оскаром». Какое положение! В принципе и я мог на это претендовать. Дистанцироваться от кинематографистов, ездить во все страны мира...

- Это выгодная позиция.

- Выгодная, но не моя. Это роль, ее надо взять и играть. Ну а кроме того, могу сказать, что у меня не сложились отношения в кинематографической среде. И все началось как раз с «Москва слезам не верит». Ее не приняли как

мелодраме есть еще и кусочек хвоста черта, который превращает картину в вечно цветущее дерево жизни.

- За что вас можно не любить, как думаете?

- За многое. Недостатков у меня более чем. Человек я нелегкий, крутой. Кто меня знает, принимает таким, какой я есть, тем со мной легко и просто. А для малознакомых я - ершистый, колючий. Неудобный.

«Надо давать второй шанс»

- Вы с Верой Алентовой женаты уже больше 50 лет. В чем секрет долгого брака?

- Любовь - больше никаких секретов нет. Возможно, еще терпимость, которая воспитывается с годами... Но все же главное, повторюсь, в том, что у нас большая любовь, которая с годами только растет.

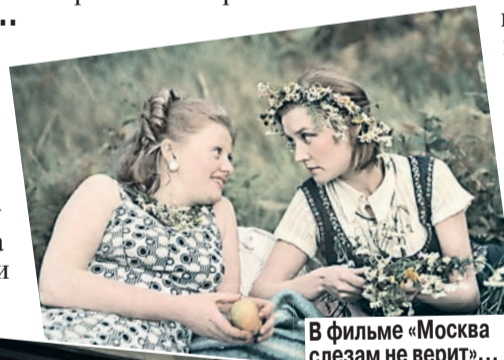
- В свое время вы развелись. Скажите, надо давать второй шанс в отношениях?

- Скажу следующее. В нашей семье получилось так, что наша судьба один в один была повторена нашей дочкой. Она тоже где-то на десятом году супружеской жизни приняла решение расстаться с мужем. У нас с Верой произошло счастливая случайность после этого: однажды мы проснулись в одной постели и решили больше не расставаться. Что же касается Юли и ее брака, через какое-то время после расставания с мужем у нее начались съемки, в которых на главные роли пригласили ее и Игоря (Игорь Гордин - супруг Юлии Меньшовой. - Ред.). И там она посмотрела на него другими глазами, увидела в нем что-то другое, чего не видела до сих пор... Юля благодарна судьбе за то, что они не расстались окончательно. Они прекрасно и счастливо живут - это я точно вижу. Так что да, надо давать второй шанс.

- Ваш внук Андрей окончил в прошлом году Школу-студию МХАТ. У него есть режиссерские амбиции?

- У него всегда они были. Уже в восемь лет он начал снимать кино, в главной роли у него была сестра Таисия. Когда Андрей окончил школу, он стал мне что-то говорить о режиссуре. Мне тогда показалось, что ему рановато этим делом заниматься, недостаточно жизненного опыта... Потом он увлекся Школой-студией. В свое время ее окончили и я, и Вера Валентиновна, и Юлия Владимировна... Ему понравилась там учиться. Но сейчас он снова вернулся к мысли о режиссуре. Естественно, я никак не буду этому препятствовать...

Валерия Хвощевская,
Максим Неверов



В фильме «Москва слезам не верит»...



...и 30 лет спустя

Расторгуев на пенсию не рассчитывает

На днях сразу несколько знаменитостей рассказали размеры своих пенсий. И некоторые пожаловались, что получают слишком мало. Поэтому ни о каком заслуженном отдыхе не может быть и речи - приходится работать!

Тема звездных пенсий поднимается не в первый раз. Ранее стало известно, например, о том, что по 20 тысяч выписано Лолите Милявской и Михаилу Боярскому. Гораздо богаче их оказались те артисты, у кого имеются звания заслуженных и народных, а также столичная прописка, потому как они получают специальную надбавку от правительства Москвы. В итоге, например, у Аллы Пугачевой, Ларисы Долиной, Инны Чуриковой и Светланы Светличной выходит в месяц около 50 тысяч пенсионного дохода. На днях аналогичную сумму озвучили Юрий Куклачев и Борис Моисеев. А Елена Проклова по этому поводу сказала:

- Огромное спасибо столичному мэру Собянину, который всем заслуженным и народным артистам прибавил пенсию. Мне повезло, что я пенсионерка, что живу в Москве. Эта прибавка - огромное подспорье!

Но звания и нужная прописка есть не у всех, поэтому у других знаменитых пенсионеров возникает чувство обделенности.

- У меня пенсия 16 тысяч рублей, - призналась недавно бессменная ведущая программы «Аншлаг» Регина Дубовицкая. - Видимо, я недостаточно знаменита, раз получаю такие деньги. Как я считаю, в Москве

на эту пенсию вообще прожить нельзя.

Вот с этого высказывания и понеслось! Юрий Лоза заявил, что получает всего 12 тысяч. Евгений Петросян признался, что у него пенсия «около 20 тысяч». У Елены Ханги - 23 тысячи. И теледива посетовала, что вынуждена экономить на своем гардеробе: дорогостоящую одежду и обувь она не покупает. Магистр «Что? Где? Когда?» Александр Друзь сообщил, что его вознаграждение за солидный рабочий стаж еще меньше, чем у Ханги, и что «прожить на эти деньги невозможно». Юлий Гусман, не озвучивая конкретных цифр, назвал свою пенсию «безобразной». А Лев Лещенко выразил обиду за свою супругу: она - бывший творческий работник - получает всего 8500 рублей.

- Это кощунство! - возмутился певец.

Впрочем, огромное количество простых смертных на

это «кощунство» живут. Куда же смотрит государство?

- В том-то и дело, что пенсии сейчас платит не государство, - объяснил нам публицист, известный знаток и один из самых непримиримых критиков нынешней пенсионной системы Анатолий Вассерман.

- Пенсионный фонд формально отделен от государства. В ПФР делают взносы работодатели: они отчисляют туда 16% от зарплаты каждого работника и еще 6% переводят в Фонд обязательного медицинского страхования. То есть государство в этом не участвует. Я считаю ошибочной саму идею привязывать пенсионное обеспечение к фонду заработной платы. Пенсионный фонд должен быть привязан не к фонду заработной платы, а к общему доходу государ-



Илья Резник о своей новой книге: «Люди ее целуют!»

Многие наизусть знают тексты песен, которые знаменитый поэт написал для эстрады. Но Илья Резник сумел реализовать свой талант и в другой ипостаси. Недавно вышла в свет книга его духовной поэзии.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА И. РЕЗНИКА

«Сначала было слово», вот и Илья Резник обратился к словам - священным. Он переложил на стихи некоторые молитвы. И этот духовный опыт высоко оценил еще в 2008 году патриарх Алексей II, благословил продолжать. А патриарх Кирилл наградил поэта орденом Русской православной церкви, после чего произнес: «Вы сейчас как никогда нужны нашей стране. Пишите, Илья Рахмиэлевич, ради жизни всех наших людей, укрепляйте их веру и любовь».

Первая книга молитв вышла у Резника еще в 2017-м. Верующие восприняли ее с трепетом и благодарностью, поэтому на днях поэт представил вторую книгу, которую назвал «Сотворение мира». Это разнотипный труд, в котором есть и духовные стихи, и философ-

ские размышления, и исповедальные творения. Но главное - там содержится поэтическое переосмысление Ветхого Завета и евангельской истории, а это произвело неизгладимое впечатление на экспертов-богословов.

«Впервые в истории русской поэзии Илья Резник переложил в стихотворную форму священные тексты, описывающие колоссальный период времени - от мига рождения вселенной до жизни древней человеческой цивилизации», - написала в предисловии к книге член-корреспондент Академии русской словесности Ольга Климашевская.

На вопрос, где можно купить новую книгу, Илья Рахмиэлевич обижается:

- Она не для продажи. Мы передаем экземпляры книги в монастыри, в храмы, в интернаты и приюты. Она создана для воцерковленных и светлых духом людей. Мы им ее дарим. И все, кому мы дарим эту книгу, ее целуют - и священнослужители, и простые верующие. Поэтому продавать ее нельзя. Это будет осквернение книги...

Л.М.



У Светличной пенсия - 50 тысяч рублей

ФОТО Г. УСОБЕВА

Пригожин поможет дочке

Иосиф Пригожин в шоке от того, что случилось в семье его бывшей жены. Дочь продюсера и ее бабушка оказались выписанными из собственной квартиры!

- Я их предупреждал, что так и будет, но меня не послушали. Пошли на этот идиотский шаг - вот и результат! - негодует Иосиф Пригожин. - Вообще не понимаю, как можно брать микрозаймы под три процента в месяц? Это же 36 процентов годовых! Больше всего мне, конечно, жалко бабушку Данаю. Пожилая женщина, ей 80 лет, а она может оказаться на улице!

По словам продюсера, с бывшей женой Еленой он давно уже не общается. Видимо, свои предостережения Пригожин передавал через дочку, но та не смогла уберечь маму от поспешного шага. Что теперь будет с бабушкой Данаей, продюсер не знает. А вот дочери, с которой в последнее время он наладил хорошие отношения, обещает помочь. Пригожин уже оплачивает ей съемную квартиру и наверняка найдет адвоката, который постарается выправить ситуацию.

- Не понимаю, как компания может выписать людей из квартиры, - удивляется Иосиф. - По какому суду? Как вообще можно оставить пожилого человека без прописки? Выписали пожилую женщину в никуда - и все молчат. И в этом проблема нашей страны - что такое вообще возможно...

Дарья Вишнёвкина



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА И. ПРИГОЖИНА

О произошедшем рассказала дочь Пригожина Данаей. По словам 22-летней девушки, некоторое время назад ее мама и отчим заложили квартиру, когда им срочно понадобились деньги. Год они исправно платили проценты по кредиту, но недавно возникли неожиданные проблемы: компания-займодавец, взявшая в залог жильё, сообщила хозяевам о невозврате квартиры.

ОТКРОВЕНИЯ
ЗВЕЗД
№4 февраль 2020

18+

ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ С НАШЕЙ ЗАВОРОТНИКОМ?

ТРАГЕДИЯ МАТЕРИ

Любовь УСПЕНСКАЯ: «НЕ УЗНАЮ СВОЮ ДОЧЬ!»

САМЫЕ КРАСИВЫЕ МУЖЧИНЫ ГЛАЗАМИ ПЛАСТИЧЕСКОГО ХИРУРГА

ТАЙНЫЕ РОМАНЫ АЗИЗА МОГЛА ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА АБДУЛОВА!

ВСТРЕЧАЛСЯ ЛИ СТАЛИН С ГИТЛЕРОМ?

КАК ЗВЕЗДЫ ПРЯЧУТСЯ ОТ ВИРУСА

Не пропусти!

Учредитель: АНО «Редакция газеты «Мир новостей». Рег. ПИ №ФС77-56535 от 26.12.13 в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Реклама.

Шатунов пытается отсудить... собственный голос

Бывший солист «Ласкового мая» обвиняет продюсера группы Андрея Разина в незаконном использовании фонограммы с записью его - Юрия Шатунова - вокала. «Разин, ты готов ответить?» - с таким воззванием обратился артист к своему оппоненту в Instagram.

Конфликт начался с того, что летом прошлого года компания «Честная музыка», которая представляет интересы Андрея Разина, обратилась к Юрию Шатунову с предложением заключить договор на исполнение песен из репертуара «Ласкового мая». Все права на «Седую ночь», «Белые розы» и другие хиты уже давно принадлежат именно Разину. Но его бывший подопечный вроде как без спросу пел раскрученные поп-творения на своих концертах, зарабатывая приличные деньги на модной ныне ностальгии. Вот артиста и попросили поделиться процентами от прибыли. Шатунов на сделку не согласился. Более того, он заявил, что отныне никаких «Белых роз» петь не будет, потому что давно их перерос, а осенью подал иск в Арбитражный суд Москвы к ООО «Честная музыка». Представители певца сообщили, что предметом спора стали «интеллектуальная собственность и имущественные права, в том числе на фонограммы». Чуть позже Юрий расшифровал, что это значит. В эфире шоу Андрея Малахова на канале «Россия-1» он рассказал, что Разин выступает под запись его - шатуновского - голоса. На концертах открывает рот

под соответствующую фонограмму. В доказательство было даже показано видео с Разиным, который якобы пел голосом Юрия. Мнения зрителей в студии тогда разделились: кто-то решил, что это монтаж, кто-то посмеялся, кто-то возмутился. Вскоре история забылась. Одна



Люди, хорошо знакомые с Разиным, уверены: у Юрия ничего не получится

ко на днях Шатунов снова о ней напомнил. Разместил в Instagram то самое видео и призвал Разина к ответу, ведь как раз подошло время судебных слушаний о фонограмме... Но сможет ли Шатунов отсудить права на собственный голос?

- Конечно, Шатунов может добиться запрета на использование записи своего голоса, - сказал нам известный про-



AVTORANDIO.RU

дюсер Алексей Мускатин, который когда-то организовывал концерты «Ласкового мая». - Но Разин, насколько мне известно, на протяжении уже многих лет не использует фонограмму Шатунова в чистом виде. Все фонограммы давно перезаписаны, перепеты и выучены Разиным. Там, где есть нормальные условия, он может исполнять песни вживую. Там, где условий подходящих нет, можно включить фонограмму и на нее сделать дабл-трек. Так что Шатунов, видимо, просто не в курсе, что происходит на концертах у Разина. Юра занят собой и, вероятно, не вникает в детали. Он не в теме. Может ли, наоборот, Разин категорически запретить Шатунову исполнять песни «Ласкового мая»? Да. В свое время Андрей подготовил необходимые бумаги, которые автор песни подписали. Таким образом, Разин «очистил» от любых притязаний права на эти композиции, он их полноправный владелец по всем существующим нормам закона.

Лидия Мезина

Евгения Симонова: болезнь не помеха работе

Звезда фильмов «Афоня» и «Обыкновенное чудо» перенесла сложнейшую операцию - ей удалили одно легкое. Но, несмотря ни на что, актриса решила не менять образ жизни.

шается на гастроли и вообще избегает поездок на дальние расстояния. Все-таки надо быть ближе к столичным врачам, которые наблюдают за ее состоянием. Но Симонова продолжает сниматься в кино и играть в театре. Более того, она продолжает курить!

- С одним легким можно дышать так же, как и с двумя, при условии, что не было проблем с дыханием до операции, - говорит онколог Евгений Гавриленко. - Следовательно, и вдыхать сигаретный дым тоже получается. Поэтому некоторые пациенты, к сожалению, не бросают вредную привычку. Хотя отказаться от нее необходимо! Легкое могут удалить в том случае, когда опухоль небольшая и метастазы не перешли на другие

органы. Скажем так: при 4-й стадии уже ничего не удаляют, только когда болезнь еще не запущена. Кстати, в нашей стране наработан большой опыт по проведению таких операций и нет особой необходимости обращаться в зарубежные клиники. А от осложнений, которые могут возникнуть, не застрахован никто - где бы ни была сделана операция. Примерно у половины пациентов, которым удалили легкое, потом развивается инвалидность. Есть и риск рецидива. Ответственный врач никогда не скажет: ну все - опухоль полностью удалена, все чисто. А если в организме остались злокачественные клетки? Они снова начнут размножаться. Но верить всегда надо в лучшее...

Л.М.



ФОТО Т. УСОБЕВА

Евгения Симонова не любит рассказывать о проблемах и болезнях. Хотя друзья и коллеги артистки уверяют: у нее рак, и она уже не первый год с ним сражается. До недавних пор Евгения Павловна лечилась при помощи химиотерапии, однако недавно ей все-таки пришлось решиться на хирургическое вмешательство. Симонова поехала в Германию, где в частной клинике ей отсекали легкое, пораженное злокачественными клетками.

Тем не менее после реабилитации актриса вернулась к работе. Она, правда, не согла-

«Наставила ему рога»

Весть о пожаре во время премьеры фильма «Лед-2» облетела всю страну. Еще бы - ведь в кинотеатре «Октябрь» в тот день и час находилась сама Примадонна! Но до эвакуации Алла Борисовна успела кое в чем признаться...



ФОТО А. КОСТЕНКО

Например, Пугачева рассказала, как лишилась бренда «Филипп Киркоров», который прежде ей принадлежал.

- Когда мы были мужем и женой, бренд был мой. Но потом я наставила ему рога, и он эти права отобрал, - призналась Пугачева артисту-пародисту Александру Матвееву, который как раз Киркорова частенько и изображает.

Прокомментировала Алла Борисовна и резко негативное отношение к своей персоне со стороны известного музыкального критика Сергея Соседова.

- Давайте пожалеем Сережу, ему надо деньги зарабатывать, - иронично улыбнулась Пугачева. - Раньше он меня хвалил, теперь поносит, я читаю и смотрю иногда, что он несет. И после этого его зовут на ток-шоу, вероятно, платят деньги, правда, не думаю, что очень большие. Ну и что, я буду в суд на него подавать за то, что он несет всякую чушь? Я этого делать не стану, пусть зарабатывает. Может, это и к моей персоне еще больший интерес вызывает...

Андрей Князев



Анна Терехова

- Мою маму все время пытались где-то подловить, снимали исподтишка, - рассказывает Анна Терехова, дочь легендарной актрисы Маргариты Тереховой, которая уже давно и тяжело болеет. - Хотелось бы не обращать на это внимания. Но с другой стороны, нужно с этим как-то бороться. Я знаю, что уже очень многие звезды изъявляли желание и готовность создать некую ассоциацию, которая могла бы защищать права известных людей. Это должна быть такая организация, которая могла бы противодействовать произволу всех этих охотников за сенсациями. Мы ведь совсем незащищенные! Особенно если дело касается родителей, как в моем случае, когда преследуют больную маму. Это уж совсем никуда не годится! Приходится постоянно запирается, скрываться... Конечно, все это очень неприятно!

- Скрытыми камерами снимать - подлость, - считает Илона Броневицкая, дочь певицы Эдиты Пьехи. - Давайте уж тогда выкладывать

«Это уже никуда не годится!»

Мы уже писали о скандале с певицей Ириной Отиевой, которую телевизионщики застали врасплох и ославили на всю страну. Теперь же о подставах со стороны телеканалов заговорили и другие звездные пострадавшие.

в эфир записи вообще всех камер, тех, что на подъездах висят, например. Давайте записывать телефонные разговоры. Ну это нарушение простой человеческой этики.



Илона Броневицкая

ФОТО В. БЕРТОВА

Охренели совсем эти люди в погоне за сенсациями! Так нельзя делать. Они говорят, что личная жизнь звезд интересна зрителям, зритель требует грязного белья! Ну так скоро зрителю этого станет мало. И он потребует, например, настоящих убийств в прямом эфире. И что? Будем снимать убийства?..

Лариса Молодцова

Семь лет назад жители подмосковных Люберец Юрий К. и его мать Марина решили переехать в деревню. А стали в итоге бомжами.

Люди продали квартиру, купили участок за миллион рублей в Раменском районе, построили дом.

«Мы потратили на строительство четыре миллиона рублей, но на отделку денег от продажи квартиры не хватило, - рассказывает Юрий К. - Тогда мы с мамой решили взять кредит на пол-миллиона».

Оба работали и имели официальный доход по 35 тысяч в месяц на человека. Каково же было их удивление, когда ни в одной банке выдать потребительский кредит не согласились!

«Подаешь заявку, они звонят: ваша заявка одобрена, приезжайте! Приезжаю, а мне вместо 500 тысяч предлагают двадцать на кредитную карту!» - продолжает Юрий.

Помыкались, и решили обратиться к кредитному брокеру. Было это четыре года назад. За это время горе-заемщики успели стать бомжами. «Брокер направил нас в некое агентство недвижимости, - вспоминает Юрий. - Они одобрили кредит 600 тысяч, из них сразу взяли комиссию 200 тысяч».

Его насторожило, что документы подписываются «то задними числами, то передними». А сам заем, согласно документам, дал Юрию под залог дома некий гражданин по фамилии Иванов.

Проценты составляли 24 тысячи в месяц. Само тело кредита погашать вовсе не требовалось. В агентстве сказали: как сможете, так погасите. Срок кредитования - год, далее, как обещали Юрию, возможна пролонгация.

ВЫГНАЛИ НА УЛИЦУ



Однако через год пролонгировать кредит в агентстве отказались. Что же касается самого кредитора Иванова, то его Юрий ни разу не видел. «Проценты я приносил в офис агентства, отдавал бухгалтеру, она мне давала расписки от Иванова, что

центами: «То есть дом стоимостью четыре миллиона у нас отобрали за 100 тысяч рублей!»

Юрий пытался уговорить кредиторов подождать, но они были непреклонны: или платите всю сумму, или продавайте дом!

Тогда речь шла лишь о 600 тысячах рублей. Но даже ради такой суммы расставаться с домом не хотелось.

Кредиторы предложили «выгодный вариант» - Юрий переписывает долг на свою мать, и год на погашение кредита им дают как бы заново. Марина К. согласилась.

якобы он эти деньги получил», - объясняет горе-заемщик.

Когда через год кредиторы попросили вернуть 600 тысяч, денег у Юрия и Марины, понятное дело, не оказалось, ведь почти половину из совместного дохода они платили по процентам.

Снова пробовали перезанять в банках - не получилось. Самое обидное, сокрушается Юрий, что почти 300 тысяч из 400, реально полученных на руки, за год они выплатили про-

«Дом стоимостью четыре миллиона у нас отобрали за 100 тысяч рублей!»

Вот только пока договаривались, агентство недвижимости насчитало штрафов за задержку еще на полмиллиона, а цену дома в договоре определили в размере двух миллионов рублей вместо четырех.

«То есть долг в два раза увеличили, а цену дома в два раза снизили», - сокрушается Юрий.

Теперь платить по процентам надо было уже 40 тысяч в месяц. Через пару месяцев Юрия выгнали с работы, а одной Марине проценты было не потянуть.

Юрий мог бы найти работу за месяц-другой, но кредиторы уже стояли на пороге. «Сказали: или переписывайте дом на Иванова добровольно, или мы его отнимем через суд», - говорит Юрий.

Судьи в итоге дом присудили Иванову, которого снова никто не видел, так как все суды проходили без него по доверенности.

Судебные приставы выставили дом на торги вместе с Юрием и Мариной за миллион рублей, однако дом никто не купил, и приставы отдали его Иванову.

Чтобы выселить жильцов, неизвестные личности прятались у них во дворе по ночам, швыряли в темноте по крыше и стенам камни.

«Было очень страшно», - признается Юрий.

В один прекрасный день, когда он был на работе, а Марина - дома, в дом ворвались крепкие мужчины, выломали пластиковые окна монтажкой, и выставили мать Юрия на улицу буквально босиком и в одной сорочке.

«Я начала кричать, вызвала полицию, - вспоминает Марина. - Умоляла отдать мне хотя бы трусы, но ничего не отдали, даже документы».

Прибывшему наряде полиции захватчики объяснили: дом - Иванова, вещи - тоже Иванова, а кто тут бежит по двору в ночной сорочке босиком, они и знать не знают.

Приехал Юрий, посадил мать в такси и увез к родственникам. Теперь Юрий ходит по инстанциям, стоит с одиночными пикетами, пишет жалобы. Но толку, понятное дело, нет. Живут сын с матерью в съемной квартире, за которую платят те же самые 25 тысяч в месяц.

Комментарий юриста, главы Ассоциации адвокатов России за права человека Марии Баст:

«Всего в отношении этих мошенников имеются 12 аналогичных эпизодов. Но на самом деле пострадавших наверняка намного больше, просто другие жертвы либо еще не подавали заявление в полицию, либо подали в индивидуальном порядке, хотя шансы на уголовное дело будут только в том случае, если все дела будут объединены в одно».

Сейчас полиция пока толком не видит состава преступления».

Аделаида Сигида

Популярные схемы кредитного мошенничества

- Подмена договора или изменение его условий в угоду кредитору, в том числе после подписания документа.
- Предоставление займа на крайне невыгодных для клиента условиях с завышенной ставкой и неустойкой.
- Оформление обеспеченного кредита с изначально невыполнимыми условиями сделки.
- Присвоение части средств, полученных в процессе кредитования, после предоставления фиктивных услуг.
- Недобросовестные действия, препятствующие погашению текущего долга или оформлению рефинансирования.

«КРЕДИТНАЯ АМНИСТИЯ»: РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ БЛЕФ?

Похоже, что процедура банкротства для россиян значительно упрощается. Внесенным в ГД РФ законопроектом вводятся нормы о внесудебном порядке признания гражданина банкротом.

Вопрос, конечно, не то что назрел - он даже перезрел. К началу этого года банкротами объявлено 163 235 человек, это всего 16% от потенциального количества банкротов, о которых говорят как эксперты, так и статистика.

- К сожалению, около 70 процентов всех граждан с просроченными долгами не имеют ни имущества, ни стабильного дохода для погаше-

ния. Парадоксальная ситуация: процедура для банкрота, у которого, по идее, нет ни денег, ни имущества, стоит порядка 100 тысяч рублей, - отметил депутат Госдумы Н. Николаев.

В соответствии с текстом законопроекта предлагается возможность объявить себя банкротом бесплатно во внесудебном порядке, если задолженность перед кредиторами не менее

50 тыс. и не более полумиллиона рублей.

Проект закона предполагает, что граждане будут подавать заявление в СРО арбитражных управляющих (саморегулируемую организацию), которая станет назначать управляющих, выплачивать гонорар (3000 рублей) и публиковать информацию в специальном реестре.

Комментирует **Руслан Гринберг, член-корреспондент РАН, научный руководитель Института экономики Российской академии наук:**

- Получится снизить социальную напряженность в обществе, особенно среди тех людей, которые в результате тяжелой ситуации с долгами не могли при прежнем законодательстве получить статус банкротов и избавиться от долгов.

В стране критическая масса людей, которым нечего терять. Они не могут устроиться на работу, потому что с них тут же начинают вычитать соответствующие суммы. Они готовы на все, чтобы только избавиться от постоянного давления, от звонков коллекторов, от по-

стоянных напоминаний, от постоянной нищеты, от необходимости жить в таких нервных жизненных обстоятельствах. Ответственность за это лежит в том числе на государстве, и государство должно исправлять эту ситуацию».

Но у меня есть опасения, что изменения в законодательство о банкротстве не будут приняты всерьез и надолго. В лучшем случае они будут действовать года полтора-два, а потом их отменят. Но и за это время можно многое сделать для людей».

Андрей Князев



Поминки по мужу

Большинство современных лотерей, как правило, проводятся в честь какого-либо радостного события. При этом первая европейская лотерея была посвящена грустному юбилею. Первый в истории Европы розыгрыш призов с использованием билетов состоялся 24 февраля 1466 года. Организатором данного мероприятия стала вдова художника из Нидерландов Яна ван Эйка. В 25-ю годовщину смерти мужа безутешная вдова организовала благотворительную лотерею для бедняков бельгийского городка Брюгге. При этом вся вырученная сумма была направлена на благотворительные цели, себе женщина оставила лишь небольшую символическую сумму денег, которых хватило лишь на покрытие организационных расходов лотереи. С тех пор 24 февраля во всем мире считается Днем рождения лотереи.

Лохотрон Людовика XIII

Основной вопрос, которым задаются современные участники розыгрыша большинства лотерей, - это честность выбора победителя, которому вручается главный приз. Ни для кого не секрет, что далеко не всегда этот процесс происходит честно. В данном случае лотерею называют лохотроном, а ее устроителей могут привлечь к уголовной ответственности. Примечательно, что первый документально зафиксированный лохотрон произошел во Франции во время правления Людовика XIII, прозванного Справедливым. Это был тот самый король, правивший Францией во времена действия героев романа «Три мушкетера». При этом интересно отметить, что король имел к данной афере самое прямое отношение. Согласно историческим хроникам, Людовик XIII, провел лотерею.

удивительные ЛОТЕРЕИ

«Вся наша жизнь - игра», - утверждают мудрецы. Действительно, в современном мире сложно найти человека, который никогда не мечтал бы выиграть в лотерею крупную сумму денег, дорогую машину или квартиру. Накануне Дня рождения лотереи, отмечаемого во всем мире 24 февраля, мы решили рассказать о семи самых удивительных из них.



Человеку, прошедшему данную болезненную процедуру, вручали лотерейный билет, по которому можно было выиграть бытовую технику, а главным призом являлся автомобиль. Самое интересное, что уловка сработала. Беднейшие слои населения с удовольствием меняли возможность иметь детей на участие в лотерее.

При этом главный приз он присудил сам себе, а два вторых - своим родственникам. В стране по данному поводу чуть было не вспыхнули беспорядки, и результаты розыгрыша были аннулированы.

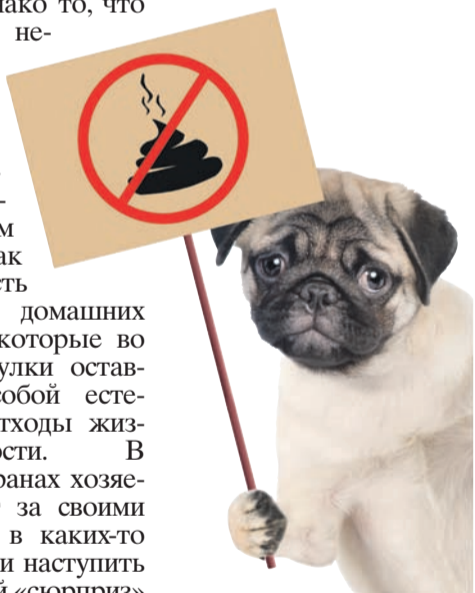
Играть или рожать?

Современные государственные лотереи проходят в основном честно. По крайней мере, крупных скандалов по данному вопросу в последнее время замечено не было. Тем не менее часто государственные чиновники используют лотерею в социальных целях, сочиняя достаточно удивительные условия для розыгрыша крупных денежных сумм. В частности, в Индии власти решили при помощи лотереи бороться с перенаселенностью страны. В 2011 году в государстве началась добровольная стерилизация населения.

Золотые фекалии

Надо сказать, что разного рода социальные лотереи являются чемпионами по оригинальности задумки, воплощению в жизнь и призам. Однако то, что придумали несколько лет назад на Тайване, является чудом креатива. В каждом крупном городе, как известно, есть любители домашних животных, которые во время прогулки оставляют за собой естественные отходы жизнедеятельности. В каких-то странах хозяева убирают за своими питомцами, в каких-то нет. В России наступить на подобный «сюрприз» во дворе или на дорожке парка несложно. С подобной проблемой столкнулись и на Тайване, решение было придумано оригинальное. Власти города Тайбэй организо-

вали лотерею. Хозяева собак, убирающие фекалии за своими питомцами, получали лотерейные билеты, причем три главных приза были достаточно внушительными: золотые слитки номиналами \$12 тыс., \$18 тыс. и \$60 тыс. При этом не остались в стороне и жители города, не имевшие домашних животных. Им лотерейный билет выдавался за предоставление фото нарушителя городской экологии. Розыгрыш призов прошел честно, а город в мгновение ока избавился от отходов жизнедеятельности домашних животных.



Бассейн за пристегнутый ремень безопасности

Приятно отметить, что российские власти также проявляют креативное мышление при решении социальных задач с помощью лотереи. Когда обычного человека останавливает инспектор ГИБДД, сердце большинства автолюбителей невольно сжимается в предчувствии неприятностей. Напрасно. В 2011 году в Липецке в рамках акции «Пристегнись и выиграй» прошла необычная лотерея. Инспекторы дорожного движения останавливали автомобилистов и, если они были пристегнуты, выдавали им лотерейный билет. Призы при этом оказались достойными. Победителям, которыми были признаны 52 человека, в торжественной обстановке вручили абонементы в фитнес-центры, сертификаты от турагентств, в то время как главным призом стал бассейн на семь тонн воды.

Самая жестокая лотерея

Несмотря на то что годом рождения лотереи принято считать 1466-й, данный вид азартных развлечений имеет многовековую историю. Причем суровые варварские нравы Древнего мира нашли свое отражение в лотереях тех лет. Римский император Гелиогабал, как утверждают исто-

рики, страшно любил различные лотереи. Правда, понимал он их по-своему. Первое время участники лотереи от имени императора получали серебряные ложки с номерами, счастливиц же выигрывал мешок с золотом. Впрочем, императору надоело облагодетельствовать свое окружение, и он решил внести в данную лотерею некий элемент рока. С этого момента за номерами на серебряных ложках скрывались не только денежные призы, но также туши мертвых животных и даже смертная казнь. Тем не менее от желающих попытаться счастье в императорской лотерее не было отбоя.

Печальная лотерея

Надо сказать, что Италия во все времена славилась необычными, но, как правило, либо жестокими, либо печальными лотереями. Несколько лет назад в одном из городков страны закончилось место на кладбище. Хоронить покойников в новом месте, до которого было далеко добираться, никто не хотел, и тогда муниципалитет придумал необычную лотерею. Пожилым жителям городка раздали лотерейные билеты, где главными призами значились места на городском кладбище. Самое интересное, что данная идея пришла ко двору, и в другом городе разыграли в аналогичную лотерею несколько дорогих гробов.

Дмитрий Соколов



ОТВЕТЫ НА МЕГАСКАНВОРД №8 (1364)

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

Представьте себе пораженную вирусом клетку, которая, если придать ей определенный стимул, способна «вытряхнуть» из себя все губительное. А теперь представьте, что такую же способность - очищать себя от токсинов, вредных веществ и злокачественных образований - получает организм человека, если на определенное время оставить его... на голодном пайке.

Клетка сама себя очищает

Фантастика?
Отнюдь нет. Ибо «жизнь - это баланс между синтезом и разрушением белка».

Именно с этих слов начал свою лекцию на Ассамблее «Здоровая Москва» лауреат Нобелевской премии **Ёсинори Осуми**. И ему трудно возразить. Посвятив всю жизнь исследованию структуры клеток дрожжей, он открыл генный сегмент 18ATG - активную структуру, отвечающую за протекание аутофагии, или, другими словами, самоочищения клетки. (Термин восходит к древнегреческому языку и переводится как «самопоедание»). - Ред.)

Если процесс аутофагии перевести на понятный язык, то он напоминает процесс переработки мусора: в состоянии стресса, вызванного голодом, клетки распознают в своем составе инородные частицы, атакуют их, помещают в аутофагосомы (примерно так же, как в быту мы складываем мусор в пакеты), затем перемещают всю эту грязь в лизосомы (контейнеры), где разрушают и переваривают, а образовавшиеся в итоге продукты переработки используют для получения нужной энергии, собственного омоложения и регенерации.

Результат, по данным экспертов португала Нудеуко, превосходит все ожидания: мало того что клетки очищаются от мусора, среди которого оказываются инфекции и вирусы, опасные для здоровья, они еще и обновляются.

Не менее любопытно, что результаты своего исследования Осуми сформировал, опираясь исключительно на клеточную структуру... дрожжей, и при этом неоднократно заявлял, что аутофагия - процесс, протекание которого в рамках человеческого организма пока изучено слабо.

Однако возможно, что от взгляда японского ученого ускользнула одна деталь: эта методика существует на практике уже более 70 лет и с огромной фактологической базой позитивных клинических результатов. А ее родина еще не так давно называлась Советским Союзом.

Хорошо забытое старое?

Многие скажут, в голодании нет ничего нового. Действительно, в античные времена

ГОЛОД НЕ ТЕТКА, НО ВЫЛЕЧИТЬ МОЖЕТ



Однако отказываться от пищи следует исключительно по рекомендациям и под наблюдением врачей!



его практиковали философские школы кинизма и эпикурейства, а Великий пост, предусматривающий строгое воздержание от продуктов животного происхождения, - это и вовсе одна из самых распространенных практик среди православных. Однако на научном уровне именно в советское время произошло глубокое и систематическое исследование влияния голодания на организм человека как средства, способного улучшить психическое, а также физиологическое состояние больного, особенно в условиях тяжелых хронических заболеваний.

Но обо всем по порядку.

Голодание ради здоровья

Основоположником русской школы лечебного голодания, или РДТ (разгрузочно-диетическая терапия), является **доктор медицинских наук Юрий Николаев**, автор многих научных статей и популярной в 70-80-х годах книги «Голодание ради здоровья».

Выпускник Первого Московского медицинского института, Юрий Сергеевич долгое время работал практикующим врачом в московской психиатрической больнице, где однажды столкнулся с пациентом, который отказывался принимать пищу и вставлять

с постели. Тогда врач вразрез с установкой кормить больного насильно решил позволить тому действовать в соответствии со своими порывами. Результаты оказались поразительными...

«На 5-й день без пищи пациент начал открывать глаза, на 10-й - ходить, на 12-й - приоткрылся к яблочному соку, что стоял на его тумбочке, а затем и вообще отправился на прогулку». Так в своем дневнике описал происходившее Николаев.

Вскоре вместе со своими сотрудниками он развивает этот метод и начинает лечить с помощью голодания шизофрению, депрессию, неврастение, различные фобии, на практике подтверждая силу возникновения у пациентов стимулирующих, антидепрессивных и седативных эффектов. Всего же через отделение Николаева проходит 8 тысяч больных, у 70% которых в результате лечебного голодания возникают улучшения. Спустя 6 лет наблюдения показывают, что у 47% эти самые улучшения сохраняются, а некоторых пациентов и вовсе удается вернуть к нормальной жизни.

Зафиксированные в 1969 году официальные результаты исследований продолжают с новой силой. К 1973 году группа Николаева приходит к выводу, что, помимо психических улучшений, методика лечебного голодания дает позитивный результат применительно и к хроническим заболеваниям. Академику **Федору Григорьевичу Углову** Главное управление Минздрава СССР поручает проверку метода РДТ, после чего к ис-

следованиям подключаются и другие НИИ страны, а также силовые структуры.

Рецепт простой - польза большая

Оговоримся сразу: публикуемый материал - отнюдь не об изобавлении от лишнего веса методом голодания, хотя и про него тоже! Речь идет исключительно о методике, благодаря которой организм человека способен самоочищаться, а также улучшать свое состояние при определенных заболеваниях. Такой подход, согласно исследованиям Николаева и его единомышленников, показан для людей с патологиями бронхов, заболеваниями сердечно-сосудистой и эндокринной систем, желудочно-кишечного тракта, суставными и костными патологиями, кожными и другими проблемами.

Нельзя также думать, что лечебное голодание - это панацея, способная исцелять всех и всякого. Как показывает многолетний опыт российской школы РДТ, пройдя соответствующий курс, но обязательно под наблюдением врача, можно значительно улучшить состояние своего организма или притормозить развитие определенных заболеваний. Однако на сегодняшний день

лечебное голодание не может излечить онкологию, туберкулез, хронический гепатит, гипотиреоз, анорексию или же СПИД.

Как это работает

Если говорить проще, то РДТ - это тот самый катализатор, который активизирует открытый Осуми ген 18ATG и, по мнению ученого, запускает процесс самоочищения клеток (аутофагии). Главным фактором здесь является

реакция организма на нехватку пищи. При ее отсутствии и потреблении только воды тело начинает бить тревогу, чем стимулирует выброс гормонов, которые, в свою очередь, мобилизуют все резервы организма. Снижается уровень глюкозы, инсулина, холестерина и артериального давления, зато повышается уровень серотонина, вследствие чего физиологические системы организма приходят в состояние покоя. Организм перестраивается на внутреннее питание, в ходе которого происходит мощный выброс шлаков, токсинов и других вредных элементов интоксикации.

По отзывам голодающих, само чувство голода исчезает уже на вторые-третьи сутки. Но вместе с тем усиливается нагрузка на психику, потому что непросто убедить себя в том, что перемены необходимы, а для их наступления нужно отказаться от еды и перестать помешлять о различных соблазнах блюдах. Это сложный момент, преодолев который у пациента появляется чувство бодрости, легкости и даже эйфории.

Спуск не легче восхождения

Говорят, добраться до вершины горы бывает легче, чем с нее спускаться. Это характерно и для лечебного голодания, завершающим этапом которого является восстановление. Ведь выход из голодания должен быть очень плавным и под чутким наблюдением врача.

Кстати, по времени курсы лечебного голодания могут длиться 2-3, а иногда и 4 недели: все зависит от тяжести заболевания и индивидуальных особенностей организма. К примеру, если ваш курс длится 2 недели, то в течение этого срока вы пьете только воду, а также выполняете рассчитанные специально для вас физические нагрузки, принимаете ванны и ходите в сауну.

Василий Бидин

Организм перестраивается на внутреннее питание, в ходе которого происходит мощный выброс шлаков, токсинов и других вредных элементов интоксикации.

ВЕРА ИВАНОВНА, СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

ФЕНОМЕНАЛЬНЫЙ ДАР. УВИДИТ ТО, ЧТО НЕ УВИДЯТ ДРУГИЕ. ПОМОЖЕТ В ТОМ, ЧТО ДРУГИМ НЕ ПО СИЛАМ. МНОГИЕ ЛЮДИ УБЕДИЛИСЬ В ЕЕ ВОЗМОЖНОСТЯХ И БЛАГОДАРЯТ ЕЕ ЗА ПОМОЩЬ. СНИМАЕТ ПОРЧУ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ (ДАЖЕ НА СМЕРТЬ). ВОССТАНАВЛИВАЕТ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ.

- Снимает порчу и родовое проклятие, сглаз, печать одиночества
- Сильнейший заговор от вредных и пагубных привычек
- Устранит соперницу, воссоединит семью
- поставит сильную защиту от воздействий черной магии
- Избавит от внутренних страхов, испугов
- Заговаривает от пьянства (по фото)

НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕТ. МОЛИТВАМИ ПОМОЖЕТ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ.

8 (929) 559-80-64



Реклама

Перуанская кухня. Наследие инков

Многим из нас, увы, не по карману походы в рестораны и поездки за рубеж с целью отведать блюда разных национальных кухонь. Автор рубрики **Дарья ОТАВИНА** поможет приготовить полноценное ресторанное меню на домашней кухне!

Есть три классических для этого региона блюда: перуанские эмпанадас - особые пирожки из кукурузной муки, салат с киноа, лаймом и оливковым маслом, а пудинг с киноа и ананасом - отличный десерт для гурманов.

Киноа - хлебная зерновая культура, известная под русским названием «рисовая лебеда», или квиноа. **Киноа** - это «зерно инков», из которого мы сегодня будем готовить и салат, и десерт.

Салат с киноа

Ресторанная цена аналогичного блюда в Москве - от 360 рублей, домашняя себестоимость порции - от 80 рублей.

Ингредиенты на 6 персон: 1 чашка киноа, 2 чашки воды, 1/2 ч. л. соли. Для салата: 1 маленький огурец, 2 помидора, 1/3 чашки мелко порезанного красного лука, 1 болгарский перчик, 3/4 чашки любого домашнего сыра (прессованный творожный, фета, сулугуни), 1/3 чашки кинзы или петрушки, 2 лайма или 1,5 лимона, 1/4 чашки оливкового масла, щепотка соли, черный или жгучий перец (опционально).

Дополнительные ингредиенты для сытности: дольки двух авокадо, кусочки отварной курицы, пригоршня оливок, выдавленный зубчик чеснока, сезонная зелень (кроме укропа).

История
Киноа («перуанский рис») - высокогорное южноамериканское растение,

похожее на злак, но таковым не являющееся. Крупа из его плодов внешне напоминает пшеничное зерно и продается сегодня в любом крупном супермаркете, ибо ничего питательнее и полезнее киноа в растительном мире учеными не обнаружено. В ней содержится самое большое количество белка, а по содержанию фосфора крупа приближается к рыбе.

2013 год был провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН Международным годом киноа, а в 2017 году Минсельхоз России включил его в госреестр селекционных достижений. Далай-лама благословил выращивание киноа в неприкосновенном Тибете и Гималаях, а НАСА давно использует его в рационе астронавтов.

Метод

Если на упаковке киноа нет четких инструкций и крупа не обработана производителем для обычной заварки кипятком, то поступаем так. Высыпаем киноа в сухой сотейник и прогреваем 5 минут на среднем огне до выделения аромата.

Затем добавляем воду и соль. Доводим до кипения, снижаем огонь, прикрываем сотейник крышкой и готовим около 15 минут. Когда крупа станет прозрачной и немного рассыпчатой, убираем сотейник с огня и даем полностью остыть.

Режем все ингредиенты на мелкие кубики. Овощи солим, соединяем с киноа, поливаем оливковым маслом и соком лайма. Перемешиваем, досаливаем и перчим по вкусу. Вводим рубленую зелень, перемешиваем еще раз и убираем на 10-15 минут в холодильник.

Подаем как самостоятельное блюдо или с горячими перуанскими пирожками.



Пудинг с киноа и ананасом

Ресторанная цена аналогичного блюда в Москве - от 220 рублей, домашняя себестоимость - от 90 рублей.



Ингредиенты на 8 персон: 1 чашка промытой крупы киноа, 2 1/2 чашки воды, 2 палочки корицы, 3 гвоздички, кожура одного лимона, щепотка

соли, 1 баночка сгущенного молока, 1 баночка кокосового молока, 2 чашки порезанного ананаса (свежего или баночного), 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. молотой корицы, кокосовая стружка (опционально).

История

Киноа культивируется более шести тысячелетий и является неотъемлемой частью перуанской кулинарии. Выращивают его в Андах, а родиной считают берега самого высокогорного в мире судходного озера Титикака. Когда-то растение было главным продуктом питания цивилизации инков. Они называли киноа chisaya mama («матерью всех зерен») и «золотым зерном». Первые посадки весной делал лично император и только золотыми инструментами, а урожай считался даром богов.

Метод

В сотейник высыпаем киноа, заливаем водой, добавляем палочки корицы, гвоздику,

кожуру лимона и соль. Доводим до кипения и варим на среднем огне 15-20 минут до полного испарения жидкости и мягкости крупы. Добавки вынимаем.

Убавляем огонь, добавляем сгущенное и кокосовое молоко и продолжаем готовить, непрерывно помешивая. Когда масса станет кремообразной, убираем с огня, перекладываем ее в контейнер, посыпаем молотой корицей и отправляем в холодильник.

Растапливаем в сковороде сливочное масло, вводим порезанный кубиками ананас, 1 палочку корицы и сахар. Готовим, помешивая, около 5 минут до мягкости ананаса. Остужаем и убираем в холодильник.

Сервировка. Берем красивый высокий бокал и выкладываем с помощью ложки слоями: пудинг из киноа и слой ананасов. Повторяем процедуру несколько раз. Посыпаем сверху кокосовой стружкой и подаем!



Перуанские эмпанадас

Ресторанная цена аналогичного блюда в Москве - от 220 рублей, домашняя себестоимость - от 90 рублей.

Ингредиенты на 10-12 пирожков для теста: 2 чашки кукурузной муки, от 1/2 до 1 чашки кипятка, 1/4 ч. л. соли.

Для начинки: 500 г говяжьего фарша, говяжий жир (или растительное масло) для обжарки, 1 крупная луковица, 1 красный сладкий перец, 1 ст. л. сладкой паприки и 1 ч. л. острой, 1-1,5 ст. л. кумина, щепотка соли и черного свеже-молотого перца, 100 мл говяжьего бульона, 12-15 оливок, 2 яйца, сваренных вкрутую, 5-7 перьев зеленого лука, немного изюма (опционально, но традиционно).

История

Несмотря на то что эмпанадас считаются испанским блюдом XVI века, завезенным в Латинскую Америку, перуанцы и до конкистадоров имели аналогичные пирожки, готовившиеся из кукурузной муки, сортов которых во времена инков было немерено. Кукуруза была не только желтой или белой, но и красной, черной и фиолетовой. Начиняли эмпанадас все тем же киноа или дичью, а жарили на раскаленных камнях или в печи.

Если у вас нет кукурузной муки под рукой, то замесите тесто из пшеничной: 3 чашки муки, 1/2 ч. л. соли, около 1 чашки воды, 100-150 г курдючного сала (смальца) или сливочного масла, 1 ч. л. уксуса, если используете жир, 1 яйцо,

если используете сливочное масло.

Метод

Медленно вводим кипяток в кукурузную муку, взбивая вилкой или венчиком. Тесто вымешиваем руками около 10 минут или 2-3 минуты в кухонном комбайне. Горячую воду подливаем до тех пор, пока тесто не станет эластичным.

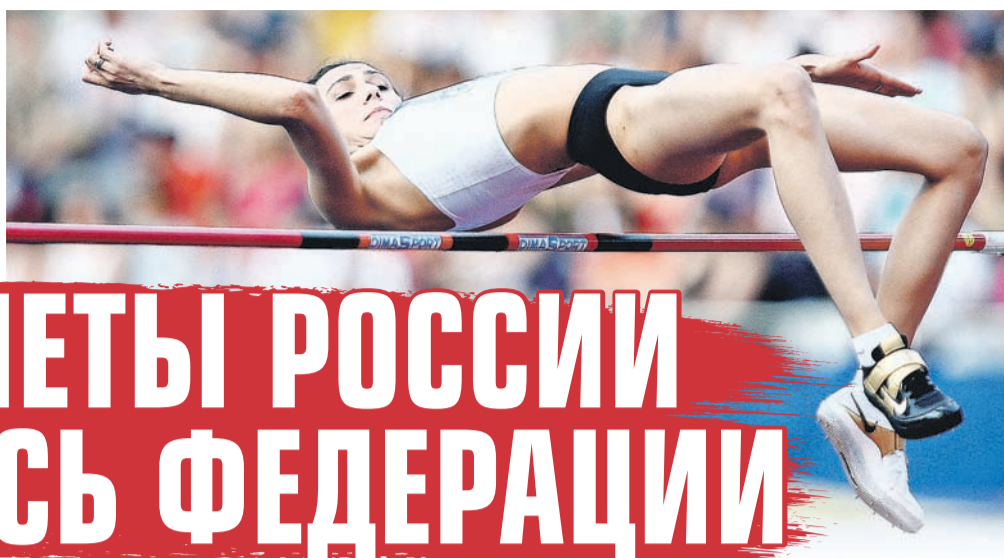
Даем ему настояться полчаса в холодильнике, прикрыв пищевой пленкой. Затем делим на 10-12 шариков, которые раскатываем толщиной в 2 мм, ни в коем случае не присыпая поверхность мукой! Положите шарик между двумя кусками пленки или пекарской бумаги и медленно раскатывайте до нужной толщины. Готовые кружочки накрываем пленкой или кухонным полотенцем, чтобы не подсохли.

Для начинки обжариваем фарш, добавляем лук, перец и специи, тушим на медленном огне с добавлением бульона. В готовую и остывшую начинку добавляем оливки без косточек, зеленый лук и рубленые вареные яйца. Если нужно, подливаем еще бульона или воды и убираем в холодильник. Начинка должна быть очень холодной, чтобы не растекалась при укладывании на тесто и дала сок во время приготовления эмпанадас.

Выкладываем начинку на раскатанные кружочки теста. Защепляем веревочным швом. Выпекаем в заранее разогретой до 230-250 градусов духовке, смазав эмпанадас яичным желтком и положив на противень с пекарской бумагой, около 15-20 минут. Если корочка зарумянилась до золотистого оттенка, перуанские эмпанадас готовы!

Удачи и приятного аппетита!

Из-за корыстных бюрократических игр спортивных функционеров в нашей стране убивается самый массовый вид спорта, потому что лучшие легкоатлеты РФ становятся невыездными.



ФОТОДОМ/ЛЕХ

ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ ЛИШИЛИСЬ ФЕДЕРАЦИИ

Победа горше поражения

Даже победа с лучшим результатом мирового сезона - 2,05 на турнире «Русская зима» - не позволит трехкратной чемпионке мира высотнице Марии Ласицкене в ближайшее время вновь получить статус нейтрального атлета для выступления на международной арене. Получается, что победа обернулась для чемпионки кошмаром хуже поражения?

Ласицкине к тому же не может выступать на международных коммерческих зимних стартах, что оборачивается для нее и значимыми финансовыми потерями. Сегодня каждый лидер российского спорта фактически в одиночку отстаивает свои права. Так, знаменитая прыгунья в высоту олимпийская чемпионка Анна Чичерова, отбиваясь от допинговых обвинений, была вынуждена продать квартиру и потратить большую часть своих накоплений, чтобы оплатить услуги дорогостоящих адвокатов.

Ни одна из спортивных федераций за всю историю советского и российского спорта не попадала в столь плачевное состояние, в каком находится крупнейшая в стране Всероссийская фе-

дерация легкой атлетики (ВФЛА), обвиненная международной федерацией в абсолютном отказе раскаяться за допинговые нарушения.

Виноваты застой и лень

Конечно, как известно, у победы много отцов, а у поражений виноватых нет... Но здесь ситуация настолько вопиющая, что только руками разводишь! Эксперты считают, что прежде всего в происходящем виновато руководство Министерства спорта. Прежнее еще, конечно же...

Сейчас нашу легкую атлетику может окончательно сокрушить исполнение угрозы Мировой легкой атлетики исключить ее из своих рядов.

Там отказались своевременно (еще прошлым летом!) реформировать федерацию и наказать функционеров, виновных в преступной фальсификации документов, оправдывавших пропуск сильнейшим российским прыгуном в высоту Данилом Лысенко внесоревновательного тестирования на допинг.

Сперва международная федерация, именуемая ныне Мировой легкой атлетикой, отказалась от всяких кон-

тактов с ВФЛА. Из-за этого наши атлеты столкнулись с отказом в выдаче им разрешения на старты за рубежом даже в нейтральном статусе. А теперь еще она потеряла и аккредитацию при российском спортивном ведомстве, после чего президиум ВФЛА был наконец вынужден под внешним давлением уйти в отставку.

Что в итоге? Затраты на проведение «Русской зимы» пришлось проводить через федерацию современного пятиборья. Сейчас нашу легкую атлетику может окончательно сокрушить исполнение угрозы Мировой легкой атлетики исключить ее из своих рядов.

Надежда еще осталась?

Но есть ли хоть какой-то свет в конце тоннеля? Возможно. Не исключено, что новый министр российского спорта и предпримет какие-то реформы в своем ведомстве, но пока фактическое управление легкой атлетикой осуществляет вовсе не федерация, которую можно использовать в качестве громоотвода при допинговых скандалах.

Все финансовые ресурсы сосредоточены в руках держателем в тени мощнейшей организации, входящей в структуру министерства, - Центра спортивной подготовки (ЦСП). Через него ежегодно проходят милли-

арды рублей, выделяемых на спорт высших достижений. ЦСП оплачивает работу всех тренеров сборной, обеспечивает проведение сборов. И даже главного тренера сборной утверждает не федерация, а министерство. Но ЦСП всегда оказывается в стороне, когда возникают скандалы с его спортсменами, в том числе и с Лысенко.

И в такой безрадостной ситуации неожиданно сразу семь деятелей выставили свои кандидатуры на назначенные на 28 февраля выборы нового президента ВФЛА. Эта должность остается все еще притягательной в силу ее высокого статуса и, видимо, что немаловажно, материальных выгод.

Зловещие тени политики...

Ряд западных лидеров, прежде всего в США, надеется, что, блокируя с помощью допингового скандала российский спорт, они лишают Владимира Путина возможности укрепить свой авторитет с помощью спортивных побед.

И этому есть весомые подтверждения. Например, в эти дни США в попытке полностью отстранить российских атлетов от Олимпиады в Токио занялись откровенным шантажом Международного олимпийского комитета (МОК) и

Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).

Сенат США может в ближайшее время принять ранее единогласно одобренный в палате представителей закон о криминализации международных допинговых нарушений. В США его называют антидопинговым законом Родченкова. Он позволит преследовать спортсменов и функционеров, замешанных, по мнению американской юстиции, в допинговых нарушениях даже за пределами Америки, например в ходе состязаний Токийской Олимпиады, и отправлять их в тюрьму на 10 лет. ВАДА и МОК умоляют американских законодателей исключить из закона хотя бы пункт об экстерриториальной юрисдикции США на соревнованиях, где участвуют американские спортсмены, спонсоры или телекомпании. В ВАДА предупреждают, что этот закон потрясет всю систему борьбы с допингом.

Ясно, что закон направлен и против функционеров Международного олимпийского комитета, который управляет антидопинговым агентством. Глава Антидопингового агентства США уже обвинил МОК в коррупции и дезинформации. От МОК и ВАДА американцы требуют принять решение о запрете российским спортсменам участвовать в Олимпиаде, в противном случае ФБР обвинит их руководство в содействии «русскому допингу».

...В общем, что ни говори, а перспективы для самого массового вида спорта в России (и не только для легкой атлетики) видятся очень безрадостными. И виной тому кадровые просчеты в бывшем составе Министерства спорта, жадность и глупость коррумпированных спортивных чиновников. А страдают от этого не только сами спортсмены, но и миллионы их болельщиков, а в конечном итоге имидж России на мировой спортивной арене.

Николай Иванов

Инновационный подход к уборке с роботом-пылесосом Polaris PVCР 0930 SmartGo

Компания Polaris представляет новинку, разработанную совместно со швейцарскими инженерами: робот-пылесос нового поколения, который не только соберет пыль, но и сделает влажную уборку дома. Занимайтесь любимыми делами, не тратя времени на уборку.

Благодаря технологии GyroInside, робот-пылесос составляет карту помещения и строит маршрут уборки, не пропуская ни одного сантиметра даже в труднодоступных местах и по углам.

Робот-пылесос Polaris PVCР 0930 SmartGo оснащен надежным инверторным мотором IQ-Action. Работая на более высоких оборотах, он создает мощный воздушный поток (по сравнению с универсальными двигателями) и тем самым обеспечивает высокое качество уборки.



Умный помощник подходит как для сухой, так и для влажной уборки благодаря встроенным контейнерам для воды и пыли. Три электрощетки и сверхточная ориентация в пространстве помогают роботу-пылесосу качественно выполнять уборку.

С технологией контроля подачи воды SmartDrop не придется переживать за расход или утечку воды из контейнера: когда робот останавливается, подача воды прекращается.

Модель выполнена в плоском корпусе металлического цвета, поэтому стильно выглядит и легко справляется с уборкой под мебелью.

Робот-пылесос Polaris PVCР 0930 SmartGo - инновационный домашний помощник последнего поколения. Теперь поддерживать чистоту и уют дома стало еще проще.

АПТЕЧКА ПРОТИВ ГРИППА

Весь мир носится с коронавирусом, а меж тем смертность от обычного гриппа не снижается. В 2017 году в РФ от него умерли 432 человека, а в 2018-м - уже 473.

В этом году рост заболеваемости гриппом и ОРВИ в России начали регистрировать ближе к концу января. Чтобы вирус не застал врасплох, лучше держать свою домашнюю аптечку в боевой готовности. Какими средствами запастись в первую очередь, «Миру новостей» рассказали эксперты.

Сегодня уже мало кто помнит, что советская медицина, которую сейчас называют эталонной, не предусматривала оформления бюллетеней по поводу внезапной простуды, если она протекала без повышения температуры тела. Считалось, что человек с ОРВИ без признаков лихорадки вполне может пережить инфекцию на ногах. Теперь же введены стандарты оказания медицинской помощи при таких инфекциях, и больничные можно оформлять хоть с температурой, хоть без.

При этом многие симптоматические средства для лечения ОРВИ признаны устаревшими. Им на смену пришли **аспирин, ибупрофен, парацетамол**. Пользоваться ими рекомендуется лишь в случаях, когда температура превышает 38,5°C! Нужно также учитывать, что парацетамол входит в состав комбинированных препаратов для симптоматической терапии



острых респираторных заболеваний. Поэтому внимательно читайте состав препаратов, чтобы не принимать одно и то же средство под разными названиями.

Кашель раньше лечили с помощью препаратов, в составе которых есть кодеин. Однако, с тех пор как это вещество признали наркотическим, использование кодеинсодержащих препаратов из рекомендаций убрали. Кроме того, почти во всем мире отказались от такой популярной в советские годы процедуры, как банки, по причине риска ожогов и аллергических реакций. Паровые ингаляции сегодня также называют малоэффективными.

Наиболее эффективными от кашля врачи называют **сиропы с комплексным противовоспалительным и противокашлевым действием**, а также сиропы и растворимые таблетки с муколитическим (отхаркивающим) эффектом.

Кроме того, сейчас есть специальные формы лекарств для лечения кашля, которые можно применять в

виде ингаляций при помощи специального прибора - небулайзера. Такая форма ингаляций считается очень эффективной при кашле, бронхите и пневмонии.

Ну и не забываем про народную медицину. Например, употребление **меда** положительно влияет на течение кашля у детей - это показало исследование Национального центра интегративной медицины министерства здравоохранения и социальных служб США. Кроме того, врачи находят полезными дыхательные упражнения, которые практикуются при йоге, они также ускоряют выздоровление при респираторных симптомах простуд.

Боли в горле часто сопровождают простуды. Советские врачи чаще всего выписывали при них старый добрый стрептоцид - антибиотик широкого спектра действия. Однако сегодня

его не используют по причине устаревания. Как и раствор йода, которым раньше смазывали горло, такие процедуры нередко заканчивались ожогом слизистой. Содово-солевые растворы для полоскания тоже не приветствуются современной медициной.

Чаще всего при болях в горле сегодня рекомендуют **леденцы с эфирными маслами и леденцы с антисептическим составом**.

Поменялись и рекомендации ведения пациентов с **охриплостями и потерей голоса**. Кстати, эти симптомы часто сопровождают ларингит, который может развиваться при ОРВИ. Раньше лучшим методом лечения считалась отвлекающая терапия: горчица, горячие ванночки



Врачи находят полезными дыхательные упражнения, которые практикуются при йоге, они также ускоряют выздоровление при респираторных симптомах простуд.

для ног, перцовый пластырь. Кроме того, пациентам рекомендовали глотать сырые яйца, пить подогретое пиво или теплое молоко. Однако сегодня есть гомеопатические лекарства, специально разработанные для лечения охриплости, потери голоса, ларингита.

Если говорить о **насморке**, то самое важное здесь не столько бороться с выделениями из носа, сколько сохранять носовое дыхание и препятствовать распространению инфекции по верхним дыхательным путям. И если лечиться правильно, насморк должен пройти за 6-10 дней. Современные врачи не рекомендуют увлекаться сосудосуживающими каплями с адреналином - они вызывают быстрое привыкание и развитие атрофии слизистой носа. К тому же они не лечат, а лишь устраняют симптомы заложенности на короткое время. Лучше сделать выбор в пользу **спреев для промывания носа на основе морской воды**, а также таблеток для рассасывания.

Если говорить о **противовирусных**, то их важно принять в первые 48 часов с момента появления симптомов ОРВИ. Среди препаратов врачи выделяют те, которые действуют путем ингибирования нейраминидазы (с помощью этого фермента вирусы прикрепляются к клеткам в организме человека), которые активизируют выработку в организме большого собственного интерферона, и, собственно, интерфероны, а также препараты, которые действуют на иммунную систему как катализатор, помогая быстрее активировать иммунный ответ.

Иммуностимулирующие препараты в силу серьезного действия на иммунитет лучше принимать по рекомендации специалиста и только в случае действительной необходимости.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ СТОП УГРОЖАЮТ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ



Активный образ жизни сегодня считается едва ли не панацеей от всех бед. Между тем **чрезмерная нагрузка и недостаточное внимание к здоровью опорно-двигательного аппарата может иметь тяжелые последствия для людей пожилого возраста. С какими проблемами они могут столкнуться? Об этом нашим читателям рассказала исполнительный директор Лиги содействия развитию подиатрии Ольга Чижевская.**

- Есть одна возрастная проблема, имеющая тяжелые последствия, - нарушение равновесия. С возрастом у человека снижается сила мышц (такое явление называется саркопенией), и если в комплексе с этим он имеет деформации стопы, в частности плоскосто-

пие, то проблем с координацией не избежать. Профилактика падений, а соответственно и бытового травматизма среди людей старшего возраста - одна из текущих задач ВОЗ.

Многочисленные исследования, проведенные, в частности, специалистами кафедры

подиатрии и Научно-исследовательского центра заболеваний опорно-двигательного аппарата австралийского университета Ла Тробе, подтверждают, что ношение ортезов (в данном случае обязательно спортивных), способствуя правильному

положению стопы, улучшает координацию и снижает риск падений у людей пожилого возраста.

С чем еще сталкиваются подиатры, когда на приеме пожилой пациент?

Плантарный фасциит известен также под названием «пяточная шпора». Отличительный симптом - острая боль в области пятки, возникающая прежде всего после сна или долгого сидения. Это настоящая болезнь цивилизации, вызванная ходьбой в неправильной (недостаточно амортизирующей) обуви. Пяточная шпора возникает из-за постоянного травмирования тканей стопы и последующего хронического воспаления.

Hallux valgus - за красивым термином на латыни скрываются вульгарные косточки. Чаще этому заболеванию подвержены женщины, злоупотреблявшие в юные годы ношением высоких каблуков.

Впрочем, если даже не рассматривать серьезных системных заболеваний, пожилые люди имеют ряд проблем со ступнями возрастного характера. В ногах с годами ухудшается циркуляция крови, параллельно иссушается кожа, теряется жировая прослойка. Такие стопы более уязвимы к раздражениям и воспалениям, а значит, в любом случае нуждаются в регулярной заботе, качественном уходе и постоянном наблюдении специалиста.

Подготовила Арина Петрова

Ваши ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Светильник «Чемпион солнечная батарея» **НОВИНКА**

СУПЕРЦЕНА 990 руб.
+ второй в ПОДАРОК!

Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360 градусов и виден, даже с расстояния 3 километра. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. Вам не придется переживать, что в самый ответственный момент Вы останетесь без мощного источника света, т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Кроме того, Вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

Лента «Супер Фикс»

1 шт. 690 руб.
2 шт. 990 руб.

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к любой поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксирована на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.) и образует герметичное соединение. Лента «Супер Фикс» заклеит влажную поверхность даже под водой!

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

1 шт. 790 руб.
2 шт. 990 руб.

Очки-лупа дают визуальное увеличение любого предмета на 160% и при этом оставляют руки свободными, они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности! Не является медицинским изделием.

Умное двойное одеяло

НОВИНКА
172x205 2190 руб.
200x220 2490 руб.

Покупая одно облегченное одеяло, вы получаете два, которые, с помощью надежных креплений, можно совместить и спать с комфортом как под обычным, внесезонным одеялом, а когда наступает теплая пора – отстегнуть одно из одеял и наслаждаться отдыхом. Ткань 100% микрофибра! Россия!

Гелевый фиксатор «Валгус»

990 руб.
590 руб.

Бережно исправляет дефект «косточки», в простонародье «кшишки» на ноге. Специальная вставка удерживает большой палец стопы в правильном положении и не дает ему отклоняться во время ходьбы. Фиксатор предотвращает сдавливание обувью, а особые свойства поддерживают физиологическое положение большого пальца при наличии деформированного сустава. Эластичный материал не повреждает кожу и защищает ее между пальцами от трения, образования натеростей, мозолей и огрубелостей.

Настенный обогреватель

1990 руб. **1490 руб.**

Гибкий настенный электро-обогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Обогреватель не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии. Постоянная температура 60-70°C. Позволяет быстро прогреть помещение. Сделано в России.

Фотосторты + Тюль В ПОДАРОК! Габардин 150x270 – 2 шт.

3D печать – цветы, как живые!

2990 руб. **1990 руб.**



«Золотое искушение»



«Цветочная композиция»

Набор для шитья с Чудо-иглолками

990 руб. **590 руб.** **НОВИНКА**

Теперь завязывать нитку в иглолку можно с закрытыми глазами! Это иглолки с необычным строением ушка: оно не замкнуто, а имеет разрыв. Просто проведите ниткой по ушку чудо-иглолки и она непременно найдет вход. При этом выскользнуть из ушка у нитки не получится. В наборе: 8 чудо-иглолок, пуговицы, сантиметр, наперсник, ножницы, булавки, булавки английские, 9 катушек с нитками!

Электрическая ножеточка 220 вольт

1790 руб. **990 руб.**

Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для ножниц и отверток. Работает от 220В.

Электропростыня

1990 руб. **1790 руб.**

Дома, в квартире, на даче, в коттедже, на природе вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Вы забудете о сырости в постели! Снимает мышечное напряжение, расслабляет организм! Диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреваться почти даром! (1 коп./час). Позволяет спать в помещении с t около ноля градусов! Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии! Покрытие из 100% натуральной х/б ткани. Вы сможете быть на даче дольше на 3-4 месяца в году. Россия.

Говорящий хомяк Woody O'time (Original)

1790 руб.
990 руб.

Маша-повторяша

1790 руб.
1190 руб.

Уникальные, развивающие игрушки для детей способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют за вами все произнесенные слова и звуки, произносят слова на любом языке мира, игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы жуете, она жует с вами и отлично имитирует хохот!!! Эти интерактивные игрушки поднимут вам настроение и помогут завлечь друзей! Надолго покорают сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Утилизатор отходов САНЭКС

1790 руб. **990 руб.**

Хозяин частного дома, не имеющий подключения к центральной системе канализации, сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости. Упростит задачу САНЭКС для септиков и выгребных ям. Перерабатывает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения, содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную, сливную яму, туалет, канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковка 400 гр. – на 4 летних сезона.

Матрас Топпер 90x200 2990 руб.

с анатомическим 140x200 3390 руб.

эффектом 160x200 3690 руб.

Матрас топпер делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов – разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Матрас скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу.

Проточный кран-водонагреватель 1390 руб. СУПЕРЦЕНА!

С дисплеем + ДУШ 2490 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Экономит электроэнергию! Устанавливается всего за пару минут.

Бюстгальтер корректирующий Ах Бра

1710 руб.
990 руб.

В комплекте 3 бюстгальтера «Ах Бра» Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек; не собирает складки и не сдавливает по бокам; делает складки соблазнительными; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

Нервущиеся японские колготки (Черные или телесные)

1200 руб. **790 руб.**

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть более устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно апельсиновую корку в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переувлажнения благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движение и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

Отпугиватель грызунов и насекомых 2 шт. 990 руб.

Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мушей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать если в доме дети, собаки и кошки. Безопасно для ваших домашних. В него встроены уютный ночник.

1+1 Купи один и получи второй в подарок!

Набор кастрюль + ПОДАРОК!

1890 руб. **990 руб.** **НОВИНКА**



Каждая кастрюля изготовлена из цельного листа углеродистой стали и покрыты жаропрочной эмалью. Диаметр: 16,18 и 20 см. В подарок вы получите специальный Дуршлаг Janoseno (Яношено)!

Художественный набор Cars (Карс)

1200 руб. **490 руб.**

Хотите, чтобы ваш ребенок развивался правильно, подарите ему художественный набор. В набор входит все необходимое как для начинающего так и для опытного художника 92 предмета: 12 цветных карандашей, 12 цветных акварели, 12 восковых карандашей, 12 масляных, 24 маркера, простой карандаш, клей, ножницы, кисточка, стеллер, точилка, стирка, скрепки. Необходимая вещь школьнику!

Светильник «Супер свет» с датчиком движения + ПОДАРОК!

990 руб. **НОВИНКА**

Самостоятельно включается, когда срабатывает датчик движения, и выключается через 30 секунд, если движение прекращается. С таким светильником легко организовать освещение в любом месте за несколько секунд – не нужна электрическая проводка, не нужно сверлить дырки для крепления на стену. «Супер свет» за секунды крепится к любой ровной поверхности с помощью двустороннего скотча. Используйте где угодно: балкон, гараж, кладовая, погреб, сарай, беседка, подвал, уличный санузел... Светодиодная лампа с огромным ресурсом работы 150 000 часов.

1+1 Купи один и получи второй в подарок!

Усилитель звука

1790 руб. **1190 руб.**

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.

Многофункциональный парогенератор

2500 руб.
990 руб.

Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. Выбрызгивает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и распрямляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергии и пыли на подушках и одеялах. Борется с неприятными запахами и пятнами пота. Прекрасная модель среди ручных отпаривателей.

Ультразвуковое устройство Золушка для бережной стирки

1990 руб. **1190 руб.**

Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство Золушка (поместится на ладони) бережно перестраивает горы белья в емкостях любого объема и обеспечивает высокое качество стирки. Сверхэкономична: потребляет электроэнергию менее 20 Вт. Работает бесшумно. Благодаря маленькому, компактному размеру, машинку удобно брать с собой в командировку, на дачу. Она легко помещается в обычной сумке. Устройство может постирать крупные вещи, и вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы). Россия.

Новейший автоматический веник

1890 руб. **990 руб.**

Автоматический веник просто необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Работает без батареек и электричества. Соприкасаясь с поверхностью щетки начинают двигаться. Боковые щетки собирают мусор и подметают его к центральному валу. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360°, что сильно облегчает работу.

Набор женских сумок «Cavani» (Кавани) **НОВИНКА**

3990 руб.
1990 руб.



Такой набор идеально подойдет для повседневной жизни, можно легко комбинировать: для работы – большую сумку, для прогулки – среднюю, для ресторана, театра – клатч. Изделия выполнены из качественной PU (Полиуретан) кожи.

Мини-печь

3990 руб.
2990 руб.

Компактная альтернатива классической русской печи. Разработано российскими специалистами. Вы сможете сварить и потопить каши из различных злаковых культур. Каши получаются ароматными и рассыпчатыми, запечь горшочки с овощным и мясным наполнением, испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие любимые сдобные лакомства, запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели, сварить суп, приготовить запеканки различного содержания, равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн, посушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. Экономное потребление электроэнергии. Блюда как из русской печи – вкусно, питательно и полезно!

Самогонный аппарат «Маруся» **НОВИНКА**

2990 руб. **1690 руб.**

Производит 1000 мл. самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

Вкусоароматические концентраты на 300 литров коньяка каждому в подарок!

Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. **1290 руб.**

«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. В нем: 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для порирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. «Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.)

Казан-вок «Сила гранита» 4 в 1 Диаметр 32 см.

1990 руб. **1190 руб.**

Это сковорода, вок, скороварка, и кастрюля! Специальное керамическое покрытие Granitex с частицами настоящей камня. Алмазное напыление с внутренней стороны сковороды. Благодаря силиконовому ободку крышка создает давление под воздействием вакуума, что позволяет готовить в разы быстрее.

Мультилайсер Китчен Мастер (3 барабана в комплекте)

1290 руб.
990 руб.

Китчен Мастер схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа. Режет овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохраняет их сочными, делает крошку из шоколада, перетирает орехи, натирает сыр и готовит панировку, шинкует капусту в салат, картофель, яблоки тонкими пластинами. Устройство легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия изготовлены из высококачественной стали и не нуждаются в заточке.

Гелевые стельки Activ Gel (Актив Гель)

1200 руб. **590 руб.**

При хронической усталости ног, стельки Activ Gel – это возможность почувствовать себя комфортно, даже если вы весь день на ногах! Поглощают микродавления, помогают снизить давление на стопы во время ходьбы. Участки из более жесткого геля обеспечивают поддержку свода стопы и области пятки, а мягкий гели создан для смягчения ударов и амортизации, а благодаря анатомической форме стельки практически не ощущаются в обуви.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел.: 8 (499) 213-03-16. Действие акций с 19.02.2020 г. по 19.03.2020 г. *По итогам продаж 2019 г. ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1177746729115/19.07.2017 г. Юр. адрес: 115191, г. Москва, ул. Рошинская 2-я, 4, Эт. 5, пом 1а, ком. 1 Раб. М №ХII. Товар сертифицирован. Реклама.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ

8 (499) 213-03-16

(многоканальный)

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ