

МОСКОВСКАЯ ПРАВДА



mospravda.ru

24 января
2022 года

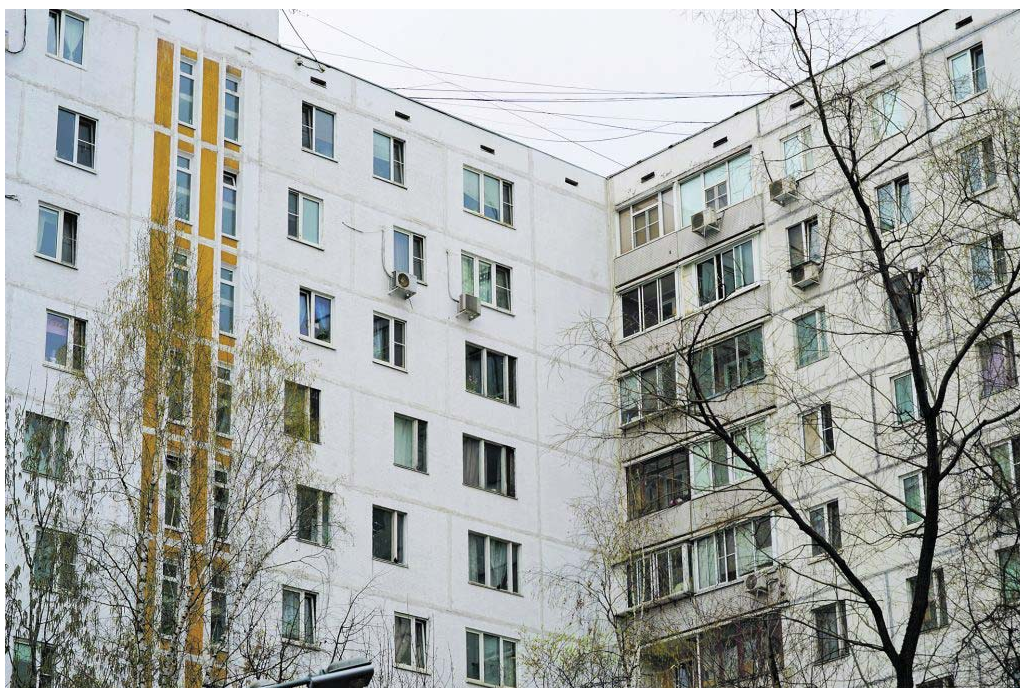
ПОНЕДЕЛЬНИК

Основана в июле 1918 года

Учредитель и издатель — Закрытое акционерное общество
«Редакция газеты «Московская правда»

№ 11 (29552)

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС ПРОДОЛЖАЕТ ПОРТИТЬ ЖИЗНЬ РОССИЯН



3,2 миллиона российских семей в ходе опроса, проведенного ВЦИОМом совместно с Аналитическим центром ДОМ.РФ, заявили о том, что проживают в аварийном жилье.

Как отметил генеральный директор Фонда ВЦИОМ Константин Абрамов, рассказывая о результатах опроса на пресс-конференции в ТАСС, вопрос улучшения жилищных условий по-прежнему остается одним из самых «болевых» для россиян.

По его словам, из 61,7 млн российских семей потребность в улучшении жилищных условий испытывают 22,7 млн, из которых 11,6 млн собираются решать эту проблему своими силами, а 9,4 млн – за счет кредитных средств. Хотя и сейчас уже у каждой 10-й российской семьи есть непогашенная ипотека, а у каждой 3-й семьи – другие непогашенные кредиты. 9,7 млн семей, у которых есть потребность в улучшении жилищных условий, вообще не видят возможности ее реализовать. 2/3 от всего потенциального спроса на ипотеку формируют семьи, которые уже имеют детей (60%) или планируют их рождение. По данным опроса был составлен «портрет» ипотечного заемщика: возраст – около 35 лет,

состав семьи – 3 человека. Доля платежа по ипотеке в совокупном доходе семьи составляет в среднем 30 - 35%.

При этом доходы 34% российских семей, по их словам, позволяют взять ипотеку без дополнительной поддержки со стороны государства, а 42% семей такая поддержка необходима. Также 42% семей заявили, что их доходов хватает только на приобретение продуктов питания и одежды; 21% могут еще купить бытовую технику или мебель, но на квартиру накопить не могут. Высокие доходы в ходе опроса были зафиксированы только у 5% респондентов, которые заявили, что могут себе позволить практически всё (машину, квартиру, дачу и т. п.).

«На сегодняшний день средняя обеспеченность жильем, по нашим данным, составляет 24,2 кв. метра на человека. Это на 10% ниже показателя Росстата, который учитывает пустующий жилой фонд (пустующие деревни, пустующее жилье на Севере). По самооценке, в аварийном жилье проживают 3,2 млн семей, и это в 3,5 раза больше, чем по официальным данным», – сообщил Константин Абрамов.

Для сравнения, как уточнил еще один

участник пресс-конференции – руководитель Аналитического центра ДОМ.РФ Михаил Гольдберг, в странах Восточной Европы на человека в среднем приходится от 30 кв. метров жилья и более; в странах Западной Европы этот показатель достигает 48 кв. метров. В США и Канаде, по его словам, еще больше, но там другая структура жилищного фонда: там преобладает индивидуальное жилье, которое по метражу гораздо выше.

«То есть в России этот показатель достаточно низкий. Особое внимание следует обратить на то, что 7,3 млн россиян (около 11%) живут в условиях, когда на человека приходится до 10 кв. метров. Это, безусловно, стесненные условия», – подчеркнул Михаил Гольдберг.

На вопрос, каким должно быть идеальное жилье для семьи, большинство респондентов ответили, что это двух-, трехкомнатная квартира площадью 55 – 70 кв. метров, в доме до 12 этажей, с чистовой или предчистовой отделкой, с машино-местом на крытой или подземной парковке. Российские семьи также хотят, чтобы рядом с их «домом мечты» была развитая инфраструктура, торгово-бытовые объекты, детские площадки, зоны отдыха и благоустроенные территории. Однако при этом, как уточнил Константин Абрамов, сейчас строится в 3 раза меньше трехкомнатных квартир, чем в былые времена: их всего 14%. Но думается, это объясняется достаточно просто: желания россиян далеко не всегда совпадают с их финансовыми возможностями, а застройщик свой «товар» должен продавать.

На вопрос, по каким причинам семьи не рассматривают вариант покупки квартиры на этапе строительства, респонденты отметили отсутствие новостроек в интересующих их районах, возможность сэкономить при покупке жилья на вторичном рынке и опасения, что застройщик не сможет закончить строительство или качество дома будет низким.

Сергей ИШКОВ.
Фото Юлии СМАГРИНСКОЙ.

Сегодня – Международный день эскимо

Считается, что эскимо готовили еще в Древнем Риме – император Нерон употреблял этот десерт за обедом.

Однако Международный день эскимо отмечается именно 24 января. Десерт – сливочное мороженое в шоколадной глазури на палочке – запатентовал в 1922 году владелец магазина сладостей Христиан Нельсон в городе Онава штата Айова (США). Назвали такое мороженое Eskimo Pie – пирожок эскимоса. В СССР популярное лакомство стали производить по личной инициативе наркома промышленности Анастаса Микояна. Ему так понравилось мороженое в шоколаде, что он настаивал: эскимо должно выпускаться в большом количестве – по 5 килограммов на каждого жителя Советского Союза в год!

Именно Микоян привез комплексы для производства мороженого в СССР, и 4 ноября 1937 года на московском заводе



была произведена первая партия советского мороженого эскимо.

Его изготавливали из сливок высочайшего качества, а вот оборачивали фольгой вручную.

Сейчас продается множество различных видов этого лакомства. Чтобы сделать правильный выбор, обратите внимание на состав продукта – настоящее эскимо должно соответствовать ГОСТу – чем меньше ингредиентов в составе мороженого, тем лучше. Как заявляют специалисты Роспотребнадзора, эскимо может содержать молоко, сливочное масло, сахар. Стабилизаторы и эмульгаторы должны быть натурального происхождения. А вот искусственных красителей и ароматизаторов в нем быть не должно. Если эскимо сделано из пломбира, то недопустимо использование при производстве растительных жиров.

По материалам «Мой Дом Москва».

Фото: здоровое-питание.рф

СДАТЬ ЭКЗАМЕН ПО ПРИМЕТАМ



ФОТО С САЙТА PEXELS.COM

Скоро Татьянин день, праздник всех студентов, а в некоторых вузах - еще и начало зимней сессии. Несмотря на технический прогресс, многие до сих пор верят в приметы, которые помогают успешно сдать экзамены. И сегодня мы расскажем о наиболее популярных из них.

Веселая ночь накануне начала сессии

Считается, что перед первым экзаменом в сессии время нужно провести весело, не отказывая себе в напитках. Тогда удача будет сопровождать во время каждого испытания.

Халява, приди!

Этой примете не один десяток лет, и студенты на протяжении многих поколений обязательно ей следуют. Условия таковы: ровно в полночь нужно высунуться в проем окна и, размахивая раскрытой зачеткой, громко кричать «Халява, приди!» Это заклинание нужно повторить трижды. Но важно не впадать в особенный раж и сильно не высовываться – ведь цель не выпасть из окна и не потерять зачетку.

Кстати, халяву можно и «замести». Для этого раскрываем зачетку на нужной странице, кладем на пол. С веником в руках по-

ворачиваемся вокруг своей оси пять раз, а затем веником метем всё, что есть на полу, в зачетку. Но сильно увлекаться не стоит.

Кроме того, халяву можно и прикормить, насыпав на нужную страницу, например, крошки от печенья. Считается, что эта самая халява любит сладкое и после такого ритуала никуда не уйдет, а останется до конца сессии.

Ну и чтобы наверняка, по пути в университет можно разбрасывать мелкие конфетки.

Талисман поставит пять

Опытные студенты уверены: на экзамен обязательно нужно взять талисман с цифрами. Это может быть все что угодно, главное, чтобы были пятерки. Например, номерок из гардероба, транспортная карта, денежная купюра.

Монета на счастье

Это тоже очень древняя традиция – испокон веков студенты, собираясь на экзамен, кладут медную монету под левую пятку. Ученые уверены, что эта примета лишена смысла – посторонний предмет стимулирует кровообращение, память становится острее, а реакции – быстрее.

Лекции под подушкой

Еще одна примета – положить под подушку тетради с конспектами или учебники перед тем, как лечь спать. Студенты верят, что таким образом знания беспрепятственно «проникают» в голову, да так там и остаются.

Нос как индикатор

Считается, что для успешной сдачи экзамена нужно активно потереть нос любого памятника, но нужно помнить - чем больше нос, тем больше шансов на успешную сдачу сессии.

Держать в руках

Чтобы не вызвать зависть у менее успешных однокашников, зачетку, особенно если там хорошие оценки, лучше не показывать никому, кроме преподавателей. Важно помнить еще и такое правило: если первым сдать экзамен и зачет по физкультуре, то потом в течение всей сессии придется побегать.

Никаких обновок

По поверьям, на экзамены лучше приходить в тех вещах, которые вы давно носите, а новинки гардероба оставить на другое время. Считается, что в новом наряде преподаватель может вас не узнать и счесть прогульщиком, который пропустил все лекции и явился только на экзамен, а значит – хорошей оценки не видать.

Бывалые рекомендуют надевать те вещи, которые приносят удачу. А в Польше, например, студенты приходят на экзамены в красном нижнем белье.

С грязной головой

Если вымыть волосы перед зачетом или экзаменом, то можно «смыть» все знания – в такую примету верят многие студенты, поэтому откладывают эту важную гигиеническую процедуру на потом.

Правда, это поверье основано «на реальных» событиях – в советские годы довольно часто akurat за летней сессии отключали горячую воду, поэтому некоторые студенты приходили на экзамены с немтыми волосами.

Рисуем домик

В Татьянин день, 25 января, ровно в полдень на последней странице зачетки рисуем небольшой дом с окном и дверью, на крыше – трубу, а из нее – дым. Чем он длиннее, тем легче пройдет сессия и оценки будут выше.

Вероника ИВАНИЦКАЯ.

ДИВЕРСИФИКАЦИЯ И ОБДУМАННЫЕ ОПЕРАЦИИ: КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ОТ ФИНАНСОВЫХ КОЛЛАПСОВ

Вторник, 18 января, рекордно обрушил российский фондовый рынок. Это подтверждают данные Мосбиржи, индекс которой упал на 5,5% и обвалился ниже 3400 пунктов, чего не было с марта 2021 года. Пиковая цена доллара достигала 76,7 рубля, евро – 87,4 рубля. Позже котировки снизились.

В то же время цена на нефть побила более чем семилетний рекорд и впервые с конца 2014 года составила 88,03 доллара за баррель марки Brent. Проседание российского фондового рынка началось еще 14 января, когда ключевые индексы опустились до минимальных позиций весны 2020 года на фоне обострения геополитической ситуации в мире.

В связи со всеми этими событиями многих интересует вопрос, в чем все-таки лучше хранить сбережения, чтобы быть защищенным от такого проседания рынков и волатильности курсов валют. В этом вопросе «Московская правда» разобралась вместе с экспертами в области финансов.

Выбор зависит от целей сбережений и сроков, на которые планируется вложить деньги, говорит независимый финансовый аналитик Маргарита Спрягайлова.

«Если это сбережения на непредвиденные ситуации, то есть подушка безопасности или резервный фонд, то имеет смысл хранить часть в рублях, а часть – в твердой валюте, такой как доллар и евро. Продавать доллары или евро не стоит в надежде, что цена достигла пика. На долгосрочном периоде рубль неумолимо девальвирует. За последние 24 года цена доллара к рублю выросла в 12 раз. Поэтому, пока эта самая подушка безопасности не пригодились, тратить ее или обменивать с целью заработать на курсе валют не стоит», – рекомендует эксперт.

Если речь идет о долгосрочных вложениях, например на 10 – 20 лет, здесь подходит фондовый рынок. Тренд на долгосрочном периоде всегда вверх, а за кризисом будут непереносимые восстановление и рост. И, как правило, еще больший, чем до кризиса. Поэтому, советует эксперт, нужно определиться со стратегией инвестирования, сроками и инструментами. И, какая бы ни была «погода» на фондовом рынке, не отступать от курса.

Что касается состава инвестиционного портфеля, то он также зависит от целей, сроков инвестора и еще – его толерантности к риску, объясняет Маргарита Спрягайлова.

«Здесь нужно подходить индивидуально. Принцип портфельного инвестирования гласит: чем больше срок инвестирования, тем больше в портфеле рискованных активов, например акций. Чем меньше срок, тем больше наименее волатильных инструментов, например облигаций. При этом надо оценить, насколько стойко инвестор будет переносить волатильность тех или иных активов и соответствует ли выбранная стратегия конечным финансовым целям», – резюмирует эксперт.

Согласен с необходимостью смешанного портфеля сбережений и менеджер продуктов компании «Винвестор», финансовый эксперт-аналитик Андрей Тарасов.

По его словам, традиционно считается, что лучше хранить сбережения в корзине из трех валют – рубля, доллара и евро. Но, например, вклады в евро на срок 1 – 2 года сейчас предлагают в лучшем случае под 0,2% годовых, в среднем же это 0,1%. За год евро к доллару упал с уровня 1,21 до 1,13.

«Какие перспективы? Аналитики прогнозируют минимум четыре повышения ставки ФРС в 2022 году, доллар будет дорожать.



Выбор инвестиционных инструментов в евро гораздо меньше, чем в долларах. Вывод – хранить деньги в евро стоит, если у вас есть финансовые цели в данной валюте. Например, путешествие, обучение и т. д. При ином раскладе вряд ли стоит выделять более 10% портфеля на данную валюту, остальное лучше хранить в рублях и долларах США. Пропорции, а также виды финансовых инструментов, зависят от ваших финансовых целей, инвестиционного профиля и других параметров», – говорит Тарасов.

Важным называет эксперт правило диверсификации, помогающее избежать рисков вложения в один инструмент. Валютная и страновая диверсификация – не исключение, они позволяют сбалансировать сбережения и избавят от стресса во время нестабильности на рынках.

«Например, вы распределили свои сбережения следующим образом – 50% в рублевые инструменты, 40% в долларовые, 10% в евро. Теперь вы можете получать высокую ставку от дивидендов и купонов в рублях, защиту от девальвации за счет инструментов в евро и долларах. Также у вас есть большой выбор инвестиционных инструментов в разных валютах для реализации индивидуальной стратегии. Всё зависит от ваших целей», – рассказывает эксперт.

На сегодня, по мнению Тарасова, одинаково безопасными иностранными валютами для хранения выглядят доллар США и евро, поскольку они достаточно надежные и за ними стоят крупнейшие экономики мира. Кроме того, доллары США и евро занимают первые два места в международных платежах. Второе преимущество этих валют – ликвидность. Их можно обменять на рубли на бирже, в банке, в аэропорту, в гостиницах и даже в небольших городах у менял на улицах. Третье достоинство – валютные банкоматы, предоставляющие возможность снять доллары и евро. В-четвертых, в России существует несколько вариантов хранения средств в долларах США и евро: наличные, вклады, облигации, акции, фонды – каждый может найти подходящий для себя финансовый инструмент.

Что касается прогноза на будущее относительно рубля, по словам Тарасова, динамика отечественной валюты по отношению к основным мировым валютам в ближайшее время будет зависеть в первую очередь от геополитики.

«Здесь тяжело что-то предсказывать, нужно ожидать новостей от переговоров с «западными партнерами» и по результатам делать выводы», – говорит эксперт.

Специалист также не советует инстинктивно продавать и покупать валюту. Нужно это делать обдуманно, учитывая риски.

«Нужно в первую очередь задать себе вопросы: «Зачем продавать валюту?», «Что делать с ней дальше?». Если тратить, тогда у вас есть определенная цель и суммы от потраченной валюты должно хватить на ее реализацию. Если вы хотите продать, чтобы далее купить дешевле, то у вас должен быть план действий на случай «а что, если не упадет, а продолжит расти». Что-то вроде «продал по цене X, положил деньги на накопительный счет, дождался падения, купил по цене Y». И еще один пункт, о котором многие забывают, – «заплатил налог». Ну а панические продажи-покупки могут привести к потерям», – резюмирует эксперт.

Сергей МОХАРЕВ.
Фото «Московской правды».

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЗАПИСЬ НА НЕЗАВИСИМЫЕ ДИАГНОСТИКИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



Московский центр качества образования продолжает запись московских школьников на независимые диагностики. Пройти проверку уровня знаний смогут учеников 2 - 11-х классов. И сделать это будет возможно, во-первых, по всем учебным предметам, а во-вторых, в онлайн-формате или очно. Формат проведения участники выбирают непосредственно при регистрации на сайте.

Для проведения диагностик в режиме онлайн будет использоваться технология удаленного наблюдения и контроля (прокто-

ринг) за выполнением работы участником. Она позволяет оценить соблюдение или нарушение процедуры проведения диагностики, а также, при необходимости, оказать помощь в решении технических проблем.

Независимые диагностики проводятся для школьников уже несколько лет. Они помогают ученикам 2 - 11-х классов проверить свои знания по любому предмету. Очень важны подобные диагностики для выпускников 9-х и 11-х классов, поскольку они проводятся на базе Контрольно-измерительных материалов, подобно тем, которые будут на экзаменах в этом году. Оценивают работы ребят эксперты – члены предметных комиссий ОГЭ и ЕГЭ.

Согласно правилам, результаты диагностик публикуют на сайте Московского центра качества образования в течение 10 календарных дней после выполнения работы. По результатам прохождения диагностик все их участники получают свидетельство Московского центра качества образования и документ с подробным разбором результатов.

СПРАВКА. В прошлом году свои знания с помощью независимых диагностик проверили более 30 тысяч школьников. Из них более 20 тысяч – выпускники, которые прошли диагностики в формате ЕГЭ.

Мона ПЛАТОНОВА.
Фото Анны НЕКРАСОВОЙ.

Московская налоговая служба прекращает прием граждан из-за омикрона

Управление Федеральной налоговой службы по городу Москве временно прекращает прием граждан в связи с распространением в городе нового штамма коронавирусной инфекции. Прием прекратится с понедельника, 24 января.

Как сообщает пресс-служба ведомства, исключением станет выдача электронной подписи, которую можно будет получить только в городской инспекции №46.

Вся бумажная корреспонденция, включающая налоговую и бухгалтерскую отчетность, будет приниматься через специальный бокс. В ведомстве налогоплательщикам рекомендуют оставлять контактные данные на конверте или документах для быстрой связи по возникающим вопросам.

Как отмечает заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова, из-за омикрона кривая новых случаев заражения коронавирусом резко идет вверх.

«За последнюю неделю число новых случаев выросло более чем в два раза, за последние две недели – в 2,7 раза. С учетом свойств нового варианта вируса, его contagiозности тенденция к росту заболеваемости, очевидно, сохранится», – цитирует Ракову официальный сайт мэра Москвы.

Сергей МОХАРЕВ.

Прием заявок на конкурс «Учебный 2022 год с Марусей» продлен

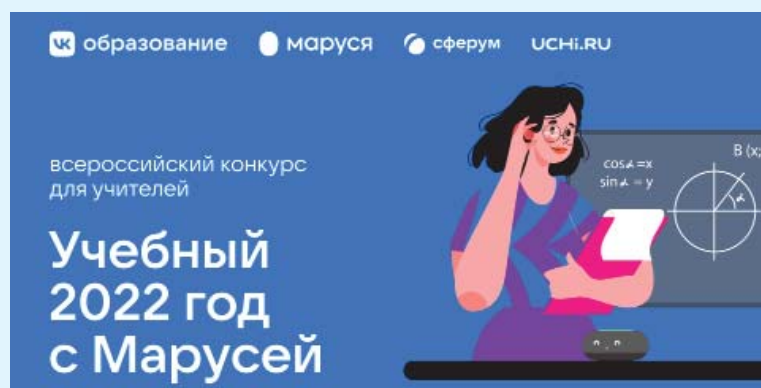
Министерство просвещения РФ до 31 января продлило прием заявок на конкурс для учителей «Учебный 2022 год с Марусей». Задача конкурса – показать, насколько голосовые ассистенты помогают сделать уроки разнообразными, интересными и интерактивными.

Чтобы принять участие в состязании, надо снять видеоролик, сделать презентацию, написать текст и подготовить план урока. А затем разместить проект на своей странице «ВКонтакте» с хештегом #УчимсяСМарусей.

Что должна уметь Маруся? Прочитать стихотворение на уроке литературы, на уроке музыки продемонстрировать, как звучит орган, рассказать на уроке географии о Великих географических открытиях...

Авторы лучших работ получат умные колонки «Капсула Мини» с голосовым помощником Марусей.

Мона ПЛАТОНОВА.



ПОВЫШЕНИЕ ПЕНСИЙ И ДРУГИЕ НЕОДНОЗНАЧНЫЕ ЗАКОНОПРОЕКТЫ

Президент России Владимир Путин повелел пенсиям индексироваться выше инфляции. Депутаты, естественно, одобрили законопроект с левой поправкой сразу во втором и в третьем чтении, но всё равно остались недовольны. И не только этим.

Документ был внесен правительством. В окончательном виде он называется «О внесении изменений в статью 22 Федерального закона «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации» и статью 10 Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам назначения и выплаты пенсий».

Концепция законопроекта в первом чтении определяла возможность назначения социальной пенсии гражданам из числа малочисленных народов Севера. Ко второму чтению была внесена поправка о повышении индексации страховых пенсий. Закон будет действовать с февраля задним числом, с начала года.

Докладчик, член комитета по труду, социальной политике и делам ветеранов Светлана Бессараб сообщила: «По поручению президента увеличить пенсии на процент реальной инфляции с небольшим опережением – 8,6%, то есть увеличить и стоимость индивидуального пенсионного коэффициента, и размер фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости, в том числе за январь, на 2,7%.

В результате доиндексации страховая пенсия по старости для неработающих пенсионеров в среднем в месяц составит 18 тысяч 984 рубля, и будет увеличена на 1 тысячу 400 рублей в месяц.

Спасибо президенту за это предложение. Уважаемые коллеги, коснется повышение 30,8 миллиона россиян – получателей страховых пенсий. Это потребует дополнительного изменения бюджета ПФР на 172,8 миллиарда рублей и позволит, как сказал наш президент, снивелировать тот рост инфляции, который мы с вами не ожидали».

Думская оппозиция недовольна прежде всего потому, что реальная инфляция для бедных – не менее 20%, ведь Росстат считает ее вместе с самолетами и дорогами автомобилями, которые практически не подорожали. Поправка индексирует только страховые пенсии неработающих пенсионеров и не касается пенсионеров работающих и военных.

По индексации работающим пенсионерам оппозиционные фракции подготовили обращение в Конституционный суд, но не отхватили одного голоса. Уговорить председателя Думы Вячеслава Володина не удалось.

Председатель комитета по труду и социальной политике Ярослав Нилов заявил, что изменение надо было вносить в прошлом году в рамках бюджетного процесса.

Отчаянное сопротивление вызвал правительственный законопроект первого чтения о порядке применения контрольно-кассовой техники под названием «О внесении изменений в статьи 2 и 42 Федерального закона «О применении контрольно-кассовой техники при осуществлении расчетов в Российской Федерации» и Федеральный закон «О розничных рынках и о внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации».

Возмущение вызвал как сам законопроект, так и то, как он был представлен. Докладчик, статс-секретарь – замминистра финан-



сов Алексей Сазанов не подготовился и не представил ни одной цифры.

Независимый депутат Оксана Дмитриева очень удивилась: «Вообще это тоже поражает, для меня это было откровением, что, оказывается, теневой оборот у нас связан с торговлей морковкой и картошкой на ярмарках выходного дня и на рынках, это вот основной источник теневых доходов, что, в общем-то, странно.

И здесь полное противоречие. С одной стороны, мы говорим о том, что мы должны облегчить и упростить работу малых предпринимателей, вводим специальные налоговые режимы и патенты, упрощенную систему и возможность легализации для самозанятых, а затем мы говорим: да, хорошо, упрощенный режим – это прекрасно, но, пожалуйста, давайте, для того, чтобы мы вас контролировали, хотя налоги мы всё равно взимаем по различным упрощенным системам, давайте, пожалуйста, еще контрольно-кассовую технику. Зачем, если всё равно налог будет платиться по упрощенному режиму или по патентам, или по еще какой-то схеме?»

Депутат фракции КПРФ Сергей Казанков предупредил: «Мы предлагаем ввести кассовые аппараты, а это 54 тысячи рублей, да ведь? Потом еще ежегодное обслуживание, потом эти же продавцы будут обязаны платить за обслуживание, за то, что их на входе проверяют, есть ККТ, как она работает, это всё приведет к тому, что товары станут дороже. И эти люди, которые живут на прожиточный минимум, будут платить еще больше. Нельзя брать с них деньги».

Законопроект приняли голосами единороссов.

Принят в первом чтении и правительственный законопроект «О внесении изменения в статью 52 Семейного кодекса Российской Федерации». Суть его такова, что если родители не состоят в браке между собой, запись о матери ребенка производится по заявлению матери, а запись об отце ребенка – по совместному заявлению отца и матери ребенка, или по заявлению отца ребенка, или отец записывается согласно решению суда. Законопроектом предусматривается, что запись об отце ребенка в книге записей рождений может быть оспорена в судебном порядке также по требованию наследника лица, записанного в качестве отца ребенка.

Окончание на 6-й стр.

ПОВЫШЕНИЕ ПЕНСИЙ И ДРУГИЕ НЕОДНОЗНАЧНЫЕ ЗАКОНОПРОЕКТЫ

Начало на 5-й стр.

Председатель комитета по вопросам семьи, женщин и детей Нина Останина сообщила, что это законопроект постановления Конституционного суда, затем обвинила правительство в небрежной подготовке документа. Речь идет о том, что в самом постановлении Верховного суда говорится об обязательности исполнения в случае, если обнаружены подложные документы. Но при этом тогда суд, который рассматривает дело, по сути, не имеет возможности учесть и другие обстоятельства.

Также в первом чтении принят законопроект о возможности регистрировать место рождения ребенка по месту жительства одного из родителей, а не по месту рождения. Документ под названием «О внесении изменения в статью 15 Федерального закона «Об актах гражданского состояния» внесло Архангельское областное Собрание депутатов. В связи с массовым закрытием родильных отделений россиянки теперь рожают не там, где живут.

Ажиотаж вызвали законопроект первого чтения, связанные с ЖКХ. Возможность создания региональных информационных систем, а в ряде регионов, включая Москву, такие уже есть, не вяжется с федеральной ГИС ЖКХ. Нет связи с кадастром, данные об одном и том же доме разные.

Второй законопроект повышает ответственность для поставщиков коммунальных услуг. Оказалось, что нарушения могут достигать до ста процентов. Не разбираясь с неплательщиками, от горячей воды могут отключить весь дом. Депутаты считают, что предусмотренные штрафы до двухсот тысяч рублей недостаточны.

Сергей Миронов о размере штрафов сказал «смешные семечки».

В конце заседания отклонили проект поручения Олега Нилова с просьбой прояснить ценообразование ПЦР-тестов. С этим делом и вправду много непонятого, причем не только по части цен, но и в методиках тестов.

Началось же заседание Думы с выступления президента Исламской Республики Иран Сейеда Эбрахима Раиси. Вообще-то выступление на пленарном заседании Думы лидера страны под санкциями, вызывающей за океаном идиосинкразию, это настоящая фронда. В прошлом Дума слушала Билла Клинтона, а Уго Чавеса на пленарку выпустить побоялась.

Раиси выступал выверенно, сбалансированно и смело. Предупредил, что двухсторонние отношения недостаточны и их надо развивать без вмешательства третьих стран. Сказал про оторванность политики от нравственности и что ее цель – в ослаблении независимых государств. Отметил насилие, терроризм, распад института семьи, проникновение НАТО в географические пространства различных стран и его угрозу независимым государствам.

А перед пленарным заседанием Думы комитету по культуре пришлось отклонить поправку об отдельном финансировании детского семейного кино. Поддержала только Елена Драпеко. Остальные депутаты комитета подчинились диктату Минкульта, который якобы не может разобраться, что такое детское кино.

Лев МОСКОВКИН.

Фото Елены СМОЙКИНОЙ.

Можно ли тратить деньги из найденного кошелька?

Жительницу Москвы, нашедшую кошелек с деньгами и потратившую их, признали виновной в краже. Теперь ей придется вернуть чужие потраченные 40 тысяч, что были в кошельке, плюс заплатить штраф в 25 тысяч рублей.

Как сообщает ТАСС, ссылаясь на пресс-службу Второго кассационного суда общей юрисдикции, женщина признана виновной, поскольку не совершила никаких действий, чтобы вернуть находку владельцу. Осужденная не согласилась с приговором и подала апелляцию. Она считает, что ее должны были оправдать, поскольку, по ее мнению, найденный рядом с ее домом кошелек является находкой, а она лично не имела умысла на кражу чужого имущества.

Насколько справедлив кассационный вердикт и как вести себя в подобных случаях, разбиралась «Московская правда» вместе с профессионалами в области юриспруденции.

«Денежные средства или любые другие ценности, найденные на улице, присваивать запрещается, поскольку данные средства имеют правообладателя. Если же лицо, нашедшее вещь, считает, что это находка, тогда и действовать нужно согласно закону. В соответствии со ст. 227 ГК РФ нашедший потерянную вещь обязан немедленно уведомить об этом лицо, потерявшее ее, или собственника вещи или кого-либо другого из известных ему лиц, имеющих право получить ее, и возратить найденную вещь этому лицу», – объясняет адвокат московской Коллегии адвокатов «ЭксЛедж» Андраник Степанян.

По словам эксперта, похожие случаи далеко не редкость в



столице. Часто бывает, что человек находит на улице или в ТЦ смартфон, оставляет себе, а через пару дней к нему приходит полиция и квалифицирует действия нашедшего как кражу. Степанян напоминает, что незнание закона не освобождает от ответственности. В случае находки вещь лучше отнести в полицию. Если же вещь присваивается, по закону это является прямым преступным умыслом.

Согласен с коллегой и управляющий партнер Международной юридической компании «Кассин и Партнеры» Олег Кассин.

«Если вы находите кошелек или другие вещи, то стоит обратиться в полицию, а в случае, если нашли на территории организации, то принесите к ним и объясните ситуацию, таким образом вы избежите негативных последствий», – объясняет эксперт.

Однако он отмечает, что наказание, постигшее осужденную, достаточно строгое для тех, кто ранее не привлекался к ответственности.

«Не стоит забывать о том, что в крупных городах сейчас повсюду находятся средства видеонаблюдения, большинство происшествий фиксируются, благодаря чему удается раскрывать многие нарушения законодательства. Поэтому стоит всегда отдавать отчет своим действиям и осознавать, что находка является чьей-то собственностью», – также призывает граждан к осторожности вице-президент АО КБ «Юнистрим» Григорий Волис.

Сергей МОХАРЕВ.

Фото Елены СМОЙКИНОЙ.

КОМАНДА ФАС НЕ РАБОТАЕТ

По результатам соцопросов, 38% россиян отказывают себе в покупке необходимых продуктов, около 50% не могут позволить себе новую одежду и обувь, все деньги уходят на еду. Это называется: «Не до жиру – быть бы живу». Унизительно для работающего человека или для пенсионера, всю жизнь отдавшего труду на благо страны, ограничивать себя и семью в еде. А государство всё никак не справится с галопирующей инфляцией...

На страже народных интересов стоит Федеральная антимонопольная служба (ФАС). И даже Кремль уже через пресс-службу объявил, что уровень инфляции в России – «ни для кого не приемлем». Однако заверил: «Существует основополагающая задача по поддержанию микро- и макростабильности в экономике, с этой задачей и правительство, и наш мегарегулятор (Центробанк. – С. Б.) справляются».

Значит, справляются?

Впрочем, и Кремль не в первый раз проявляет озабоченность, и Госдума с правительством и мегарегулятором «справляются» вот уже... 30 лет, начиная с Закона РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» и Письма Госкомитета по ценам и Министерства финансов России № 96 от 12.10.1992.

На последней трети 30-летнего сражения за наши интересы можно вспомнить постановление правительства Российской Федерации от 15.07.2010 № 530 об установлении предельно допустимых розничных цен на отдельные виды социально значимых товаров первой необходимости.

Только инфляция, негодница, росла и растет, как будто ничего не знала и не знает об этом.

Тут я должен извиниться перед ней. Сгоряча сказал, не подумав. Госпожа Инфляция ни в чем не виновата. Всё плохое, что связано с этим словом, творят люди, только и единственно – люди.

Если продукты питания в новой России дорожают вот уже 30 лет – значит, это кому-то выгодно?

Инфляция бьет только по бедным – основной массе населения. До роста цен на брильянты за последние 10 лет – им нет дела. Их угнетает и унижает, что еда не по карману.

Продукты дорожают в немыслимых процентах. По данным Росстата, за 2021 год крупа и бобовые выросли в цене на 16,1%, куриные яйца – на 16%, белокачанная капуста – на 50%, куриное мясо – на 27%, свинина – на 18%.

Не будем здесь разбирать экономику от «А» до «Я», включая запрет на ввоз продуктов из стран Евросоюза от августа 2014 года, то самое знаменитое «импортозамещение», когда европейские продукты быстро «импортозаместили» отечественными, а они почему-то выросли в цене. Остановимся на роли и значении государства, которое призвано охранять граждан от произвола «хищников-капиталистов-монополистов».

Во всем мире существуют антимонопольные службы. В той или иной степени устанавливается предельный уровень рентабельности. К примеру, себестоимость некоего продукта у производителя – 100 рублей. При установленном уровне рентабельности в 20% (это хороший процент) он продает его оптовому покупателю за 120 рублей. Оптовик поставяет в розничную торговлю за 140 рублей. Магазины продают нам за 160 рублей.

Это самые условные, обывательские расчеты.

Вот официальные. Госкомитет по ценам и Минфин в 1992 году установили предельный уровень рентабельности по отраслям. В частности:

Хлеб, хлебобулочные изделия, мука, этиловый пищевой спирт – 20%.

Дрожжи хлебопекарные и кормовые – 30%.

Макаронные изделия, сахар, масло растительное – 25%.

Молоко и молочные продукты, мясо и мясопродукты – 10%.



Другие виды продукции пищевой промышленности, включая детское питание, пищевые концентраты – 20%.

Что сейчас происходит в России с ценами, с ценообразованием?

Еще раз процитирую выступление человека, что называется, от земли. Того, кто производит продукты, а потом... с ужасом смотрит на ценники в магазинах. Итак, выступление вице-президента подмосковного агропромышленного комплекса «Мортадель» Эльвиры Агурбаш на парламентских слушаниях в Совете Федерации, в комитете по аграрно-продовольственной политике еще в 2017 году:

«Производители – социально ответственные люди. Последний раз мы повышали цены на свою продукцию в феврале 2015 года. У меня спрашивают: как вы можете отпускать сосиски по 50 рублей за полкило? Из чего вы их делаете? Из мяса делаем! Сосиски по такой низкой цене мы отдаем торговым сетям по акции, которая, как правило, длится одну неделю. Но торговая сеть не пускает дешевый товар на прилавки. Тот же «Дикси» выкладывает его на полки с наценкой от 70 до 200 процентов – никто их в этом не ограничивает... Когда я слышу о торговых наценках в 40 – 45 процентов, мне становится смешно. Торговая наценка на продукцию варьируется от 80 до 252 процентов!»

Для сравнения: в Европе торговая наценка на продовольствие – 10 – 12%.

30 лет Госдума, правительство и все подконтрольные ему органы только и делают, что борются с ростом цен. Например, грозное сообщение от декабря 2020 года:

«Премьер-министр Михаил Мишустин дал ФАС сутки на предложения по сдерживанию цен на продукты. Минсельхоз, Минпромторг и ФАС должны будут провести мониторинг потребительских цен на социально значимые товары, а Минэкономразвития – внести в правительство проекты актов о недопущении роста их стоимости».

Возникает вопрос: и где же все эти приказы и постановления? Откроем поисковик «Яндекса» и сразу же увидим недавнее...

2020 год: «С 23 марта 2020 года территориальные органы ФАС России усилят работу по выявлению необоснованного роста цен на социально значимые продукты и товары. Особое внимание будет уделено хлебобулочным изделиям, крупам, мясу, яйцам, маслу, а также ряду овощей и фруктов».

2021 год: «ФАС начала проверки цен на продовольственные товары в крупных продуктовых сетях... Цель проверки – найти факты необоснованного повышения цен».

Между тем, продукты дорожают буквально день ото дня. И пока власти от слов не перейдут к делу, так и будет продолжаться.

Сергей БАЙМУХАМЕТОВ.

Фото Кирилла ЗЫКОВА /Агентство «Москва».

УНИКАЛЬНЫЙ ОРГАННЫЙ КОНЦЕРТ В ДОМЕ МУЗЫКИ

Концерт гениального немецкого органиста Винфрида Бёнига в рамках XII Московского Рождественского фестиваля духовной музыки прошел в Светлановском зале Московского международного Дома музыки.

Авторитетный исследователь музыки баховского времени, профессор Высшей школы музыки в Кёльне Винфрид Бёниг входит в топ-10 лучших органистов мира. Его хорошо знают не только в странах Западной Европы, но и в России, а гастрольный график артиста расписан на несколько лет вперед.

Профессиональную деятельность Бёниг начал в Меммингене в качестве органиста и хормейстера собора Св. Иосифа. В настоящий момент он занимает один из самых престижных церковных постов в Германии – он органист Кёльнского кафедрального собора.

На концерте в Доме музыки музыкант исполнил и сочинения И. С. Баха, написанные для органа.

Вообще же для московского концерта он выбрал произведения разных эпох – от барокко до XX века, оригинальные пьесы и транскрипции, в том числе и те, которые как будто специально созданы для большого «романтического» органа Светлановского зала.

Уникальный, самый большой в Москве и один из крупнейших в Европе орган ММДМ был изготовлен и смонтирован в Бонне весной 2004 года, затем перевезен в Москву; летом и осенью инструмент монтировался в Светлановском зале, и до декабря



шла его интонировка. 21 декабря 2004 года состоялась торжественная церемония открытия (инаугурация) органа. Инструмент имеет 84 регистра, 4 ручные клавиатуры (на каждой по 61 клавише) и педальную клавиатуру (32 клавиши), а также множество вспомогательных устройств. Общее количество труб – около 6000. Высота органа превышает 14 метров (5 этажей), ширина – более 10 м, глубина – 3,6 м (с учетом горизонтальных труб «шамад», направленных в зал, – более 5 м). Общий вес инструмента – 30 тонн. Самые большие трубы органа имеют высоту около 10 м, вес каждой из таких труб-гигантов достигает почти полтонны. А самые маленькие трубы – длиной всего несколько сантиметров.

Звуковой диапазон органа позволяет имитировать многие музыкальные инструменты и даже звуки природы: шум ветра, пение птиц или рокот водопада.

Орган хорош тем, что он многогранен. Но лучше всего он воспроизводит то, что было написано специально под него. Именно такой концерт и прошел в ММДМ в рамках XII Московского Рождественского фестиваля духовной музыки.

Виртуоз звука Винфрид Бёниг сыграл вечную классику и самое известное произведение для органа всех времен – органную токкату и фугу ре минор Иоганна Себастьяна Баха. Зал встретил чудо органной музыки заслуженными овациями.

**Владимир САБАДАШ.
Фото Сергея ВИНОГРАДОВА.**

Москва, которую отстояли: стартовал новый музейный проект для школьников столицы

В столице стартовала новая интерактивная экскурсионная программа для юных москвичей – «Битва за Москву. Первая Победа». Проект разработан Музеем Победы при поддержке Московского центра «Патриот.Спорт». Экскурсия позволит детям и подросткам погрузиться в историю и стать участниками событий, изменивших ход Великой Отечественной и Второй мировой войны, увидеть артефакты и документы военных лет, узнать о судьбах защитников столицы, побывать в бомбоубежище на станции метро, поучаствовать в создании линий обороны, маскировке московских зданий.

Музей Победы – наш постоянный партнер в деле патриотического воспитания молодежи. Совместно мы уже реализовали целый ряд значимых проектов и инициатив в области музейной педагогики. Новая экскурсионная программа «Битва за Москву. Первая Победа» приурочена к одной из важных памятных дат отечественной истории – 80-летию обороны столицы. Среди трехмерных декораций, воспроизводящих Москву до войны и во время нее, ребята будут записываться в народное ополчение, изучать подлинные документы и карты боевых действий, маршировать по Красной площади вместе с участниками легендарно-

го парада. Дети узнают и поймут, какой ценой удалось защитить столицу от наступающих войск противника, – рассказал директор Московского центра «Патриот.Спорт» Марат Кучушев.

Экспозиция «Битва за Москву. Первая Победа» занимает площадь более 1,2 тысячи квадратных метров и составлена из девяти тематических разделов. Зал «Миг до войны» демонстрирует картины довоенной жизни столицы, знакомит с ее достижениями. Раздел «Народное ополчение» посвящен событиям первых недель войны, в которые были сформированы добровольческие дивизии. На «Рубежах обороны» школьники увидят архивные документы о подвигах бойцов и командиров Красной армии, партизан и простых советских граждан. Раздел «Отстоим Москву» повествует об эвакуации, работе промышленных предприятий, строительстве оборонительных рубежей и развертывании противовоздушной обороны. В зале «Жизнь в метро» можно узнать о станциях московской подземки, которые в военные годы выполняли роль бомбоубежищ, больниц, концертных залов, библиотек. Раздел «Легендарный парад» переносит посетителей на Красную площадь 7 ноября 1941 года. Зал «Первая победа» посвя-

щен контрастному советских войск. Раздел «Мировое признание» подводит итоги Московской битвы, а «Галерея бессмертия» рассказывает о том, как сохраняют и восстанавливают память о войне: о памятниках и мемориалах, работе архивов и поисковых отрядов, движении «Бессмертный полк».

Группы школьников под руководством экскурсовода будут выполнять интерактивные задания: собирать информацию, изучать карты, составлять психологические портреты командиров, участвовать в строительстве укреплений, читать стихи поэтов-фронтовиков. Погружение в историю обеспечат трехмерные панорамы, скульптурные изображения реальных личностей, фильмы-реконструкции и мультимедийные программы, а также более 1,7 тысячи экспонатов, свыше 3,5 тысячи фотографий, тысячи отсканированных документов и справочных материалов.

В экскурсионной программе смогут участвовать ежедневно до 400 школьников в составе организованных групп от школ. Специалисты Московского центра «Патриот.Спорт» будут ежемесячно составлять график посещения совместно с представителями образовательных организаций разных районов города.

Мона ПЛАТОНОВА.

НТВ ИЩЕТ ТАЛАНТЫ

В 2022 году в эфир телеканала НТВ выйдет новое оригинальное развлекательное шоу «Страна талантов». Одаренные люди из всех уголков нашей родины, занимающиеся народным творчеством, получат возможность показать свои умения всей стране. Победитель проекта получит главный приз – 1 миллион рублей.

«Наши музыкальные проекты уже много лет с успехом выходят в эфир НТВ, собирая многомиллионную армию поклонников. Среди них есть как адаптации мировых хитов – например, наша «Маска», дважды завоевавшая титул лучшего шоу страны – в 2020 и 2021 году, так и оригинальные проекты, такие как «Ты супер!», «Шоумаскгоон» и «Суперстар». 2022 год в России объявлен Годом народного искусства, поэтому мы вновь решили удивить и порадовать зрителей и запустить новый оригинальный формат – «Страна талантов». Народное творчество разнообразно, уникально, богато различными жанрами и, конечно, талантами. Будет очень интересно!» – говорит Тимур Вайнштейн, генеральный продюсер телекомпании НТВ.



В проекте смогут принять участие авторы-исполнители, талантливые вокалисты, музыканты и танцоры, а также творческие коллективы всех возрастов. Для того чтобы принять участие в кастинге, нужно заполнить заявку на странице st.weitmedia.com, записать и прислать видео с рассказом о себе и презентацией искусства, которое бы хотели продемонстрировать в проекте.

В проекте будет 8 отборочных выпусков, в каждом из которых победители получат приз – 100 тысяч рублей. В финале проекта восемь финалистов отборочных туров будут бороться не только за звание победителя, но и за главный приз – 1 миллион рублей.

Ведущим проекта станет актер, режиссер и музыкант Алексей Воробьев. Карьера артиста началась именно с народного творчества – Алексей был солистом тульского фольклорного ансамбля «Услада», а в 2005 году стал победителем IV Дельфийских игр России в номинации «Народное пение», где получил золотую медаль за сольное исполнение.

Инна ШКАРБАНОВА.

Фото PR НТВ.

ИЛЬЯ КУЛИКОВ СНЯЛ ПАРОДИЮ НА КИНОШНИКОВ

31 января в 19.00 на канале СТС выходит комедийный сериал «Братья» кинокомпании LEGIO FELIX. Новый проект Ильи Куликова расскажет историю братьев Олега и Лёши (Андрей Курносков и Владимир Верёвочкин), один из которых работает в полиции, а другой играет полицейского в популярном телепроекте.

Илья Куликов, продюсер, автор сценария: «Наблюдая за актерами, исполняющими роли полицейских, подмечал, как сильно они отличаются от реальных сотрудников закона, которых я знаю. Так и появилась идея снять сериал про двух разных людей – киношного полицейского и настоящего, – которых при этом что-то объединяет. И то, что они братья, только подчеркивает комичность ситуации».

По сюжету Олег работает в полиции и знает тонкости работы оперативника не понаслышке, поэтому всё, что он видит в телесериалах, вызывает у него только улыбку. Но когда по вечерам показывают хит сезона «Сокол», он скрежещет зубами от злости. Ведь в главной роли – майора Соколова – его самовлюбленный брат Лёша. Все родные и знакомые Олега без ума от героя Лёши. Знали бы они, что всё лучшее для своего персонажа Лёша позаимствовал у старшего брата.

Владимир Верёвочкин (Лёша): «В филь-

ме братьев Кознов «Да здравствует Цезарь!» есть комичный персонаж Джорджа Клуни, его-то я и взял за референс. Лёша тоже самовлюбленный, любит повыпендриваться. Правда, когда дело касается семьи, он готов всё бросить и прибежать на помощь».

Для Андрея Курносова роль полицейского не первая в карьере, поэтому актер многое знал об этой профессии. «После столько сыгранных полицейских чуть-чуть в этом разбираюсь, – шутил он. – Понимаю, что жанр у нас легкий, но мне было важно сохранить правду даже в комедии. Я взял всё самое хорошее из всех «моих полицейских» и вложил в Олега. Сейчас он для меня самый человечный представитель этой профессии».

Главным испытанием для актеров стали не полицейские трюки, а вторая съемочная площадка – павильон сериала «Сокол».

«Это было забавно, потому что во время сцен про майора Соколова нас снимала одна игровая камера, а за ней еще две камеры, снимающие эти камеры. Конечно, порой мы путались, но я рада, что зрители увидят, как всё происходит в кино на самом деле», – вспоминает Юлия Майборода, играющая партнершу Лёши по сериалу «Сокол».

Илья Куликов признавался, что использовал в сценарии реальные истории и традиции из жизни съемочных групп: «В «Братьях» киношная жизнь показана достаточно реалистично, но для зрителей будет выглядеть карикатурно. Просто сложно поверить, что такое действительно бывает».

Креативный продюсер проекта Аня Мирохина добавляет, что жизнь полицейских в сериале «Сокол», наоборот, далека от правды: «В сериале «Сокол» будут погони на крышах, перестрелки и много всего такого, что в настоящей полиции бывает редко. Ведь в жизни работа в полиции – это чаще рутинная. О таком контрасте мы и рассказываем».

Полицейский участок для «Сокола» нашли на территории Московского института стали и сплавов, а в заброшенном санатории усадьбы Михайловское построили «логово маньяка», куда попадает майор Соколов. «Для создания устрашающего эффекта добавили в интерьер мачете, кусачки, липучки с мухами, силиконовые части тела, бензопилу, набор метательных ножей и другие предметы», – вспоминает художник-постановщик Павел Лычкин («Закрытая школа»).

Инна ШКАРБАНОВА.

Владимир ЕПИСКОПОСЯН:

КОМЕДИЙНАЯ СТОРОНА НАШЕЙ ЖИЗНИ НЕ УСТУПАЕТ ЭКРАННОЙ



21 января отметил свой день рождения заслуженный артист РФ Владимир Епископосян — добрейшей души человек, снискавший славу главного бандита отечественного экрана. За его плечами более сотни фильмов и более полусотни смертей на экране, а также множество драк, погонь, приключений.

– Владимир Арустамович, новое поколение зрителей знакомо с вами или по сказкам, где вы играете джиннов, или по боевикам, где вы играете разного рода криминальных элементов. И совсем не многие знают, что вы пишете сценарии комедий – «Семь раз отмерь», по которому снят фильм, или «Христофор-подводник»...

– Действительно, я люблю этот жанр. За долгую жизнь в кино я переиграл не только бандитов всех мастей и калибров, но и всевозможных ханов, восточных царей, джиннов из сказок. Но меня всегда тянуло к комедии. И судьба часто в мои криминальные роли вносила свои комедийные коррективы. «Христофор-подводник», как мне кажется, очень актуальная сегодня и вместе с тем веселая история о дружбе трех закадычных друзей – русского, грузина и армянина, пустившихся на поиски сбежавшей в Крым девушки, сестры одного из героев. Этот человек, пастух по профессии, по мере развертывания событий превращается в настоящего мачо. Там много забавных эпизодов, комичных зигзагов сюжета, и вместе с тем это размышление, вполне серьезное, о нашей сегодняшней жизни. В каком-то смысле это дань уважения тем временам, когда мы все – артисты разных союзных республик великого СССР, снимались вместе в одних фильмах, дружили, ездили друг к другу в гости. То есть жили, что называется, «под одной крышей».

– Я слышала, что дом, в котором вы жили в детстве, славился большим гостеприимством.

– Вы, видимо, говорите о доме моего дяди в Абхазии. Мои родители были инженерами: папа – кандидат технических наук, младший брат – программист, а дядя закончил цитрусоседеческий институт в Грузии, и его распределили в Абхазию. Там он

построил двухэтажный дом на десять комнат рядом с особняком Евтушенко, с пансионатом «Литературной газеты» и домами художников. Я туда отправлялся на все лето. Тетя была русской, а дядя – армянином. Он был невероятно энергичным человеком, вокруг дома – очага тепла и радости, – он посадил огромный сад, где выращивал мандарины, апельсины и лимоны. К нему приезжали родственники и гости со всей страны. Но потом политики так накрутили, что моим дяде и тете пришлось, бросив этот замечательный дом, спасаться бегством с детьми и внуками из Абхазии.

– Владимир Арустамович, сегодня уже в Москве вы продолжаете хлебосольные традиции вашей семьи и собираете за столом друзей, среди которых немало артистов. Вы же закончили юридический факультет университета – такая престижная профессия, как же в кино-то оказались?

– Я получил предложение и первую роль, еще учась в университете. Видимо, сыграла свое моя необычная внешность. Роль была главная, картина «Ахтамар». Я играл героя-любownika. В итоге кино забрало меня целиком, с головой, и я поступил в ереванское художественно-театральное училище, начал работать в Ереванском русском театре. А после картины «Пираты XX века» ампула бандита прочно за мной закрепилось. У меня даже книжка есть «Главный труп России», где я рассказываю о всяких забавных случаях, происходивших на съемочных площадках страны. В 110 картинах меня убивали 52 раза всеми возможными способами. В «Руси изначальной» моего героя – хазарского хана казнили «размычкой», привязав ноги к двум скачущим лошадям. В «Первопечатнике Иване Федорове» моего царя Едыгера на Волге топили в январской проруби. В «Крике дельфина» я падал с высокого борта корабля в воду. Мои герои выпадали из несущегося автомобиля и горели в вертолетах. А я каждый раз выходил «живым из воды», хотя, конечно, травмы случались.

– Я была поражена, узнав, что в столичном парке Царицыно вашими собственными руками вытесаны две колонны. Это правда?

– Кроме образования юриста, я еще владею и строительной специальностью. После «Пиратов XX века» случился простой в работе, и, будучи физически подготовленным (я ведь еще и мастер спорта), отправился вместе с друзьями подработать в Архангельскую область. Мы работали как проклятые, строили одноэтажные дома, зарабатывали неплохо. Вот тогда-то я и освоил все строительные профессии. Самое смешное было, что деньги нам выдали трешками и пятерками. Уже в аэропорту Шереметьево решили всё это сокровище положить на аккредитив. Представляете, пустой банк, мы заходим – небритые, спины не сгибаются, руки покрыты мозолями. Стали раскладывать купюры по стопкам, по три – пять рублей. А тут появляется семейная пара – лейтенант и молодая жена. Девушка смеется: «Ой, как в сказке, да?» А муж кидает сквозь зубы: «Дура, это не сказка, это кавказцы-торгаши!» А у нас усталость была такая, что даже сил посмеяться в ответ не было. Так что комедийная сторона нашей жизни не уступает экранной.

Елена БУЛОВА.
Фото автора.

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА



Многие приобретают в детстве пищевые привычки, которые не лучшим образом влияют на фигуру и, как следствие, на здоровье. Ведь лишний вес провоцирует развитие самых разных тяжелых заболеваний. Диетолог Татьяна Иванишина разобрала и прокомментировала эти пристрастия.

1. Есть с хлебом любую еду.

Мы помним, как в нашем недавнем прошлом существовал культ хлеба – в цене был каждый его кусочек, с детства прививалось уважительное отношение к этому продукту, причем временами оно достигало каких-то невероятных форм на уровне помещательства. Чего стоит один только лозунг «Хлеб – всему голова».

С одной стороны, это объяснимо – люди старших поколений переживали голод и холод, и хлеб у них прочно ассоциируется если не с достатком, то с тем, что поможет выжить. Но на этой базе в стабильные, сытые времена расцвела привычка все есть с хлебом – супы, вторые блюда, пельмени, каши, картошку, макароны и многое другое. Это давало ощущение сытости, «наполненности» желудка на долгое время. Однако со здоровым питанием это не имеет ничего общего. Во-первых, такие приемы пищи весьма и весьма калорийны, особенно когда человек ест углеводы и заедает их теми же углеводами, что ведет к повышению веса. А во-вторых, при таком положении дел нельзя говорить ни о каком сбалансированном питании, где бы учитывались нормы калорийности, нутриентов, витаминов и других полезных вещей, а это не может не сказаться на здоровье.

Речь не идет о том, что хлеб в принципе нельзя употреблять. Если вам нравится этот продукт, то ешьте его на здоровье. Но важно знать: такая выпечка – по большей части отдельное блюдо. И им можно и нужно заменить гарнир. Например, есть мясо не с картошкой и хлебом, а просто с хлебом.

2. Есть мало белковой пищи.

Почему-то считается, что приоритет должен отдаваться сытной пищи, а это – макароны, каши. Мясо, птица, рыба, морепродукты считаются дорогими продуктами, которые каждый день есть накладно. Вместо этого люди употребляют магазинные сосиски, сардельки, пельмени, промышленные полуфабрикаты из рыбы. Во всех этих продуктах содержится много углеводов и «вредного» жира, а пользы практически нет. Кроме того, многие готовят те же котлеты по советским рецептам, где до 50% массы приходится на хлеб. Многие это делают опять же из экономии. Но фактически это получается экономия на продуктах.

3. Питаться строго трижды в день, строго по часам, есть не

когда хочется, а когда все собрались за столом.

В прежние времена такая система питания считалась идеальной, а значит – единственно верной. Но это не так. Питаться нужно, опираясь на свои потребности и чувство голода, а не согласно не имеющим научного обоснования традициям.

Кроме того, борясь с голодом, чтобы пообедать вместе с семьей, человек в итоге съедает больше, переедает, а это – прямой путь к набору веса. То же самое касается и строго определенного времени – хотите пообедать в 11.00, а потом в 16.00? Ешьте смело, без оглядки на стереотипы.

4. Первое, второе и компот.

В советские годы обед должен был обеспечить сытость до ужина, поэтому должен был быть обильным и сытным. Выше мы уже говорили, что чаще всего такие объемные приемы пищи ведут к перееданию и лишнему весу. Поэтому – хотите съесть только суп без второго блюда? Пожалуйста!

5. Пить чай или кофе обязательно с десертом.

Сахар – быстрый углевод, который дает насыщение «здесь и сейчас», но его «действие» недолгое – через непродолжительное время человеку снова захочется есть. А кроме того, после плотного обеда «добывать» и так перебравший калорий организм дополнительной порцией еды – не самая здоровая идея. Не стоит забывать и о том, что многие пьют горячие напитки с сахаром. Несложно посчитать, сколько калорий содержит подобное чаепитие.

6. Перекусывать «полезными» снеками вроде сушеной клубники, батончиками со злаками и проч.

На первый взгляд кажется, что это – правильные продукты, но стоит посмотреть на их состав, и мы поймем, что в них очень много сахара, а вот полезных ингредиентов – минимум. Есть мнение, что, например, та же сушеная клубника очень полезна и может считаться диетическим продуктом. Но на деле в ней минимум витаминов, а вот калорий очень много – более 300 на 100 граммов. Этот объем «улетает» в считанные минуты, и человек часто идет за добавкой, а это – плюс еще 300 калорий. Итого за два «полезных» перекуса человек съедает треть суточной нормы калорий. Привет, лишний вес!

Вероника ИВАНИЦКАЯ.
Фото с сайта pexels.com/ru-ru



ПРАВИЛЬНАЯ ПОДУШКА ДЛЯ СЛАДКОГО И ЗДОРОВОГО СНА



От того, на какой подушке вы спите, зависит многое — от настроения и самочувствия утром до здоровья позвоночника в целом и шейном отделе в частности. Поэтому полезно подобрать для сна специальную, «правильную» подушку. О том, какая, зачем и кому она нужна, рассказывает врач-невролог Александр СИБИРЦЕВ.

Специалист отмечает, что анатомические подушки созданы с учетом физиологических потребностей человека. Они выполнены таким образом, что подстраиваются под изгибы головы и шеи и обеспечивают правильное – горизонтальное – положение позвоночника.

Анатомические подушки рекомендуется использовать людям, имеющим проблемы с позвоночником, особенно шейно-воротниковой зоны; страдающим от головных болей, мигреней; имеющим патологии нервной системы, повышенный мышечный тонус.

Но надо понимать, что такой аксессуар для сна не решит имеющиеся проблемы, но за счет стабильного положения позвоночника и расслабления мышц поможет снизить болевой синдром.

Анатомическая подушка отличается от ортопедической тем, что полностью подстраивается под положение человека во сне. Тогда как вторая – жесткая, надежно фиксирующая положение тела.

Основные достоинства анатомических подушек: гипоаллергенны, в их производстве используются только прошедшие необходимые тесты материалы, которые не раздражают кожу; обладают лечебными свойствами, снимают мышечные спазмы, за счет чего повышается качество сна и проходит усталость; универсальны, не имеют возрастных ограничений, показаны людям любой комплекции и любого состояния здоровья; имеют длительный срок эксплуатации: если использовать эту подушку по назначению и соблюдать простые правила ухода, то она прослужит не менее 10 лет.

Надо понимать, что такие подушки имеют и относительные минусы – человек привыкает к ним не сразу. Как правило, дискомфорт может ощущаться не более двух недель. Некоторые отмечают их твердость, но производители, как правило, выпускают эти аксессуары трех категорий: высокой, средней и низкой жесткости. Так что можно подобрать наиболее подходящий для себя вариант.

Также можно выделить следующие отличия:

Материал поверхности.

Чехлы, как правило, делают из плотной, тактильно приятной ткани. Они могут быть двойными или одинарными, последние в основном шьют из хлопка, трикотажа или велюра. Эти ткани могут обладать еще и охлаждающим эффектом. Также один из популярных материалов последнего времени – outlast, который за счет своих свойств создает оптимальную температуру в зоне соприкосновения.

Тип наполнителя.

Бывают валики, обладающие эффектом памяти. Это значит, что материал подстраивается под изгибы тела во время сна, а затем, после пробуждения, возвращает свою первоначальную форму.

Микросферы. Это своего рода сыпучий порошковый компонент, обладающей своего рода «текучестью», а это – залог того, что подушка подстроится под особенности тела.

Экогель. Он совершенно безопасен для организма, а вязкая структура «обволакивает» тело спящего человека, обеспечивая ему правильное положение и комфорт во время отдыха. Кроме того, гель может охлаждать кожу, а это обеспечивает правильный микроклимат, особенно в жарком помещении.

Перед покупкой нужно обратить внимание на следующие факторы.

Размер. Он подбирается исходя из соотношения ширины подушки и плеч человека. Самый распространенный и оптимальный показатель – 70 сантиметров.

Жесткость. Как уже говорилось выше, она бывает трех степеней и выбрать подходящую именно вам можно только эмпирическим путем. Как правило, специализированные магазины, прежде чем продать вам аксессуар, дают время, чтобы вы тут же попробовали его – полежали несколько десятков минут, попробовали разные варианты. К тому же в некоторых магазинах существуют так называемые программы тест-драйва, когда вы можете в течение нескольких дней испытать подушку дома, и если за это время поймете, что она не подходит, можете вернуть ее и выбрать новую.

Бренд. Многие врачи рекомендуют выбирать подушки в крупных магазинах, специализирующихся на товарах для сна, имеющих хорошую репутацию.

Вероника ИВАНИЦКАЯ.
Фото с сайта pexels.com/ru-ru

МОСПРАВДА-ИНФО

Электронное СМИ
Свидетельство о регистрации —
Эл № 77 - 6341 от 17.06.2002

ГЛАВНЫЙ
РЕДАКТОР
Шод
МУЛАДЖАНОВ

Обратная связь — через комментарии под любым материалом www.mospravda.ru

Адрес: улица 1905 года, дом 7, стр. 1, Москва, 125993.

Телефон +7 499 259-82-33;
Факс +7 499 259-63-60;

Соцсети: ФБ, ВК, Твиттер,
Инстаграм, Телеграм;

Электронная почта: newspaper@mospravda.ru, moskovskaya.pravda@yandex.ru
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.