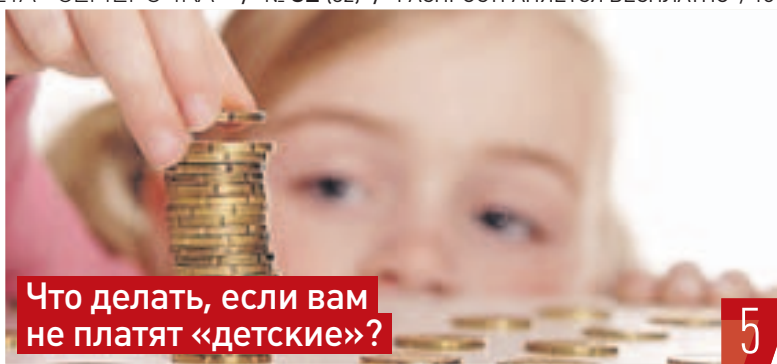


7



ПОЧЕМУ ПЕВЦУ МИХАИЛУ ШУФУТИНСКОМУ НЕ НУЖНЫ САМОЛЕТ И ЯХТА?

18



Что делать, если вам не платят «детские»?

5



Как сейчас живут и воюют люди в Донбассе?

8,17



Как власти пытались разогнать торговцев на Придаче

РЫНОЧНЫЕ СТРАДАНИЯ

2



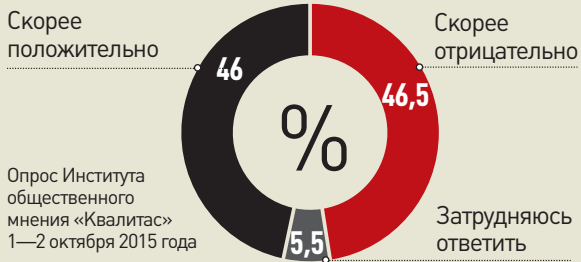
редакция ждет ваших звонков, SMS и писем о проблемах, событиях, новостях. телефон 8-929-011-25-55, e-mail: v-kurier7@mail.ru

ПОЧЕМУ ФОРВАРД «ФАКЕЛА» АЛЕКСАНДР КАСЬЯН ПРОСИТ ЖЕНУ НЕ ХОДИТЬ НА ФУТБОЛ?



22

ИНФОГРАФИКА

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К УНИЧТОЖЕНИЮ
САНКЦИОННЫХ ПРОДУКТОВ?

ЦИТАТА

Алексей ГОРДЕЕВ,
губернатор
области

“ В школе много предметов, уроков, но, наверное, нет самого главного, который назывался бы «искусство жить». Это можно познавать только через книги, спектакли, хорошие кинофильмы. Поэтому задача фестиваля «Маршак» — показать, что такое любовь, добро, ценности. // НА ОТКРЫТИИ ФЕСТИВАЛЯ «МАРШАК»

ЦИФРА

32,7

МЛН РУБЛЕЙ

выделят власти региона в 2016 году на реализацию госпрограммы «Развитие предпринимательства и торговли». Еще около 125 млн рублей область получит из федерального бюджета.

главные новости

КОРОТКО

Статус особо охраняемых природных территорий в 2016 году получат три объекта области, среди них — Музей-заповедник «Дивногорье», лесной массив «Хреновской бор» и дворцовый комплекс Ольденбургских.

Центр «Народная экспертиза» составил рейтинг региональных столиц по уровню смертности на дорогах: Воронеж занял восьмое место в списке — специалисты насчитали шесть летальных случаев на 100 тыс. воронежцев за год.

Дальнемагистральный самолет Boeing-767-200ER впервые вылетел из аэропорта Воронеж. Его пассажирами стали 200 человек, которые направились во Вьетнам.

Назначен новый начальник областного управления ГИБДД — им стал подполковник полиции 37-летний Евгений Шаталов. Шаталов сменил на этом посту Владимира Верзилина, который победил на выборах в облдуму.

Воронежские коммунальщики заготовили около 68,4 тыс. тонн песко-соляной смеси на зиму — 90% от запланированного объема.

Декада сбора вторсырья пройдет с 10 по 20 ноября: акция направлена на привлечение внимания к проблеме вторичной переработки отходов и их раздельного сбора.

Перезахоронение останков 107 человек, погибших в годы сталинских репрессий, прошло в мемориальной зоне «Дубовка» — в лесном массиве у поселка Сомово.

На прошлой неделе власти Воронежа попытались ликвидировать рынок. Решение, принятое еще семь лет назад, вызвало недовольство у торговцев и местных жителей. Как горожане ложились под экскаваторы, а полицейские пытались разогнать толпу, наблюдали корреспонденты «Семерочки».

Почему решили
убрать рынок?

Основное противостояние между торговцами и полицией произошло 29 октября. Объявления с информацией о том, что торговые точки незаконны и их нужно снести, появились на рынке за несколько дней до момента Х. Продавцы говорят, что слухи о демонтаже ходили давно, но дальше слов дело не двигалось.

Как
отреагировали
жители?

Около семи утра представители управы Железнодорожного района Воронежа вместе с полицейскими пришли ликвидировать незаконные торговые точки. Продавцы выстроились в живую цепь и не пропустили экскаваторы.

Женщины держали оборону на протяжении двух суток: охраняли рынок ночью, а утром стояли на крыше, чтобы следить за передвижениями «подозрительных» личностей.

БАЗАРНЫЙ ДЕНЬ



РЫНОК
ЛИКВИДИРУЮТ
1 ДЕКАБРЯ

Как власти пытались разогнать
Димитровский рынок

Почему
рынок
нужен?

Рынок появился в 1998 году. Изначально его задумывали для инвалидов — чтобы они могли организовать себе заработки. Весь товар раскладывался в коробках. Затем появились палатки, а позже торговцам сказали установить крытые железные тонары.

Почему рынок
не нужен?

Решение о сносе появилось после выделения 4,12 млн рублей на капитальный ремонт близлежащего автовокзала. По мнению городских властей, на фоне отремонтированного здания вереница железных киосков будет выглядеть нелепо.

Есть ли
альтернатива?

Переезд торговцев на официальный крытый рынок «Придача». Места там есть, а аренда всего на несколько тысяч дороже, чем на уличном рынке. Предприниматели с таким предложением не согласны. Говорят, что за 10—12 тыс. рублей в месяц им предложат только самый захудалый закуток, а аренда хорошего проходного места обойдется там в 30—50 тыс. рублей.

Торговцы
против полиции

Полицейские задержали троих торговцев рынка за оказание сопротивления правоохранительным органам. В отдел доставили самых активных противни-

ков сноса торговых павильонов. Женщины громче всех кричали и призывали «костями лечь за рынок». Кроме того, один из сотрудников мэрии заявил, что дамы причинили ему физическую боль. После недолгих разбирательств владельцев киосков отпустили.

Что будет с рынком?

Рынок на улице Димитрова начнут демонтировать 1 декабря. По словам представителей управы, месяца вполне достаточно, чтобы предприниматели смогли собрать вещи и подыскать новые места для торговых точек. Если до начала декабря торговцы не освободят территорию, павильоны начнут сносить без их участия, после чего выставят их владельцам счет за демонтаж и перевозку киосков.

подготовили: Олег КРАВЧЕНКО, Елена МИННИБАЕВА, РИА «Воронеж» // Михаил КИРЬЯНОВ (ФОТО)

ФОТОФАКТ



Завершился конкурс молодежных лидеров Dux 20-15. Первое место занял руководитель проекта «Доступная среда» Александр Попов. Вместе с ним в первую тройку вошли директор «Театра равных» Валерия Маламура и командир штаба студенческих отрядов Ярослав Зубашенко. Конкурс прошел при поддержке правительства Воронежской области.

Новая Plast - 25%
ОКНА, ДВЕРИ
ПОТОЛКИ
Реконструкция
Установка за 4 дня
"ОАО" "ОТТ БАНК", ООО "УФВИННИК БАНК"
т. 8 952-953-64-87

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
профессионально, надежно, недорого
т. 8-950-760-77-13

ОКНА, ДВЕРИ, ПОТОЛКИ
НИЗКИЕ ОПТОВЫЕ ЦЕНЫ
тел.: +7 (960)133-57-54

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
от 3500р за один потолок
ВОИНС - при заказе 2-х потолков
8(950)760-73-57 Игорь Александрович

Ритуал-Центр
ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН
круглосуточно, скидки
пр-т Труда 139, тел.: 290-28-13, 232-43-48

Откачка воды, ила,
песка. Доставка тех.
воды. Тел. 22-22-500

ГАРАЖИ 7 размеров
от 19000 с подъемными
воротами 8-960-54-99-777

ООО МФО
Касса
Взаимопомощи
вместе в трудную минуту

ЗАЙМЫ ДО 15000 РУБЛЕЙ

- работающим и пенсионерам
- 1% в день (льготная ставка)
- срок до 1 месяца
- оформление за 20 минут
- без обеспечения

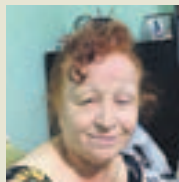
Адрес: ул. Жукова, д.3
Телефоны: 232-12-24, 8-910-732-12-14
Офисы во всех районах города.

Условия предоставления займа: ООО МФО «Касса Взаимопомощи» предоставляет займы до 15 000 рублей под 1% в день по льготной ставке сроком до 1 месяца, под 2% в день на весь период действия договора займа, без обеспечения. Условия предоставления займа: работающие граждане РФ от 20 лет и пенсионеры до 70 лет, регистрация — г. Воронеж, Воронежская обл. Необходимые документы: паспорт гражданина РФ, для работающих — СНИЛС, для пенсионеров — пенсионное удостоверение. При первом обращении сумма займа составляет от 1000 руб. до 5 000 руб., при повторном обращении от 1000 руб. до 15 000 руб. Срок займа до 1 месяца. Под 1% в день по льготной ставке на период до 30 дней включительно. Процентная льготная ставка на период до 30 дней составляет 365% годовых. При возврате займа и оплате процентов по договору (30 дней) после истечения льготного периода, процентная ставка составит 2% в день. Процентная ставка на весь срок действия договора займа составляет 7,80% годовых. Полная стоимость займа определяется исходя из срока, на который взят заем, суммы займа и процентов за пользование займом.

ОПРОС

1 ЧТО НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ БЫЛО ВАЖНЫМ ДЛЯ ВАС?

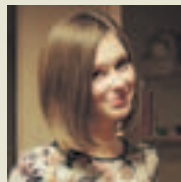
2 ЧТО ПРИВЛЕКЛО ВАШЕ ВНИМАНИЕ В РОССИИ ИЛИ В МИРЕ?



Алла МОРОЗОВА, пенсионер

1 У моего зятя на этой неделе будет день рождения. Зятя я очень люблю, а потому желаю ему счастья, здоровья и долгих лет жизни. Пусть у него все будет хорошо!

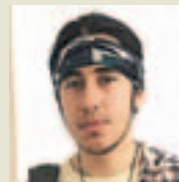
2 Конечно, трагедия с самолетом из Египта до сих пор вызывает шок. А еще — автобус под Тулой разбился. Не дай Бог такого никому — потерять своих родных и близких в катастрофе.



Анастасия БОКОВА, менеджер

1 Я сходила в спа-салон, где открыла для себя тайский массаж. А еще я выиграла в соцсетях билеты в цирк от «Семерочки», поэтому мой вечер субботы был среди смеющихся детей.

2 Из новостей запомнилась трагедия с самолетом «Когалымавиа». Как ни стараюсь вспомнить о чем-то хорошем, перед глазами эта новость.



Артем МИРЗОАЛИЕВ, студент

1 На этой неделе купил угря в аквариум, трех пещерных и немного мха. Аквариум небольшой — 50 литров. У меня там уже живут золотая рыбка, барбусы. Были еще креветки, но их съели барбусы.

2 Слышал, что хотят сделать из «Олимпиака» многофункциональный парк. Мне кажется, этого делать нельзя: там уникальная природа, тихие, спрятанные от глаза обывателя места.

главные новости

СУД ЗА ДЕЛО

И 7,5 ЛЕТ И 150 МИЛЛИОНОВ

Вынесен приговор по делу бывшего руководителя управления автодорог Александра Трубникова

Ленинский райсуд признал экс-чиновника виновным в двух эпизодах получения взятки и в покушении на взятку в крупном размере. «Семерочка» проследила коррупционные схемы Трубникова, которые раскрылись в ходе заседаний.

Эпизод I: откаты по госконтрактам

Будучи чиновником, Александр Трубников возглавлял совет директоров ОАО «Центр дорожного строительства «Дорога». С этой фирмой был заключен госконтракт на содержание сети областных автодорог. Но своей спецтехники у нее не было, поэтому компания заключила договоры с 17 субподрядчиками, которые располагали необходимым ресурсом. Одним из крупнейших стало ОАО «Воронежавтодор».

В 2013 году Трубников потребовал от директора «Воронежавтодора» Бориса Смирнова 5% общей суммы контракта. Чиновник подписывал акты приема выполненных работ, а значит, был в силах сделать так, чтобы субподрядчик не получил деньги или лишился госконтракта. Опасаясь за бизнес, Смирнов согласился.

Как установил суд, 14 мая он передал главному дорожнику области 1 млн рублей в его служебном кабинете. Еще 400 тыс. рублей донес 16 мая. После этого Трубников распорядился перечислить «Воронежавтодору» 25 млн рублей — «не предусмотренный контрактом аванс». Плату в 5% от него Смирнов принес чиновнику 29 мая. После передачи 1,25 млн рублей Трубникова задержали силовики. Общая сумма по первому эпизоду взятки составила 2,65 млн рублей.

Эпизод II: семейный бизнес

До того как занять пост в облправительстве, Трубников руководил ПМК «Хлевенская», которая специализируется на прокладке газопроводов. Став чиновником, Трубников сделал владельцем фирмы свою жену, а директором — зятя, но фактически продолжал руководить организацией.

В 2011 году он попросил директора «Воронежавтодора» помочь проложить траншею под газопровод в Новохоперском районе. «Воронежавтодор» оплатил работу спецтехники — 50 тыс. рублей. Позже техника неоднократно использовалась в интересах ПМК «Хлевенская», но оплачивал ее Смирнов. В общей сложности он отдал 833 тыс. рублей. Суд счел это взяткой в крупном размере.

МНЕНИЕ

«ИЗ-ЗА КОРРУПЦИИ СОСТОЯНИЕ ДОРОГ УДРУЧАЮЩЕЕ»



Владимир МАРКИН, руководитель управления взаимодействия со СМИ СК РФ

— Нет ничего удивительного в том, что в регионах, где практикуется такая форма взаимоотношений власти и бизнеса, состояние автодорог удручающее. И как следствие — огромное количество аварий. И интересно, когда чиновники вымогают взятки, они задумываются о последствиях своих действий?

Эпизод III: «техническая» нестыковка

Когда при прокладке газопровода на объектах ПМК понадобился экскаватор, Трубников потребовал от Смирнова оплатить и его работу. Директору «Воронежавтодора» пришлось бы уступить, но чиновника задержали силовики.

Расплата

Трубников пытался объяснить получение денег от Смирнова и оплаты услуг спецтехники тем, что тот таким образом возвращает ему долг: якобы он одалживал директору крупные суммы. Однако суд не поверил Трубникову. В счет штрафа с него взыскали 134 млн рублей, которые силовики нашли при обыске в доме родственников Трубникова.

подготовили: Оксана ГРИБКОВА, Елена ТЮРИНА, РИА «Воронеж» // Виталий ГРАСС (ФОТО)

САЙМЫ—СРЕДСТВО ДЛЯ МУЖЧИН

Услышал по радио о горянке. Якобы эта трава оказывает положительное влияние на потенцию. Правда ли это?

В. Ларин, Воронеж

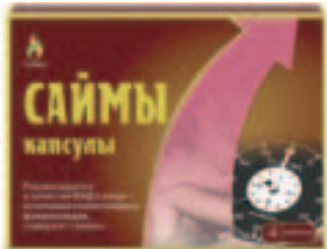
Действительно, горянка издавна применяется в качестве растительного средства для повышения сексуальной активности мужчин. Благотворные свойства этого растения известны уже тысячи лет.

Горянка широко используется в народной медицине Китая, Кореи и Японии. Экстракт травы горянки способствует повышению уровня дофамина. Высокий уровень дофамина в организме запускает реакцию, которая ведет к выработке тестостерона и усилению сексуальных ощущений.

В аптеках России успешно продаются капсулы «САЙМЫ», в состав которых входит экстракт горянки. Этот продукт давно получил высокую оценку мужчин всех возрастов. Вскоре после приема одной капсулы «САЙМЫ» эрекция приобретает устойчивость, полностью мобилизуются потенциальные возможности мужского организма. Натуральные травы, входящие в состав капсул «САЙМЫ», совместимы с любыми напитками, помогают снять напряжение и получить яркие чувственные ощущения!

Хотя растительные препараты имеют мало побочных эффектов, перед покупкой капсул «САЙМЫ» для мужчин стоит проконсультироваться со специалистом **БЕСПЛАТНОЙ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ» по телефону 8-800-555-00-96/69.**

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ. Адреса аптек можно узнать по телефону (473) 251-64-00



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ
ГР № RU.77.99.11.003.E.006520.08.14 от 06.08.2014 г. РЕКЛАМА

САНАТОРИЙ «БФО» город-курорт Анапа

предлагает санаторно-курортные путевки по направлениям лечения:
Заболевания органов дыхания (не туберкулезного характера), опорно-двигательного аппарата, нервной системы, гинекологические и кожные заболевания, ЛОР-заболевания.

С 01.11.2015 г. по 31.03.2016 г. стоимость 1 дня от 1400 рублей!

К ВАШИМ УСЛУГАМ:



- лечебные грязи, бальнео-лечение, минеральные воды, детский и взрослый бассейны с морской водой, тепло-лечение, аппаратная физиотерапия, водорослевые обертывания, ванны с бишофитом, песчаный и галечный пляжи;
- номера с удобствами стандартные, улучшенной планировки и 2-комнатные.
- В стоимость путевок входит 3-разовое питание, лечение и проживание.
- Имеется платная стоянка для машин.

СПЕШИТЕ ЗАБРОНИРОВАТЬ МЕСТА на Новогодние каникулы:

Цыганский ансамбль «Бахталэ», блюда Кубанской кухни, Новогодняя беспроигрышная лотерея, Рождественские колядки и другие Новогодние сюрпризы будут сопровождать Вас в праздничные дни.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!:

«Постоянный клиент» — подробная информация на сайте www.anapa-bfo.ru.

эл. адрес: bronbfo@mail.ru
тел./факс: 8-86133-3-29-67, 4-61-64, 4-57-97

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Артем ДРАЙЦЕЛЬ, президент федерации роллер-спорта

ВОРОНЕЖЦЫ СОБИРАЮТ ПОДПИСИ ПРОТИВ ПРЕВРАЩЕНИЯ «ОЛИМПИКА» В ПАРК

Горожане организовали сбор подписей против превращения спортивного комплекса «Олимпик» в многофункциональный экологический парк. Инициатором выступила местная федерация роллер-спорта. Лист для подписей инициаторы сбора оставили в прокате роликовых коньков.

Спортсмены отмечают, что никто из них не против дальнейшего развития «Олим-

пика», — они против идеи перепрофилировать имеющиеся объекты под неспортивные цели и задачи, переоборудовать спорткомплекс в экологический парк с пешеходными дорожками, аттракционами и кафе.

— Основная проблема сводится к попыткам изменения статуса «Олимпика». Он всегда был либо спортивной базой, либо спорткомплексом, либо спортивно-оздоровитель-

ным комплексом — как сейчас. И вдруг — реконструкция! Именно это стало причиной разногласий и недовольства спортивного сообщества, — пояснил президент федерации Артем Драйцель.

Спортсмены направили письмо губернатору Алексею Гордееву с просьбой не допустить изменения статуса «Олимпика», сохранив возможность тренироваться на нем спортсменам.

наш город

Наша публикация о планах реконструкции популярного места отдыха и тренировок воронежцев в номере от 8 октября вызвала живой отклик наших читателей. Но мнения воронежцев разделились: кто-то категорично за, кто-то не менее категорично против. «Семерочка» разузнала у представителей регионального департамента природных ресурсов, на какой стадии находится разработка проекта реконструкции и каким они хотят видеть комплекс после нее.

Почему занялись реконструкцией «Олимпика»?

По словам начальника отдела природных ресурсов Артема Дегтярева, идея развития «Олимпика» появилась после обращений спортсменов.

— Они неоднократно жаловались, что территория спорткомплекса сильно перегружена: на одних дорожках пересекаются мамы с колясками, школьники, велосипедисты и роллеры. Поэтому наша задача — ни в коем случае не переориентировать спорткомплекс, а разделить потоки спортсменов и прогуливающихся горожан. А занимаемся этим мы, а не управление физической культуры и спорта, потому что «Олимпик» входит в границы природного заказника, — пояснил Дегтярев.

Построят ли гостиницу для спортсменов?

Директор детско-юношеской школы олимпийского резерва № 12 Николай Баркалов на публичных слушаниях сообщил, что на территории «Олимпика» необходима гостиница. Такой вариант проектировщики тоже рассмотрят. Однако если ее все-таки построят, то пользоваться ею смогут и «неспортивные» гости Воронежа, и сами горожане. Это будет так называемая гостиница выходного дня. Мест в ней будет не много.

СПОРТ ИЛИ ОТДЫХ?

7 наивных вопросов о реконструкции спортивного комплекса «Олимпик»

Что планируется изменить на «Олимпике»?

Это решит архитектурная компания MLA+, которая занимается разработкой проекта развития спорткомплекса.

— До 28 октября сотрудники компании должны были опросить воронежцев, выслушать их пожелания. На основе опросов проектировщики подготовят проект общей концепции развития «Олимпика» к 15 декабря, — сообщил Артем Дегтярев.

Скорее всего, границы «Олимпика» расширят, потому что спортсмены не хотят отдавать свою территорию под экологический парк. С принятием этого решения завершатся разговоры о перегруженности комплекса, а воронежцы, проезжая туда, смогут и покатаются на велосипедах, и побыть наедине с природой.

В проекте точно будут предусмотрены входная группа, административное здание возле нее, кабинет врача, парковка, туалеты, лавочки по периметру пешеходных дорожек и, возможно, точка общепита.

А детский реабилитационный центр?

Врядли. Волонтер организации по оказанию помощи детям-инвалидам Анна Брегова предложила построить реабилитационный центр с несколькими корпусами, однако проект реконструкции «Олимпика» не предусматривает капитального строительства. Но, вероятнее всего, в спорткомплексе появятся возможности для отдыха и занятий детей-инвалидов.

Что станет с Большой экологической тропой?

Один из ее создателей Александр Саниев изначально рассматривал территорию «Олимпика» как стартовую точку экотропы. Но, как сообщил начальник отдела природных ресурсов департамента, если на территории комплекса появится экологический парк, Саниев не против перенести начало экотропы именно туда. Тогда туристы смогут плавно переходить из цивилизованного экологического парка в «дикий» лес, в чем тоже есть своя логика.

Что будет со спортивными трассами?

Существующая велодорожная сеть останется на месте. На прошедших в начале октября общественных слушаниях воронежские спортсмены предположили, что власти перенесут в другое место спортивные объекты из «Олимпика». Однако это не так. Все тренировки и соревнования, которые ранее проходили на территории комплекса, не сменят локаций, и профессиональный спорт из «Олимпика» не уйдет.

Сколько вырубят деревьев?

— Будут ли их вообще вырубать или нет, зависит от того, что пожелают увидеть в «Олимпике» воронежцы. Вырубка кустарников однозначно будет, а деревьев — только если это окажется крайне необходимо. Но и в этом случае мы попытаемся минимизировать масштабы вырубки, — рассказал Дегтярев.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Алексей ГОРДЕЕВ, губернатор Воронежской области:

«НАДО СОВМЕСТИТЬ ПРОГУЛКИ И СПОРТ»

— Необходимо совместить прогулки и спорт — это очевидно. Кроме того, тему экотропы тоже нужно иметь в виду. Здесь требуется более предметное обсуждение, и в первую очередь — с экспертами и воронежцами. Предлагаю вернуться к разговору, когда у архитекторов будут доработанные проекты, подкрепленные их стоимостью.

740

ТЫС. ЧЕЛОВЕК

получают пенсию в Воронежской области

ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ ДОСТИГНЕТ 8 680 РУБЛЕЙ

По величине этого показателя, запланированного на 2016 год, регион занял первое место в ЦФО. Депутаты облдумы установили величину прожиточного минимума для пенсионеров региона на 2016 год в размере 8680 рублей. Рассчитывая величину прожиточного минимума, специалисты департамента труда и занятости населения Воронежской обла-

сти учитывали прошлогодний показатель, рост цен и инфляцию, а также прогнозные данные социально-экономического развития РФ в 2016 году. — В прошлом году прожиточный минимум в регионе составлял 5 тыс. 717 рублей, — рассказала заместитель руководителя департамента труда и занятости населения Воронежской области Елена Маслова. —

По динамике роста этого показателя мы заняли четвертое место в ЦФО, по величине этого показателя в абсолютных цифрах стали первыми. Прожиточный минимум для пенсионеров в РФ на 2016 год установлен в размере 8803 рубля. Разницу между региональным и федеральным прожиточным минимумом пенсионерам компенсирует федеральный бюджет.

Сейчас в 14 регионах, в том числе и в Воронежской области, работает пилотный проект, согласно которому выплатами пособий занимается непосредственно ФСС. Предполагается, что в 2018 году эта система будет внедрена во всех регионах.

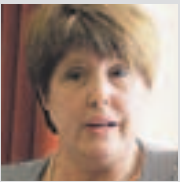
ваше право

В Воронежской области растет количество жалоб от женщин, которым работодатели задерживают или вообще не платят пособия по материнству и детству. Но это не значит, что женщина, ухаживающая за ребенком, останется без помощи. Специалисты Воронежского регионального отделения Фонда социального страхования РФ рассказали «Семерочке», что делать, если вам перестали выплачивать пособие.

КТО ПОДСОБИТ МОЛОДОЙ МАМЕ?

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

«НУЖНО ЗНАТЬ СВОИ ПРАВА И ГРАМОТНО ИМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ»



Галина ИВАНОВА, начальник отдела страхования на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством:

— Размер пособия по уходу за ребенком напрямую зависит от уровня зарплаты. Поэтому, чтобы получить его в полном объеме, нужно знать свои права и грамотно ими пользоваться: заключать трудовой договор и не соглашаться на зарплату «в конверте». Если пособия прекратили выплачивать, нужно предпринять следующие шаги:

Во-первых, обратитесь к работодателю и узнайте, почему выплаты прекратились.

Во-вторых, если работодатель отказал в выплате или с ним невозможно связаться, необходимо обратиться в региональное отделение Фонда социального страхования. Сотрудники ФСС свяжутся с работодателем и проконсультируют, как поступить, если у него недостаточно средств на выплату пособий.

В-третьих, если работодатель действительно не в состоянии продолжать выплаты, ФСС может осуществлять их напрямую. Это возможно в трех случаях: если предприятие-страхователь прекратило свою деятельность; если на его счете недостаточно средств для выплаты пособий и установленная очередность их списания; если невозможно установить местонахождение работодателя и его имущества - в этом случае придется действовать через суд.

Без помощи не останется ни одна воронежская семья, где родился малыш

Какие пособия выплачивают матерям?

По линии обязательного социального страхования РФ родители имеют право на четыре вида пособий:

- пособие по беременности и родам получают работающие женщины. Его размер зависит от зарплаты и составляет 100% среднего заработка. В настоящий момент за 140 дней его минимум составляет 27 тыс. 455,40 рублей, а максимум 228 тыс. 603,20 рублей;
- единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в ранние сроки беременности (543,67 рублей);
- единовременное пособие при рождении ребенка (14 тыс. 497,80 рублей);
- ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет. Выплачивается членам семьи, оформившим отпуск по уходу за детьми. Составляет минимум 2 тыс. 718,34 рубля (по уходу за первенцем) и 5 тыс. 436,67 рубля (за последующими детьми). Для работающих его размер составляет 40% среднего заработка, но не менее вышеуказанных сумм и не более 19 тыс. 855,82 рубля.

Страхователи и застрахованные

В Воронежской области зарегистрировано более 60 тыс. работодателей-страхователей. А застрахованных в системе государственного социального страхования (не только по материнству, но и по временной нетрудоспособности, несчастным случаям на производстве) — более 800 тыс. человек.



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

«ОБЯЗАНЫ НАЗНАЧИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДЕСЯТИ ДНЕЙ»



Юрий ОСТАПЕНКО, управляющий Воронежским региональным отделением ФСС

— Пособия по временной нетрудоспособности, по беременности и родам, при рождении ребенка и по уходу за ним работодатель обязан назначить в течение десяти календарных дней со дня обращения. Выплата пособий осуществляется в ближайший после их назначения день зарплаты по месту работы, через бухгалтерию предприятия.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

...НЕ ПЛАТЯТ ПОСОБИЕ?

Если работодатель прекратил или задержал выплаты, то он может быть привлечен к административной и уголовной ответственности за нарушение законодательства. Причины невыплат могут быть разными: предприятие обанкротилось, перерегистрировалось, ликвидировалось. Если у страхователя недостаточно средств для выплаты пособий, он имеет право получить их из Фонда социального страхования. Но порой работодатель не пользуется этим правом. Поэтому в интересах женщины, если ей задерживают пособие, как можно скорее обратиться в региональное отделение ФСС. Проще всего это сделать через сайт: fss.vrn.ru или по адресу: 394006, г. Воронеж, ул. Станкевича, 43. Телефон (473) 260-63-37.

КСТАТИ

В 2014 году в Воронежское региональное отделение поступило 95 заявлений от работающих граждан о назначении и выплате государственных пособий через ФСС. Все они удовлетворены. На лицевые счета воронежцев из бюджета фонда перечислено 4,7 млн рублей. В текущем году получено уже 72 заявления, перечислено 2,3 млн рублей.

КРЫЛЫШКО ИЛИ СЕМЕЧКО?

Годами люди спорят о том, что полезнее для человека — придерживаться классической диеты или отказаться от животной пищи. Разобраться в этом «Семерочке» помогла врач-гастроэнтеролог Елена СОКОЛОВА.

Миф 1. **Вегетарианцы реже страдают хроническими болезнями**

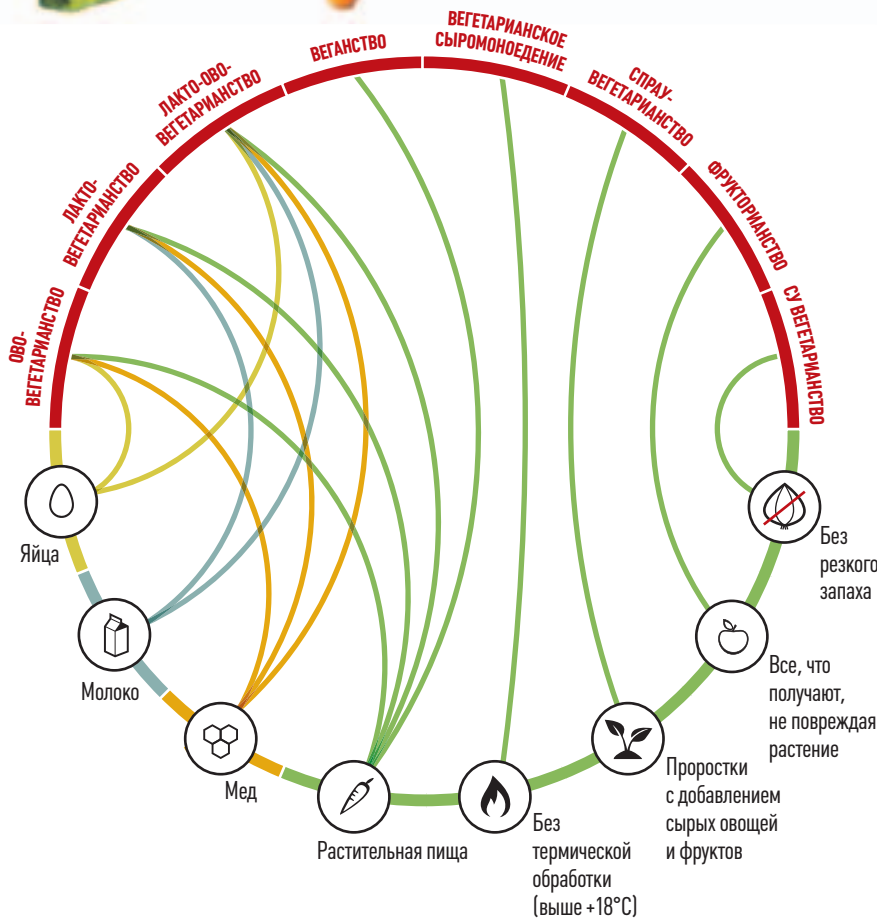
❗ ДОКАЗАНО

Исследования доказали, что вегетарианцы реже страдают болезнями сердца, избегают раковых заболеваний, хотя рак толстого кишечника, напротив, у них встречается чаще. Приверженцы такой диеты резко снижают вероятность развития сахарного диабета, поскольку заметно увеличивают чувствительность своего организма к инсулину. По мнению ученых, вегетарианцы реже страдают от катаракты, дивертикулеза, ревматоидного артрита, психических расстройств и хронических заболеваний почек. Однако из-за отсутствия некоторых полезных веществ, содержащихся в мясе, диета может привести к развитию анемии или к осложнению при язвенном колите.

Миф 2. **Вегетарианцы живут дольше**

❗ НЕ ДОКАЗАНО

Достоверно никто не может ни опровергнуть, ни подтвердить, что вегетарианство напрямую влияет на продолжительность жизни. Тем не менее растительная диета у детей часто вызывает тяжелейшие отставания в развитии и росте. Если же говорить об имеющейся статистике, то Индия, где самое высокое в мире количество вегетарианцев (20—40% всего населения), отличается достаточно невысокой продолжительностью жизни — в среднем 63 года. Для сравнения можно взять страны Скандинавии, у жителей которых в рационе традиционно преобладают и мясные продукты, и жирная рыба: средняя продолжительность жизни здесь 70—75 лет. На продолжительность жизни больше влияют генетика и комфортные условия жизни.



Миф 3. **Вегетарианство снижает вес**

❗ НЕ ДОКАЗАНО

Классическое вегетарианство приспособить для диеты можно с натяжкой, а вот веганство и вовсе запросто выльется в непоправимые проблемы со здоровьем. Перейдя на такое питание, помимо потери веса вы можете нанести непоправимый вред своему

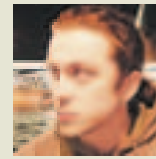
организму, если тот не готов к вегетарианству. Поэтому не стоит считать растительную диету лекарством от всего. Овощи и фрукты содержат много углеводов и очень мало — белка. А любая углеводная диета — явление из области фантастики, причем совершенно ненаучной.

Миф 4. **Мясо опаснее овощей**

❗ ДОКАЗАНО

Действительно, увлекаясь поеданием мясных продуктов, вы провоцируете поступление в свой организм ударных доз холестерина, что чревато сбоями работы щитовидной железы, риском развития атеросклероза и проблемами с печенью. Современные методы производства мяса очень сомнительны и вредны в большинстве случаев. Животных часто накачивают антибиотиками, гормонами роста и транквилизаторами. А эти вредные вещества не исчезают даже после термической обработки.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Валерий ТОКАРЕВ, вегетарианец с десятилетним стажем

«БЫТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ — ЗАМЕЧАТЕЛЬНО»

— Мясо я перестал есть лет десять назад. Жена предложила. Я абсолютно неприхотлив в еде и могу одну гречку есть неделями. После начала такой диеты ощущаю себя отлично. Изменений не почувствовал. Наш рацион довольно разнообразен: крупы, овощи, фрукты, грибы, а также рыба и мясо. Сына и дочь мы тоже посадили на вегетарианство, но, если они захотят есть мясо, против не будем. Многие боятся, что без животной пищи будешь постоянно болеть. Но это чушь. Быть вегетарианцем замечательно!

Миф 5. **Вегетарианцы получают больше витаминов**

❗ НЕ ДОКАЗАНО

Натуральная растительная пища содержит множество витаминов, однако они из-за своей структуры усваиваются гораздо хуже. Поэтому такой пищи приходится есть гораздо больше. А вот в животной еде содержится целый ряд аминокислот. В красном мясе содержится ударная доза витамина D и вся группа витаминов B. Говядина, свинина и баранина богаты фосфором, калием, цинком, йодом и железом, которое из растений почти не усваивается. Поэтому каждый второй вегетарианец испытывает дефицит железа.

Миф 6. **Быть вегетарианцем дешевле**

❗ ДОКАЗАНО

Растительная пища и вправду дешевле, особенно в летний сезон, когда цена на овощи стремительно падает. Основные виды круп, бобовых, орехов и прочей немясной пищи также дольше сохраняются и дольше держат запас полезных микроэлементов вроде клетчатки, необходимой нашему организму. Вегетарианцы, избегая мяса, экономят вдвойне. Однако, если вы живете в северных районах, овощи и фрукты влетят вам в копеечку.

Миф 7. **Вегетарианство естественно для человека**

❗ НЕ ДОКАЗАНО

Приверженцы вегетарианства считают, что люди по своей природе травоядные. В пользу этого говорит тот факт, что длина нашего кишечника сравнима с овечьим. У львов и тигров кишечник короче, и мясо у хищников проходит его быстрее и не разлагается, отравляя организм. Но и у человека мясо не разлагается. Белки перевариваются в желудке за счет соляной кислоты и затем в двенадцатиперстной кишке под воздействием ферментов. В тонкий кишечник попадают уже аминокислоты. А диета сыроедов, которые предпочитают необработанную пищу, может, наоборот, спровоцировать повышенную кислотность и последующие проблемы с ЖКТ.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



Елена СОКОЛОВА, врач-гастроэнтеролог:

«ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СЕБЕ»

— У абсолютно здорового взрослого человека такая система питания не вызовет проблем. Но, прежде чем отважиться и перейти на вегетарианство, выясните, нет ли у вас заболеваний желудочно-кишечного тракта. Необходимо пройти полный осмотр у гастроэнтеролога, обязательно сделать ультразвуковое обследование внутренних органов, а также гастроскопию. Вы можете не догадываться о существующих заболеваниях, а резкая смена системы питания послужит толчком ко всевозможным обострениям. Ведь если у вас повышенная кислотность желудочного сока, то даже привычные помидоры могут спровоцировать активное выделение кислоты и, как следствие, развитие язвенной болезни. Обязательно прислушивайтесь к самочувствию и первые шаги в вегетарианстве делайте под контролем врача. Я бы рекомендовала просто ввести в свой рацион 1—2 овощных разгрузочных дня в неделю.

По Техническому регламенту ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» магазин обязан указать на этикетке расфасованного продукта наименование, дату изготовления, срок годности и условия хранения. Остальные данные (состав, калорийность, информация об изготовителе и т. д.) должны доводиться до потребителя любым иным способом — на ценнике, на информационной табличке, на листке-вкладыше.

«ИНФОРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕГКОДОСТУПНА»



Александр БОРИСОВ,
сопредседатель
Росконтроля:

— По действующему законодательству торговая сеть не обязана указывать на этикетках расфасованных продуктов все данные о них, но эта информация должна быть легкодоступна. При печати этикеток многие магазины используют многочисленные сокращения и аббревиатуры, что затрудняет понимание текста, а часть информации теряется совсем. В итоге потребителю приходится угадывать, что написано на этикетке, или искать эти данные на ценниках, табличках, коробке и т. д. Конечно, в идеале вся необходимая информация о продукте должна быть представлена в таком виде, чтобы покупатель мог без затруднений ознакомиться с ней до покупки.

«СПРЯТАТЬ ФАЛЬСИФИКАТ ЛЕГКО»



Андрей МОСОВ,
врач:

— Среди продукции, которая фасуется в магазинах, проще всего спрятать фальсификат или продукты с истекшим сроком годности. Стоят они, как правило, дешевле, чем аналогичные товары в заводских упаковках. Как показали наши проверки, и качество товаров, упакованных самими изготовителями, обычно выше.

ваш выбор

Согласно опросам каждый третий россиянин не доверяет информации на этикетках продуктов. И это неудивительно. Эксперты Росконтроля проверили крупнейшие торговые сети России — в том числе представленные в Воронеже «Ашан», «Перекресток», «Пятерочку», «Биллу», «Ленту», «Метро», «О'кей». Как оказалось, большинство из них скрывают от потребителей важную информацию о продуктах. Сегодня мы расскажем о наиболее частых нарушениях.

СВЕТ МОЙ, ЭТИКЕТОЧКА, СКАЖИ...

Как торговые сети нарушают требования к маркировке

Сыры и колбасы

Часто на упаковках сыра и колбасы не указываются условия хранения, в составе не уточняются наименования пищевых добавок, нет информации об изготовителе. Чтобы узнать, из чего сделан продукт, нужно найти на прилавке товар с маркировкой изготовителя. Этикетки представляют собой некие зашифрованные послания, разгадать которые под силу только самым информированным потребителям.

Встречаются и этикетки почти без информации, или она дана в сокращенном виде. Отсутствуют не только сведения о составе, калорийности, пищевой ценности — зачастую не указано даже, что это за продукт.

Другая крайность — на этикетках приводится практически вся информация о продукте, но очень мелким, практически нечитаемым шрифтом и опять-таки с использованием сокращений.

Кондитерские изделия

То же самое — с этикетками кондитерских изделий. На них указывается только наименование, да и то в сокращенном виде, например, «конф. помадные школьн.». И никакой информации о составе, калорийности и пищевой ценности.



Овощи и фрукты

Отдельная история — с этикетками овощей и фруктов. В лучшем случае на них указано только наименование продукта, например «яблоки» или «картофель». Нет данных ни о стране происхождения, ни об изготовителе, ни о сорте. Иногда эта информация указывается на ценниках или коробках, но не всегда ее можно быстро найти. Считается также нарушением, если на ценниках указана страна происхождения продукции, но данных об изготовителях нет.

В некоторых сетях овощи и фрукты вообще не фасуются, а выставляются в торговый зал в коробках. В этих случаях информацию о продуктах получить практически невозможно — ни на ценниках, ни на этикетках ее нет, а коробки зачастую перепутаны. Например, в одном магазине эксперты обнаружили картошку и лук в таре из-под бананов.



Рыба

В отделах, где продается охлажденная, соленая и копченая рыба, как правило, указывается только вид рыбы и цена — видимо, это все, что, по мнению сотрудников магазинов, нужно знать потребителю. Неизвестно, была ли рыба выловлена в море или выращена в искусственных условиях в центральной полосе России, была ли она заморожена два года назад или это свежий продукт, сколько времени она уже лежит на прилавке и когда закончится ее срок годности.

Конечно, всю интересующую покупателя информацию можно попытаться выяснить у продавца. Но кто знает, скажет ли он правду?



СОВЕТЫ ПОКУПАТЕЛЯМ

- ✓ Приобретайте продукцию, расфасованную производителями, — проверки показали, что ее качество выше.
- ✓ При покупке овощей или фруктов ищите информацию о стране происхождения на ценниках, табличках, коробках и выбирайте местные продукты.
- ✓ При покупке рыбы спрашивайте у продавцов документы, где указаны место вылова и срок годности.

Подведем итоги

Большинство перечисленных нарушений эксперты выявили во всех исследованных торговых сетях. Ни в одной из них в полной мере не соблюдаются требования к маркировке расфасованных продуктов. По мнению экспертов, главная причина отмеченных нарушений заключается в том, что большинство сетей используют этикетки слишком маленького размера, часто в десятки раз меньше, чем площадь потребительской упаковки.

Вторая причина — неаккуратность и недостаточная квалификация персонала, который вводит данные о продуктах в систему. Например, сотрудники не знают, чем отличаются сыр, сырный продукт и имитация сыра на растительном жире, и вводят информацию так, как им удобно.

Как сейчас живут и воюют люди в Донбассе

В свете сирийских событий тема противостояния в Донбассе в российских средствах массовой информации отошла на второй план. Но, как показывают опросы горожан, ситуация на Украине, особенно в соседних с Воронежской областью Луганской и Донецкой областях, по-прежнему волнует наших сограждан. Корреспонденты «Семерочки» побывали в Донбассе и узнали, что там сейчас происходит.

...Украину здесь иначе как «Укропией» не называют. А неприятного человека сперва непременно обзовут «укропом», а потом уже в довесок обматерят. Про любое ошибочное действие скажут: «Сделал по-укропски». Все это — Донбасс, ЛНР с его непонятным настоящим и еще более неясным будущим. Время здесь за последние 30–40 лет так и не сдвинулось вперед, а вялотекущая война — лишь декорация для надоевшей немногочисленным зрителям известной театральной постановки с трагическим концом и без положительных героев.

СПЕКТАКЛЬ С ТРАГИЧЕСКИМ КОНЦОМ И БЕЗ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ГЕРОЕВ



Города без танков

Майор финансовой милиции (по-нашему — налоговой полиции) из Луганска Виктор, которого мы встретили на погранпереходе в Изварино, до войны служил в милиции, а сейчас носит другие погоны.

— Зарплата у меня даже по вашему, российским меркам дай бог, — говорит он. — 33 тыс. рублей в месяц выходит.

Витек опрокидывает очередную рюмку российской водки, привезенную с ее исторической родины, морщится (мы, как выяснилось, на границе ждем одного и того же человека) и рассказывает о том, что в городах ЛНР теперь не то, что было весной: ополченцев с оружием, бродящих по улицам, не увидишь — они на казарменном положении. Из дома приходят одетыми по гражданке в казарму, переоделись, получили оружие и — на позиции.

А после того как пьяный ополченец на танке въехал в одно из кафе Луганска, раздавив трех девушек, теперь и техники в городах поубавилось...

Эх, дороги!..

Впрочем, по дорогам Луганщины сподручнее всего ездить именно на танках: асфальт в городах убит напрочь. Даже по центру Красного Луча — одного из крупнейших шахтерских городов, куда до войны проживали 140 тыс. человек (сейчас — 90 тыс.), — проехать на легковушке можно, лишь лавируя между ямами, появлению которых никак не связано с войной. Со времен СССР дорогами здесь никто не занимался, поэтому мастера по «ходовке» автомобилей тут традиционно в шоколаде.

Бедные трубы

В городе пусто уже после 18.00. Редкие машины, редкие пешеходы. Вечная угольная пыль в воздухе — чтобы помыться в центральной гостинице города, например вечером, нужно сказать об этом горничной. Она наберет бак в подвале и пустит воду на 15 минут. При этом надо еще успеть наполнить десяток пятилитровых баклажек на будущее...

«Коммуналка» — вообще большая тема. С водой тут плохо. Причиной ограничения водоснабжения стало то, что прошлым летом работа участка канала Северский Донец — Донбасс была остановлена после артиллерийского обстрела насосной станции. Это означает, что, например, в Красном Луче воду в дома подают теперь дважды в день по два часа, а к примеру, в 30-тысячном Первомайске, стоящем прямо на линии фронта, — раз в два дня по одному часу. Проезжая по этому полуразрушенному городу, мы видели очереди людей с пятилитровыми баклажками, набирающих воду из какого-то грязного резинового шланга...

Мэр-предприниматель

Мэр Красного Луча Юрий Кондратенко — бывший предприниматель. Почти двухметровый типаж «авторитетного» бизнесмена, волею судьбы оказавшегося на госслужбе. В конце нынешнего августа «десятка», которой рулил сам городской голова, была взорвана прямо возле его дома — заряд располагался на соседнем дереве. Машине малость покоржило «морду», но градоначальник, к счастью, не получил ни единой царапины. Правда, недоброжелатели снова намекают на некое пиротехническое шоу — в Донбассе состоятся выборы в местные органы власти, видимо, определенная часть населения к ним готовится по-разному...

У нас большие проблемы со сбором налогов, — рассказывает Кондратенко. — По всей Луганской Народной Республике собирается сумма в размере 5–7% от плана, в Красном Луче чуть лучше — 15–17%. Будут налоги — будут деньги на дороги и воду.

100 рублей на ремонт школы

Школа № 10 — одна из лучших в Красном Луче. Здесь учатся около 550 ребят, а из 16 прошлых годов выпускников 12 поступили в вузы Донецка, Луганска и Ростова-на-Дону.

На подготовку к новому учебному году нам не было выделено ни копейки бюджетных средств, — говорит директор учреждения Елена Здр. — Мы собираем по 100 рублей с ребенка, что-то добавляет сами учителя. Так и ремонтировали школу к 1 сентября.

Учителя в ЛНР зарабатывают по 2–4 тыс. рублей, которые выплачиваются нерегулярно. Правда, 70% товаров в здешних магазинах дешевле аналогичных в России примерно на 15–20%, но, к примеру, мясо стоит столько же.

Как растут цены в ЛНР, мы увидели на примере шестилетнего Даниила Кулакова, который в этом году пошел в первый класс. Родители купили ему костюмчик загодя, еще в марте, за 500 рублей. А в августе он уже стоил втрое больше...

Война в рисунках

На окраине города, в микрорайоне Новом с советских времен стоит коробка девятиэтажки, не доведенной до ума потому, что неожиданно кирпич, из которого строился дом, стал фонить. На уровне девятого этажа кто-то постоянно рисует флаг ЛНР, неизвестные закрасивают его флагом Украины, потом — наоборот. Баталия длится второй год...

Прям как наша война, только в рисунках, — говорит ополченец Витек. Он танкист, воевал на Саур-Могиле, был тяжело ранен, врачи удалили ему часть кишечника и гортани. Из-за контузии у него постоянные головные боли, которые можно снять только алкоголем, да и то на час-полтора.

Не хочу спиваться, — говорит Витек. — Я лечился в Луганске, стало еще хуже. Сейчас из России возят дорогое лекарство, которое восстанавливает проводимость сосудов головного мозга. В холод еще так-сяк, в жару башка трещит — помереть хочется. Вкуса еды не чувю.

Пенсии мне никто не платит. Мы тут фактически воюем не только с неприятелем, но и с нашим руководством. Верхушке эта бизнес-война выгодна, и закончится она не скоро.

30-летний Артур Карпов живет со своей мамой Валентиной Николаевной и двумя детьми, десятилетней Женей и девятилетним Марком, в частном домике в поселке Софиевском. Передвигается по двору на инвалидной коляске. Несколько лет назад он попал в тяжелое ДТП. Жена бросила на него детей и укатила в Россию.

Моя пенсия 2 тыс. 800 рублей, — говорит бывший шахтер. — Вместе с пенсией мамы на четвертых в месяц — 5–6 тыс. Только за счет гуманитарной помощи и выживаем, не будь ее — с голоду сдохли бы!

Сын Артура Марк в ответ на вопрос, не ополченцем ли он будет, когда вырастет, трясет головой. — Нет! Только милиционером, порядок наводить буду вокруг...

«Варягов» все меньше

Более или менее сносно в ЛНР сегодня может жить только человек с ружьем. Один из таких — житель юга Воронежской области Саша. Десантник, служил в Чечне, дома жена и двое детишек. По гражданской профессии — тракторист, по военной — пулеметчик. Дома есть работа на 15 тыс. рублей в месяц. На войне зарабатывает столько же, но почему-то его тянет от дома туда, где стреляют.

Год назад соотношение россиян и местных жителей в рядах ополченцев было 50 на 50, теперь россиян меньше.

Из-за бардака, который царит у нас, люди из России едут неохотно, — говорит ополченец Иван. — Деньги задерживают или вообще не отдают, командиры левые: вчера шоферил, а сейчас майором заделался. Порядка мало, а вот ВСУ за год заметно прибавили в организации, теперь с ними воевать очень непросто.

Главное слово

Главное слово здесь — глагол «отжать». Взять горсть семечек у товарища — «отжать», попросить чужой телефон, чтобы позвонить, — «отжать», ну а применительно к бизнесу употребляют такой глагол сам бог велел.

Половина новых машин, колесящих по дорогам Луганщины, «отжаты» у прежних владельцев, часть магазинов и киосков — тоже.

На волну Луганской радиостанции FM при въезде в город Стаханов вклинивается местная «казачья» радиостанция, монотонно вещающая, пока едешь по городу, тоже на «отжатой» частоте о пративославных святых. Кстати, именно казаков на этой войне в святые записать непросто — все ополченцы ЛНР чуть ли не хором говорят о бесконечных поборах с людей, проезжающих через их блокпосты...

На передовой и на границе

В последний день командировки мы отправились на передовую в район Первомайска. Сотрудники фонда «Твори добро», они же бойцы батальона «Август», поехали, чтобы договориться с тамошним мэром Ольгой Ищенко об адресах доставки будущей гуманитарки.

Осторожно, может стрелять снайпер, — предупреждает ополченец с позывным «Адьютант» и прибавляет газу, чтобы в машину было труднее попасть.

До позиций украинской армии около 2 км. Вот последний блокпост, дальше посадка, в которой через каждую сотню-другую метров — окопы и блиндажи ополченцев. Напрямую до позиций ВСУ 600–800 м. Поле, разделяющее воюющие стороны, заминировано, но диверсионные группы с обеих сторон в «зеленке» частые гости.

Местный командир объясняет, что можно снимать, а что нет, и жалуется:

— Сейчас вроде как минские соглашения действуют, по нам с той стороны постреливают, а мы — не могли ответить, иначе — в подвал.

На эльзэровской границе, когда уже возвращались домой, водитель нашей машины Юра хотел проскокить без очереди. Объяснил старшему поста, что возил в ЛНР гуманитарку, на что получил ответ:

мол, нет оснований пропускать машину раньше других. — Мы же еду возим вашим детям! — в сердцах выкрикивает водитель в прямую спину офицера, но и это не помогает.

С таким отношением сюда гуманитарку мало кто повезет, — замечает Юра, нажимает на газ и возвращается в хвост длинной очереди...



подготовили: Леонид ШИФРИН // Роман ДЕМЬЯНЕНКО (ФОТО)

МУЛЬТФИЛЬМ «КРЕПОСТЬ: ЩИТОМ И МЕЧОМ»



Где: кинотеатр «Люксор» (бульв. Победы, 236)

Когда: ежедневно в 10.00, 12.00, 13.50 и 15.40

Сколько: от 120 до 290 руб.

1609 год. Идет война. Польско-литовские войска взяли в осаду Смоленск. Мальчик Сашка лепит самодельные бомбы из теста и колдует в защиту города — вызывает на помощь Царя с Огненным щитом и Пламенным копьем. Пока волшебный царь не пришел, Сашка и его друг Федор просятся в помощники к воеводе. Им предстоит разрушить коварные планы польского короля Сигизмунда.

ЦИРК ДИНАСТИИ ЗАПАШНЫХ

Где: Воронежский цирк (ул. 20-летия Октября, 121)

Когда: 7 и 8 ноября в 12.00 и 16.00

Сколько: от 500 руб.

Молодые, талантливые артисты программы уже стали обладателями большого количества наград на мировых цирковых фестивалях. Зрители увидят огромных кавказских овчарок, которые проделывают удивительные трюки, уникальный акробатический номер в исполнении Дана Запашного и шимпанзе Мальты. Свежий взгляд на дрессуру обезьян продемонстрирует еще один артист программы — Айдын Исрафилов: его макака не только умеет жонглировать предметами, но еще и осмысленно едет на велосипеде. Также в программе корабли пустыни — верблюды и очаровательные наездницы, джигиты на лошадях, уморительные ослики, танцующие вместе с собачками, акробатические номера под куполом цирка и многое другое!



ВЫСТАВКА «ПОЛЕ ЗРЕНИЯ»



Где: галерея «Х.Л.А.М.» (ул. Депутатская, 1)

Когда: до 22 ноября с 13.00 до 21.00

Сколько: бесплатно

Краснодарский художник Евгений Римкевич представляет 3D-картинки, созданные из портретов современных художников. Своим проектом Римкевич стремился привлечь внимание к молодым современным художникам, которые живут и работают в провинции, — чтобы, увидев их портреты, зрители потом сами нашли информацию о художниках в интернете.

Обращаем ваше внимание, что в афише могут произойти изменения уже после выхода газеты. Уточняйте место и дату проведения того или иного мероприятия у организаторов.

АФФИША 7

ВЫХОДНЫЕ

LIMP VIZKIT ДАСТ В ВОРОНЕЖЕ АНТИКРИЗИСНЫЙ КОНЦЕРТ

Семь событий, которые «Семерочка» рекомендует посетить своим читателям в ближайшие дни

КОНЦЕРТ LIMP VIZKIT



Где: КЗ Event-Hall (ул. Парковая, 3)

Когда: 10 ноября в 20.00

Сколько: от 2,1 тыс. до 6,3 тыс. руб.

«F**k the crisis, we're coming to Russia!» — под таким антикризисным лозунгом проходит гастрольный тур американской ню-метал-группы, ставшей иконой в жанре тяжелой музыки. Помимо новых композиций, в сет-лист концерта войдут все любимые хиты. Шоу обещает быть грандиозным — группа везет с собой целый самолет оборудования и техники.

ФОРТЕПИАННОЕ ШОУ BEL SUONO

Где: концертный зал филармонии (пл. Ленина, 11а)

Когда: 7 ноября в 19.00

Сколько: от 900 до 1700 руб.

Три эlegantных черных рояля, три невероятно артистичных, виртуозных и красивых молодых пианиста — Евгений Соколовский, Кирилл Гуцин и Максим Тарасов. Музыка совершенно разная — от очень известной до совершенно новой, написанной солистами проекта. Сочетание дерзкой молодости, благородства звучания роялей, современных аранжировок и невероятно чувственного света на сцене — все это фортепианное шоу Bel Suono, что в переводе с итальянского значит «красивый звук».



ГАЛА-КОНЦЕРТ ФЕСТИВАЛЯ «РУСЬ СТОЗВОННАЯ»

Где: городской Дворец культуры (ул. 9 Января, 108)

Когда: 8 ноября в 15.00

Сколько: бесплатно

На концерте выступят вокальные коллективы, хоры, солисты, поэты, исполняющие народные произведения.

В рамках фестиваля в фойе Дворца состоится выставка декоративно-прикладного творчества и народных промыслов. Фестиваль проводится для сохранения, развития и популяризации народного песенного жанра, общения населения к самодельному творчеству.



ФЕСТИВАЛЬ СОВРЕМЕННОГО БРИТАНСКОГО КИНО

Где: кинотеатр «Спартак» (пл. Ленина, 13)

Когда: с 5 по 9 ноября в 19.00

Сколько: 230 руб.

На большом экране покажут фильмы «Лобстер», «Леди в фургоне», «Бруклин», «Просто Джим» и фильм-концерт «Эд Ширан: Jumpers for Goalposts». Зрителей также ждет программа короткометражного кино, которую составляют восемь фильмов — номинантов премии Британской академии кино и телевидения (BAFTA) за 2015 год.



Table for ПЕРВЫЙ КАНАЛ (Channel 1) with program schedule including news, entertainment, and sports.

Table for РОССИЯ-1 (Russia-1) with program schedule including regional news and entertainment.

Table for НТВ (NTV) with program schedule including news and entertainment.

Table for СТС (STS) with program schedule including news and entertainment.

Table for ТНТ-ГУБЕРНИЯ (TNT-Guberniya) with program schedule including regional news and entertainment.

Table for REN TV with program schedule including news and entertainment.

Table for ТВ-ГУБЕРНИЯ (TV-Guberniya) with program schedule including regional news and entertainment.

Table for ТВЦ (TVTs) with program schedule including news and entertainment.

Table for ЗВЕЗДА (Zvezda) with program schedule including news and entertainment.

Table for КУЛЬТУРА (Kultura) with program schedule including news and entertainment.

Table for КАРУСЕЛЬ (Karusel) with program schedule including news and entertainment.

Table for ДОМАШНИЙ (Domashniy) with program schedule including news and entertainment.

Table for МАТЧ ТВ (Match TV) with program schedule including sports.

Table for ПЯТЫЙ КАНАЛ (Channel 5) with program schedule including news and entertainment.

Table for ТВ-3 (TV-3) with program schedule including news and entertainment.

Table for ПЕРЕЦ (Perets) with program schedule including news and entertainment.

Table for 2x2 with program schedule including news and entertainment.

Table for ПЯТНИЦА (Friday) with program schedule including news and entertainment.



12 ноября

Grid of TV channels and their schedules for the first row: ПЕРВЫЙ КАНАЛ, РОССИЯ-1, НТВ, СТС, ТНТ-ГУБЕРНИЯ, REN TV.

Grid of TV channels and their schedules for the second row: ТВ-ГУБЕРНИЯ, ТВЦ, ЗВЕЗДА, КУЛЬТУРА, КАРУСЕЛЬ, ДОМАШНИЙ.

Grid of TV channels and their schedules for the third row: МАТЧ ТВ, ПЯТЫЙ КАНАЛ, ТВ-3, ЧЕ, 2X2, ПЯТНИЦА.

«ПОБЕЖДАЙ!» (США, 2011) (16+)
ЧЕТВЕРГ, 12.11.15, 1.20
Неуверенный в себе адвокат Майк Флаэрти...

«КЛЕТКА» (США — Германия, 2000) (16+)
ЧЕТВЕРГ, 12.11.15, 23.15
Главная героиня фильма, психиатр, проникает в сознание серийного убийцы...

«ПОБЕЖДАЙ!» (США, 2011) (16+)
ЧЕТВЕРГ, 12.11.15, 1.20
Неуверенный в себе адвокат Майк Флаэрти...

«КЛЕТКА» (США — Германия, 2000) (16+)
ЧЕТВЕРГ, 12.11.15, 23.15
Главная героиня фильма, психиатр, проникает в сознание серийного убийцы...

Grid of TV schedules for channels: ПЕРВЫЙ КАНАЛ, РОССИЯ-1, НТВ, СТС, ТНТ-ГУБЕРНИЯ, REN TV. Each cell lists time slots and program titles with age ratings.

Grid of TV schedules for channels: ТВ-ГУБЕРНИЯ, ТВЦ, ЗВЕЗДА, КУЛЬТУРА, КАРУСЕЛЬ, ДОМАШНИЙ. Each cell lists time slots and program titles with age ratings.

Grid of TV schedules for channels: МАТЧ!, ПЯТЫЙ КАНАЛ, ТВ-3, ЧЕ, 2X2, ПЯТНИЦА. Each cell lists time slots and program titles with age ratings.

STC «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ» (США, 2012) (16+) ПЯТНИЦА, 13.11.15, 1.10. Бывший спецназовец Джоуи Джонс пытается начать новую жизнь...

Режиссер — Стивен Найт. В ролях: Джейсон Стэйтем, Агата Бузек, Бенедикт Вонг, Вики МакКлюр.

REN TV «13» (США, 2009) (16+) ПЯТНИЦА, 13.11.15, 0.50. Молодой парень Винс случайно узнает быстрый способ разбогатеть. И, сам того не подозревая, ввязывается в своеобразную «русскую рулетку»...

Режиссер — Гела Баблуани. В ролях: Сэм Райли, Джейсон Стэйтем, Рэй Уинстон, Микки Рурк.

ОДНОКУРСНИК АЛЛЫ ПУГАЧЕВОЙ

Михаил Захарович ШУФУТИНСКИЙ родился 13 апреля 1948 года в Москве, в еврейской семье. В музыкальной школе учился по классу баяна. В школьном эстрадном оркестре играл еще и на фортепиано. В 15 лет увлекся джазом, выступал в кафе в составе различных ансамблей.

Михаил окончил музыкальное училище имени Ипполитова-Иванова по специальности «хоровое дирижирование». Его однокурсницей была Алла Пугачева.

В 1975 году Шуфутинский работал в Москонцерте с вокальным квартетом «Аккорд». С 1976 по 1979 годы руководил ВИА «Лейся, песня».



В 1981 году вместе с женой Маргаритой и двумя сыновьями покинул СССР. В Нью-Йорке работал пианистом у певицы Нины Бродской, музыкантом в ресторанах на Брайтон-бич, где позже создал собственный оркестр «Атаман». Пробовал себя в качестве продюсера.

В 1986 году вместе с оркестром переехал в Лос-Анджелес, где создал музыкальную компанию «Атаман». Вернулся в Россию в 1992 году.

В репертуаре Шуфутинского песни таких мэтров, как Вячеслав Добрынин, Игорь Крутой, Олег Митяев, Александр Розенбаум, Олег Газманов. Выпустил порядка 30 альбомов. С 2013 года — заслуженный артист РФ.

персона

«САМОЛЕТ И ЯХТА МНЕ НЕ НУЖНЫ — У МЕНЯ ЕСТЬ ВСЕ»

Михаил ШУФУТИНСКИЙ — о кризисе, внуках, голосах и разумном потреблении

Король шансона Михаил Шуфутинский выступил в Воронеже в зале Event-Hall. А после концерта рассказывал «Семерочке», что ему помогает переживать кризисные времена, почему записывает альбомы в России, а не в США и зачем сделал видеопоздравление известному американскому музыканту Моби.

Чуть удачи, чуть любви

— Михаил Захарович, у вас очень красочный концерт. Танцовщицы раз десять за выступление меняют костюмы. Кризис на вас не сказался?

— Мы могли бы и чаще менять наряды. К кризису это не имеет отношения. На костюмах мы экономить не будем. Концерты — наше главное дело. У меня такой стиль и такое видение того, что я должен показать зрителям на сцене. И людям это нравится.

— А на чем можно экономить?

— Мне ни к чему ужиматься, экономить, копить, у меня есть все необходимое. А самолет я не буду покупать. И не стану приобретать яхту. Они мне не нужны. Я сегодня спел: «А много ли нам надо, братцы, чтобы о счастье говорить? Чуть удачи, чуть любви!». Вот и все. Все однажды сбудется. Никакого секрета нет: надо просто позитивно мыслить, видеть в жизни не только плохое, но и оптимистичные вещи.

— Что вас поддерживает в жизни?

— Очень много всего позитивного. У меня прекрасные сыновья, семеро внуков. Я стал дедом в 48 лет. Дети и внуки радуют фактом своего существования. А еще у меня чудесная работа — я востребован, у меня классные зрители. Мне кажется, что и ситуация в мире сейчас повернется в нашу сторону. Поэтому у меня хорошее настроение.

НЕ МОГУ СУДИТЬ ЛЮДЕЙ, РАССУЖДАТЬ ОБ ИХ ГОЛОСАХ, НЕ ИМЕЯ СВОЕГО

Жить там, где работаешь

— Почему вы так думаете? В США, наоборот, считают, что Россия — агрессор...

— Говорить можно что угодно. Не одна Америка формирует мнение всего остального мира. Думаю, и Европа со временем разберется, если мы этого захотим.

— Ваш сын Дэвид живет в Москве, а сын Антон — в Филадельфии. Кого из них чаще видите?

— Обоих нечасто. С Филадельфией разговариваю каждый день по интернету. А Антон живет в самой Москве, я же — за городом. Хорошо, что раз в две недели он приезжает вместе с детьми. Для них мой дом — как дача. Так что мы не успеваем друг другу наскучить, это тоже хорошо.

— Вы по-прежнему записываете альбомы в Америке?

— В последний раз я там записывался, дай бог памяти, в 1997 году. А сейчас — в Москве и в Твери. Я люблю зрителя, ценю его уши и хочу, чтобы музыка хорошо и правильно звучала, поэтому и записываю там, где мне удобно. За океаном я чувствую себя по-другому. Петь нужно там, где нравится. Это очень важно. И жить надо в той среде, где работаешь.

Песня для Моби

— Как у вас возникла идея сделать поздравление известному американскому музыканту Моби с его 50-летием?

— Это придумали режиссер Александр Гудков и телеведущий Иван Ургант. Я сам с Моби лично не знаком, но хорошо знаю его творчество. Мой старший сын постоянно его слушает. Я говорю Ване: «Ты сума сошел, я же по-английски не пою!». А он: «У вас все получится!». Ну и спел. По-моему, получилось довольно интересно, я не ожидал даже!

— Как вы относитесь к тому, что на вашу песню «Третье сентября» люди снимают собственные ролики и выкладывают в интернет?

— Значит, песня нравится. Хотя записана она то ли в 1993, то ли в 1995 году. У нас так случается, что проходит лет десять, и вдруг песня «взрывается». А все потому, что не хватает эфира: песен много, а теле- и радиоэфир не безразмерные. Радиостанции придерживаются своих форматов. А у слушателей хватает других дел в жизни, кроме прослушивания песен.

«Не могу судить голоса»

— Вы были в жюри шоу «Три аккорда». Если бы пригласили в «Голос», пошли бы наставником?

— Думаю, нет. Не мое это. Не считаю, что могу судить людей, рассуждать об их голосах, не имея своего. Там такие голосистые ребята поют! У меня другая специфика: я не певец, а исполнитель.

— Следите за молодыми певцами?

— По мере возможности, ведь жизнь у меня очень насыщенная: много гастролей, записей, интервью, всего разного. Ну, и личная жизнь тоже должна продолжаться.

— Почему вы предпочитаете жить за городом?

— Мне просто по душе жить среди природы в хорошем доме. Не люблю соседей. У меня огромный дом — хороший, комфортабельный. Я там ночью один, и мне нравится. Вокруг меня есть еще несколько домов, где живут люди, которые со мной работают. Но когда я бываю совершенно один, мне не одиноко. Я нормально себя чувствую в одиночестве.



НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ

У представителей сильного пола тоже есть свой праздник

Накануне Всемирного дня мужчин «Семерочка» вспоминает воронежских героев, которые смело могут называть себя Мужчинами с большой буквы.

«Боялся не за себя»

6 октября 35-летний воронежец Роман Красин, проезжая на автомобиле по Чернавскому мосту, увидел девушку, стоявшую за его перилами. Воронежца тотчас позвонил в службу спасения, а сам нырнул в ледяную воду вслед за прыгнувшей девушкой.

— Трудно передать эмоциональное состояние, в котором я находился, — вспоминает Роман. — Когда услышал всплеск, у меня внутри все перевернулось...

В тот момент он не ощущал ни холода, ни страха.

— Боялся не за себя, а за то, что не успею доплыть вовремя, — признается герой. — Я ведь не спортсмен, у меня нет разряда по плаванию.



Роман плыл в темноте наугад, глядя вверх, на мигающие огни (было четыре часа утра). Вскоре он увидел какой-то блик на воде. Подплыл поближе, заметил девушку, лежащую на спине.

— Из телепрограмм я знал, что нужно обхватить человека сзади. Подхватил ее и поплыл. А потом мне свело ногу, я начал захлебываться, — рассказывает Красин.

Однако он все-таки доплыл до берега, а там подоспела «скорая». Когда пострадавшую подняли, она не дышала, ее били судороги. Но врачи восстановили дыхание и увезли девушку в больницу.

«Так поступил бы любой»

Девушка (оказалось, ей всего 17 лет) получила сильное переохлаждение, но чудом избежала серьезных физических повреждений. Некоторое время она пролежала в коме. Но уже на следующий день пришла в себя.

Роман так волновался о ее судьбе, что не мог уснуть, пока отец девушки не позвонил ему и не сообщил, что с дочерью все в порядке.

Роман Красин получил от мэра Воронежа Александра Гусева благодар-

К СВЕДЕНИЮ

ВОРОНЕЖСКИЕ ГЕРОИ — 2015

✓ В октябре житель села Юдановка Воронежской области Александр Куницын на руках **вынес мужчину из горящего дома**.

✓ В сентябре другой воронежец **спас** из горячей квартиры на улице Меркулова **двухлетнюю девочку**.

✓ Еще одна воронежская **малышка обязана жизнью и здоровьем** равнодушному уличному продавцу. Торгуя в октябре у остановки «Гостиница «Брно», мужчина заметил, что из ближайшего дома кто-то выкидывает вещи. Присмотревшись, он обнаружил, что это делает маленькая девочка, стоящая на балконе в легкой одежде. Мужчина позвонил в службу спасения. Если бы не бдительность торговца, девочка могла бы упасть с балкона и разбиться.

✓ Другой героический воронежец в сентябре **спас от грабителя** случайного прохожего. Он застал, как преступник на улице пытается ограбить пьяного мужчину, и пришел жертве на выручку: сам задержал преступника и позвонил в полицию.

ственное письмо за проявленное мужество при спасении утопающего. Как отметил глава городского управления ГО и ЧС Сергей Хомук, наш герой «проявил активную гражданскую позицию — его поступок достоин внимания и уважения». Однако сам Роман свой поступок героическим не считает.

— На моем месте так поступил бы любой, ничего сверхъестественного я не сделал, — говорит он.

СПРАВКА

Всемирный день мужчин приходится на первую субботу ноября. Праздник был учрежден ООН по предложению Михаила Горбачева.

БУДЬ В КУРСЕ!

СОЦИАЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ



28 октября состоялось второе заседание Воронежской городской думы. Депутаты внесли изменения в городской бюджет. Основные цифры главного финансового документа Воронежа: доходы — 15,11 млрд рублей, расходы — 15,86 млрд, дефицит — 750,82 млн.

ГО-РОДСКИЕ ДОХОДЫ ВЫРАСТУТ НА 56,4 МЛН РУБЛЕЙ

В частности, доходная часть бюджета увеличится на 56,4 млн рублей за счет зарезервированных ранее средств. Вырастут бюджетные ассигнования на социально значимые статьи.

— Выделено около 10 млн рублей на строительство детских дошкольных учреждений на улице Шишкова и Московском проспекте, — пояснил председатель комиссии по бюджету, эконо-

мике, планированию, налоговой политике и инвестициям гордумы Андрей Соболев. — На эту статью из областного и федерального бюджетов поступило еще 200 млн рублей. На 45 млн рублей увеличатся бюджетные ассигнования на погашение кредиторской задолженности, связанной со строительством школы в Репном, которая уже была введена в эксплуатацию 1 сентября. Порядка 85 млн рублей направлено на развитие дорожно-транспортного хозяйства. Это касается содержания дорог общего пользования, уличного освещения, приобретения малой техники для уборки улиц. 108 млн рублей будет направлено на приобретение для городских маршрутов пассажирских автобусов на газомоторном топливе. Был также принят ряд корректировок, касающихся поддержки субъектов малого и среднего бизнеса.

Увеличение бюджетных ассигнований по вышеперечисленным статьям произошло за счет уменьшения финансирования адресной инвестицион-

КСТАТИ

ГОРОДУ НЕОБХОДИМО БОЛЬШЕ КАМЕР НАРУЖНОГО НАБЛЮДЕНИЯ

На заседании гордумы речь зашла и об уличной преступности.

Депутаты предложили уделить больше внимания развитию сети камер наружного наблюдения. По словам начальника УМВД России по городу Воронежу Владимира Котова, сегодня в городе установлено чуть более 400 камер, хотя, по подсчетам управления, необходимо около 3 тыс.

Со своей стороны, председатель гордумы Владимир Ходырев напомнил парламентариям, силовикам и представителям мэрии о программе «Безопасный город», в которой предусмотрены обязательства застройщиков сдавать новые объекты в эксплуатацию, лишь оборудовав их системами видеонаблюдения.

ной программы. Дело в том, что по некоторым пунктам зарезервированные средства не освобождались в полном объеме. Дополнительно в процессе проведения торгов на финансирование некоторых муниципальных обязательств образовалась экономия порядка 25 млн рублей.

В итоге «за» проголосовали 26 народных избранников, «против» — четверо.

ЛЕГЕНДЫ ГЛАВНОЙ ПЛОЩАДИ

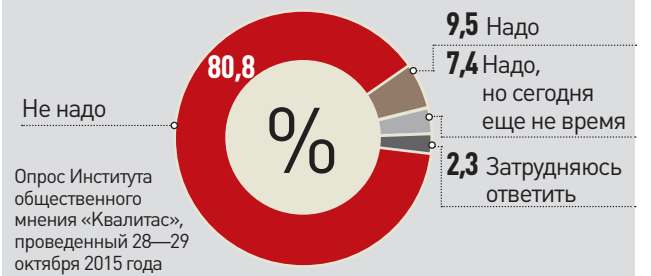
✓ В начале 1950-х Ильич оказался в окружении новостроек. Справа от него начали возводить Никитинку. По сравнению с местоположением старого обкома партии ее здание чуть отодвинули от памятника. Дело в том, что под обкомом находились бомбоубежище и командный пункт городского комитета обороны, где 2 июня 1942 года побывал командующий фронтом Голиков.

✓ По одной из воронежских легенд, обком партии связывало подземное сообщение с домом НКВД на улице Кости Стрелюка. Якобы по этому коридору удобно хо-

дить на работу или водить арестантов. В пользу легенды говорит то, что оба здания строились одновременно.

✓ Архитектор Томский, автор первого памятника Ленину, воссоздавал его по старым чертежам. Однако третий Ильич оказался настолько похожим, что некоторые краеведы утверждают: Томский не изготавливал нового Ильича, а просто отдал одну из копий, «завалывшуюся» в мастерской еще с 1930-х годов. Другие же специалисты отмечают: у нового памятника меньше вздернута голова и более прописаны черты лица.

НАДО ЛИ УБРАТЬ ПАМЯТНИК ЛЕНИНУ С ЦЕНТРАЛЬНОЙ ПЛОЩАДИ?



ИСТОРИЯ

Сегодня это одно из самых узнаваемых мест столицы Черноземья. Но далеко не всем известно, что нынешний памятник Ильичу — уже третий по счету. «Семерочка» с помощью историка Владимира РАЗМУСОВА решила разобраться в тайнах главного городского монумента и центральной площади Воронежа.

НАШ ИЛЬИЧ

7 ноября исполняется 75 лет с момента открытия памятника Ленину на главной площади

Ильич первый

Долгое время главной площадью города была площадь III Интернационала, что на месте нынешнего парка «Орленок». А нынешняя площадь имени Ленина имела название Староконной: почти до конца XIX века на ней торговали лошадьми.

В 1928 году Воронеж стал центром большой Центрально-Черноземной области, и было решено строить помпезное здание обкома партии. Для него выбрали как раз Староконную площадь. В 1937-м здание обкома было возведено — почти на месте нынешней библиотеки имени Никитина, но чуть ближе к современному оперному театру. Тогда же Староконную площадь переименовали в площадь XX-летия Октября. А 24 октября 1939 года на ней прошел митинг по случаю закладки памятника вождю мирового пролетариата.



Ильич второй

В 1943 году, почти сразу после освобождения Воронежа, городские власти на оставшийся от старого памятника постамент водрузили нового Ильича. В очень короткие сроки его выполнил скульптор Сергей Меркулов, получивший за эту работу 75 тыс. рублей. Типовой бетонный памятник простоял на площади с 1943 по 1950 год. За ним городские власти расположили деревянную выгородку в виде Московского Кремля, чтобы прикрыть царящую во-круг военную разруху.



Ильич третий

К 80-летию со дня рождения Ленина городские власти решили вновь сменить памятник. Николаю Томскому, автору первого Ильича, попросили воссоздать монумент по старым чертежам.

В 1950 году памятник, в точности повторяющий самый первый, установили на первый же постамент. А в 1956 году, когда в стране началась борьба с культом личности Сталина, центральную площадь переименовали в площадь имени Ленина (прежнее название ассоциировалось со сталинскими репрессиями, ведь XX-летие Октября — как раз 1937 год).

К тому времени центральное пространство Воронежа сильно изменилось. Памятник Ленину стал доминантой площади и соседнего с ней Кольцовского сквера. Его передвинули чуть ближе к скверу. Границы площади расширили, на монумент переориентировали центральную аллею «Кольца».

В 1967 году бронзовому вождю мирового пролетариата поменяли постамент: он стал выше и визуально сложнее, с него сняли надпись «Ленин». С тех пор Ильич стоит спокойно. Его обошли стороной даже протестные 1990-е годы, когда и сам Ленин, и монументы в его память оказались по всей стране не в чести. Серьезных попыток избавиться от него в Воронеже не предпринималось, а возникавшие то и дело разговоры о снятии памятника большинством воронежцев так и не поддержали.

ПОПЫТКИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БРОНЗОВОГО ИЛЬИЧА БОЛЬШИНСТВО ВОРОНЕЖЦЕВ ТАК И НЕ ПОДДЕРЖАЛИ



САМУИЛ ЧУГУННЫЙ

Церковь Пророка Самуила была построена в 1808 году по обету и на пожертвования одного из богатейших купцов того времени — Самуила Никитича Мещерякова (1744—1823), прозванного в народе Чугунным за недюжинную физическую силу. Мещеряков назвал новый храм в честь своего небесного покровителя — в епархии церковь, посвященная пророку Самуилу, была единственной. Мещеряков дважды избирался городским головой

Воронежа, вел обширную торговлю и обладал миллионным состоянием. Возможно, какое-то время он жил в Киеве — там, на знаменитом кладбище «Аскольдова могила», где похоронена жена благодетеля, в 1810 году им построена Николаевская церковь. Перед смертью Чугунный отписал внушительную сумму на храмы. Самуил Мещеряков был погребен у алтаря Вознесенской церкви, и его могила сохранялась вплоть до конца XIX века.



Отец Евгений, настоятель храма Пророка Самуила:

«САМОЕ БОЛЬШОЕ БОГАТСТВО — ЛЮДИ»

— Мое самое большое богатство — люди. Очень не люблю слова о том, что у нас незаменимых не бывает. Еще как бывает. Даже представить невозможно, что бы я делал без своих многолетних помощников. Мне радостно видеть, как расцветают человеческие души, как каждый начинает служить ближним своими талантами.

храм

Храм во имя Пророка Самуила расположен в историческом центре Воронежа — рядом с Ледовым дворцом «Юбилейный». Однокупольная церковь в форме корабля выполнена в стиле барокко. Ее история начинается в XIX веке и тесно связана с Чугуновским кладбищем и Вознесенской церковью.

День вчерашний

В начале XIX века в Воронеже возникло новое городское кладбище. Под него отвели обширный участок в конце Старо-Московской улицы (ныне это улица Карла Маркса). Одновременно с кладбищем появилась Вознесенская церковь, давшая официальное имя погосту. Но горожане знали кладбище как Чугуновское: по прозвищу купца Мещерякова, пожертвовавшего деньги на храм.

Церковь не отапливалась и поэтому считалась летней. Десятилетие спустя на кладбище начали строить второй, теплый храм для зимнего времени. Так появилась церковь в честь пророка Самуила. Она была меньших размеров, чем Вознесенская, без колокольни и внешним видом походила на длинный полуовальной формы дом.

В XIX веке Чугуновское кладбище стало одним из самых крупных в Воронеже. Оно имело несколько подразделений: справа (территория современного телецентра) располагались лютеранские захоронения, по центру (современная улица III Интернационала) — военное кладбище, левее (недалеко от городской тюрьмы) — могилы больных и арестантов. Среди погребенных были участники Отечественной войны 1812 года Михаил Петров, Алексей Самбурский и Аполлон Марин, литератор Виктор Дьяченко, историк и краевед Григорий Веселовский, издатель «Филологических записок» Алексей Хованский и многие другие.

С приходом советской власти Самуиловский храм был закрыт и в 1930 году превращен в приют для беспризорников. Во время Великой Отечественной здание Вознесенской церкви было сильно повреждено: остались одни кирпичные конструкции. В 1943–1951 годах в стенах храма располагался стекольный завод — после его закрытия, к концу 1950-х, церковь фактически разобрали по кирпичику.

Только в 1993 году храм Святого Пророка Самуила был возвращен епархии.



ВОЗВРАЩЕНИЕ ПРОРОКА

Приход, где не боятся трудностей



Преданья старины

У отца пророка Самуила, Елканы, было две жены — Анна и Феннана. Анна была любимой, но бесплодной, а Феннана имела детей и обижала Анну. Однажды будущая мать пророка во время усердной молитвы дала Богу обет: если у нее родится сын, она посвятит его Господу. Молитва была услышана: через год у нее родился мальчик, и мать назвала его Самуил — «испрошенный у Бога». Когда ему сравнялось три года, Анна исполнила обет: отдала сына служить при скинии.

Однажды ночью Самуил услышал голос: Господь звал к нему. С этого времени Бог не раз являлся Самуилу, предвещая ему грядущее. Слава о пророке разносилась по всей земле израильской. Самуил был избран судьей — он управлял народом 40 лет, и по его молитве Господь избавил евреев от власти филистимлян. Пророк дожил до глубокой старости. В 406 году его мощи бы-



ли перенесены императором Аркадием из Иудеи в Константинополь. Престольный праздник храмов в честь пророка Самуила — 2 сентября (20 августа по старому стилю).

День сегодняшний

В храме во имя Пророка Самуила удивительный приход: Господь привел сюда деятельных и жизнерадостных людей, которые не боятся трудностей.

До 1999 года церковь восстанавливал священник Олег Марчуков. О нем здесь до сих пор вспоминают очень тепло: многое делал сам, не гнушаясь самой черной работы. Четыре года назад настоятелем храма был назначен отец Евгений Вжесневский — молодой и энергичный.

За четыре года тут обновили церковную ограду, посадили розы, в храме появились теплые полы. Готов резной престол — скоро он будет водворен на место. Очень ценных старинных икон здесь нет, с мощами — только образ священномученика Петра (Зверева).

Отец Евгений охотно показывает макет реконструкции храма. Он будет с синими куполами — скоро их установят, они ждут своего часа во дворе церкви. Над входом появятся иконы, интересные элементы декора. Рядом с храмом возведут колокольню.

В планах — построить приходской дом, чтобы хватило места всем: и воскресной школе, и организованной при храме бригаде мастеров, и молодежному отделу, и большой книжной лавке. И конечно, здесь будет трапезная — отец Евгений пчеловод, всех угощает чаем с медом.

Пока и трапезная, и мастерская размещаются в вагончиках, но никто не жалуется. Когда видишь горячую готовность людей потрудиться во славу Божию, веришь: все задуманное сбудется.



ФУТБОЛ



«ФАКЕЛ» — ТРЕТИЙ

Футболисты «Факела» победили дома тульский «Арсенал» со счетом 3:1 и завершили первый круг первенства ФНЛ на третьем месте.

Уже на первой минуте «Факел» открыл счет: Бирюков вышел один на один с голкипером и отправил мяч в ворота — 1:0. На 18-й минуте Касьян головой замкнул передачу Багаева — 2:0.

Во втором тайме, на 87-й минуте, хозяева сделали счет разгромным: Бирюков замкнул головой подачу Бекетова со штрафного — 3:0. Но в концовке «Арсенал» вдесятером размочил счет: отличился воспитанник воронежского футбола Владислав Рыжков.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Павел ГУСЕВ,
главный тренер
«Факела»:

«РЕЗУЛЬТАТОМ ДОВОЛЕН»

— Результатом после первого круга я доволен. После того как на старте мы проиграли пять матчей из шести, я говорил, что надо потерпеть, ведь по игре мы не уступили никому. После этого команда набрала ход, и пошли победы. Во втором круге, вероятно, будет сложнее: нас теперь уже некоторые побаиваются.

СПОРТ



Александр КАСЬЯН: «ПРОШУ ЖЕНУ НЕ ПРИХОДИТЬ НА МАТЧИ «ФАКЕЛА»

После первого круга чемпионата 26-летний форвард с шестью забитыми мячами входит в число лучших бомбардиров турнира. В интервью «Семерочке» Александр рассказал, почему стал воронежцем задолго до того, как начал выступать за «Факел», о том, как увидел своего футбольного кумира и какая примета помогает ему забивать голы.



«Супругу встретил в Воронеже»

— Александр, в одном из последних домашних матчей после забитого гола ты побежал к Центральной трибуне, нашел там кого-то глазами и отпраздновал этот гол...

— На самом деле там у меня сидела семья — жена Настя, а также ее родители.

— Твоя супруга из Воронежа?

— Да. Вообще, воронежцем я стал задолго до того, как переехал сюда. Когда выступал за дзержинский «Химик», мой одноклубник Александр Мануковский пригласил в гости в Воронеж на день рождения дочери. Тогда в ресторане я познакомился с будущей женой. Сначала общались, а уже через год решили пожениться. Настя пока только учится, собирается стать архитектором.

— Она приходит на каждый матч «Факела»?

— Практически да. Не скажу, что Настя досконально разбирается в футболе, она просто персонально болеет за меня. Я ее прошу, чтобы не приходила, потому что начинаю отвлекаться на нее, с другой стороны — хочется сыграть получше, чтоб не упасть в ее глазах.

— Настя тебя критикует?

— Нет, скорее жалеет — всегда успокаивает, говорит, что сыграл хорошо, даже если это не так...

«Болеют так, что крыша дома поднимается»

— Родители имели какое-то отношение к спорту?

— Настин отец раньше был тренером по боксу, в молодости боксировал сам. Мой отец немного играл в футбол, но на любительском уровне.

— Ты родился в Донецкой области. Когда на Украине начались военные действия, ты собирался перевезти родителей в Россию...

— В планах это есть, но пока у них не получается бросить все и уехать с насиженного места. В семье всегда разговаривали на русском языке, по-украински я знаю только некоторые слова. Я уже оформил российское гражданство, так что когда-нибудь мы с родителями воссоединимся здесь, в России.

— Они видят твои матчи?

— Конечно! Смотрят по интернету. Отец критикует постоянно, а мама жалеет. Спрашивает, не ушиб ли меня во время игры, не болит ли что. Но болеют они так, что от криков крыша дома поднимается...

«Болеел за «Динамо», попал в «Шахтер»

— Была у тебя мечта когда-нибудь надеть футболку «Шахтера»...

— Вообще-то, я всегда болею за киевское «Динамо», но поначалу моя футбольная карьера была связана с «Шахтером». В шесть лет родители отдали меня в секцию футбола, в восемь я переехал в Мариуполь в интернат. В 15 попал в юношескую сборную Украины, там меня увидели селекционеры горняков. Три года я был в структуре донецкого клуба, выступал за «Шахтер-3», а когда исполнилось 19 лет, меня отдали в аренду в «Ильичевец».

— Украинская премьер-лига сопоставима с российской по своему уровню?

— Раньше суперклубами на Украине были не только киевское «Динамо» с «Шахтером», но и «Днепр», «Металлист». Тогда украинская премьер-лига была сравнима с российской, но сейчас, думаю, уровень заметно снизился.

«Крещусь перед выходом на поле»

— В каких компонентах игры надо прибавить нападающему Касьяну?

— Буквально во всех! Надо бежать быстрее, лучше выбирать позицию... Пока хромает реализация: когда из четырех голевых моментов реализуешь один, это не самый лучший показатель.

— На поле ты джентльмен: стараешься играть чисто, уважительно относиться к сопернику...

— Однажды в «Химике» в подтрибунном помещении я «зацепился» с полузащитником «Шинника» Корытько на глазах судьи. В итоге меня «сняли» на шесть игр. Когда вспоминаю, до сих пор неудобно: так глупо не сдержался.

— Есть у тебя какие-то приметы перед игрой?

— Раньше не брился за день до игры и в день матча. Сейчас крещусь перед выходом на поле. Мы с женой ходим в церковь, в детстве меня водила в храм бабушка, и я ей за это благодарен до сих пор.



НА-
ПАДАЮЩИЙ
«ФАКЕЛА» —
ОДИН ИЗ САМЫХ
КРЕАТИВНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ
В ФНЛ

ЧЕТВЕРГ 5 НОЯБРЯ	ПЯТНИЦА 6 НОЯБРЯ	СУББОТА 7 НОЯБРЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ 8 НОЯБРЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК 9 НОЯБРЯ	ВТОРНИК 10 НОЯБРЯ	СРЕДА 11 НОЯБРЯ
НОЧЬЮ +2°C ветер юго-зап. 6-11 м/с	НОЧЬЮ +2°C ветер юго-зап. 6-11 м/с	НОЧЬЮ +2°C ветер сев.-зап. 1-3 м/с	НОЧЬЮ +2°C ветер юго-зап. 2-6 м/с	НОЧЬЮ +4°C ветер юго-зап. 2-4 м/с	НОЧЬЮ -3°C ветер сев.-зап. 1-3 м/с	НОЧЬЮ -3°C ветер южный 1-3 м/с
ДНЕМ +8°C ветер юго-зап. 6-11 м/с	ДНЕМ +7°C ветер юго-зап. 6-11 м/с	ДНЕМ +4°C ветер юго-зап. 1-3 м/с	ДНЕМ +4°C ветер западный 2-4 м/с	ДНЕМ +2°C ветер сев.-зап. 2-4 м/с	ДНЕМ -2°C ветер сев.-зап. 1-3 м/с	ДНЕМ -1°C ветер южный 1-3 м/с

день за днем

В ПРОШЕДШЕМ ВРЕМЕНИ

5 ноября
1827 // в Воронежской губернии родился ученый-зоолог, географ, путешественник Николай Северцов.
1934 // родилась солистка воронежской оперы, педагог, заслуженная артистка РСФСР (1978) Лидия Кондратенко.

6 ноября
1925 // прозвучала первая радиопередача в Воронеже.
1934 // в Воронеже вступил в строй ВОГРЭСовский мост.
1945 // в восстановленном здании открылся Дом офицеров воронежского гарнизона.

7 ноября
День Октябрьской революции в России (1917)
1919 // родилась Герой Советского Союза (1945) Тамара Константинова, жившая в Воронеже.
1940 // родился ученый, археолог, доктор исторических наук (1991), профессор ВГУ Анатолий Винников.
1940 // на площади 20-летия Октября (ныне площадь имени Ленина) в Воронеже торжественно открыт памятник Ленину (скульптор Николай Томский).

8 ноября
1868 // в Воронеже в Кольцовском сквере открыт беломраморный памятник народному поэту Алексею Кольцову.
1953 // в Париже умер наш земляк, писатель Иван Бунин.

9 ноября
1902 // в Борисоглебске родился главный маршал артиллерии (1959), Герой Советского Союза (1945) Митрофан Неделин, чье имя носит одна из улиц Воронежа.

10 ноября
1698 // Петр I приехал в Воронеж с большой свитой.
1842 // в Воронеже умер поэт Алексей Кольцов.
1923 // родилась воронежская актриса, заслуженная артистка РСФСР (1964) Валентина Долматова.

11 ноября
1881 // Государственный совет разрешил Воронежской городской думе установить налог с владельцев лошадей.
1978 // в Воронеже родился гимнаст, олимпийский чемпион (1996), заслуженный мастер спорта РФ (1996) Николай Крюков.

КАЛЕНДАРЬ ОТ ИВАНА АНЧУКОВА

5 ноября
ДЕНЬ ВОЕННОГО РАЗВЕДЧИКА

6 ноября
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ И ВООРУЖЕННЫХ КОНФЛИКТОВ

7 ноября
ДЕНЬ ОКТЯБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ 1917 ГОДА В РОССИИ

8 ноября
ОТКРЫТИЕ РЕНТГЕНОВСКИХ ЛУЧЕЙ

9 ноября
ДЕНЬ АНТИЯДЕРНЫХ АКЦИЙ

10 ноября
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МОЛОДЕЖИ

РУССКИИ ОТВЕТ ГРЕКУ ЭЗОПУ	ДАЛЬНИЙ БОКОВОЙ УДАР В БОКСЕ	РЫБАКА ИЗ СЕМЕЙСТВА АНРОУСОВ	ГРУДА СВЕКЛЫ НА ОВОЩЕБАЗЕ						
ЧЕРЕНК ФЛАГА ИЛИ КОПЬЯ			ИМЯ ЖИВОПИСЦА ШАГАЛА	КРУПНЫЙ ГРУЗОВОЙ ПАРУСИК	ДРЕВНЕ-РИМСКИЕ БАНИ				
СЕРДЦЕ ЛИТВЫ	2	ТЕЛЕВЕДУЩАЯ МЕНЬШОВА		КОСМЕТИКА В БОРЬБЕ С МОРЩИНАМИ	МИНОЛОГИЧЕСКИЙ БОГАТЫЙ МОНАРХ				
ПРОС-ТУДА	ПУСТЫННЫЙ ВОПЛЬ ВОПЮЩЕГО		РАДУГА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОПТИКА	СВЕТЛЯЧЕК МОДЕЛЬНОСТЬЮ В ОДИНОМ ДЖИНСА	НАРЯДНОЕ ПОКРЫВАЛО ДЛЯ БОКРА	1			
		МЕСТО ЗАСЕДАНИЯ БОИР	ГОЛОВОЛОМКА "СОБЕРИ МБЗАИ-КУ"		ДВОРЦОВО-ПАЛАТОВЫЙ ПРЯГО-РОД ЯГЛЫ	ПТИЦА С "БЕЕ-РОМ" НА ГОЛОВЕ		МАТРОССКИЙ ФАССОН БРОК	
			ТЕНИСТАЯ ТРОЛЛЕЙКА-ЛУЧКИ В ПАРКЕ						
		ЛЕСНОЙ СТУКАН В КРАСНОЙ ШАПОЧКЕ	ИМЯ САМГИНА У ГОРЬКОГО			ЗАЕМ-ПЛАТЕЖОМ КРАСЕН			
				ЮНЫЙ ЛЕНИНЦЕВ ПРИБЕР ДЛЯ ВСЕХ РЕБЯТ					
		КАРЛО ЛИБО КРИСТО	ХАРЯ В КОТОРОЙ СЛОГИ ПОМЕНЯЛИ			ДАРЫЯ ДЛЯ СВОИХ			

ОТВЕТЫ

НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 30

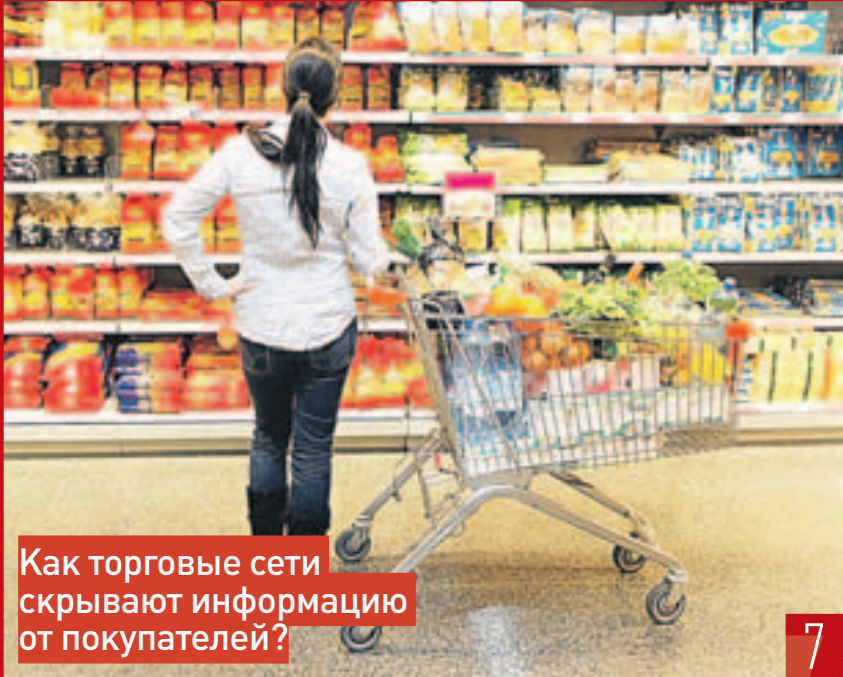
По горизонтали: 1. Ку-мыс. 5. Астра. 8. Хурма. 10. Тотем. 11. Леска. 12. Галактика. 13. Драма. 15. Ссора. 17. Торги. 18. Фасад. 20. Конус. 22. Эра. 24. Сотейник. 25. Гарнизон. 26. Юла. 28. Слива. 29. Трест. 30. Кубок. 32. Шишак. 35. Архив. 38. Натюрморт. 39. Мэрия. 40. Лемур. 41. Линза. 42. Трель. 43. Титан.

По вертикали: 1. Ка-тод. 2. Митра. 3. Семга. 4. Прокурор. 5. Атлас. 6. Тесто. 7. Агава. 8. Холст. 9. Алиби. 14. Масленица. 16. Сантиметр. 18. Флокс. 19. Донка. 20. Карат. 21. Спорт. 22. Экю. 23. Ага. 27. Лабиринт. 30. Котел. 31. Крона. 32. Шамот. 33. Шпрее. 34. Князь. 35. Атлет. 36. Хо-мут. 37. Ворон.

Уберут ли Ленина с центральной площади?



20



Как торговые сети скрывают информацию от покупателей?

7

7 мифов о пользе и вреде вегетарианства



6

24 инфографика

5 ноября 2015 г. / № 32 (32) / ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

БУДЬТЕ ГОТОВЫ!

7 опасностей, которые подстерегают вас в спортзале

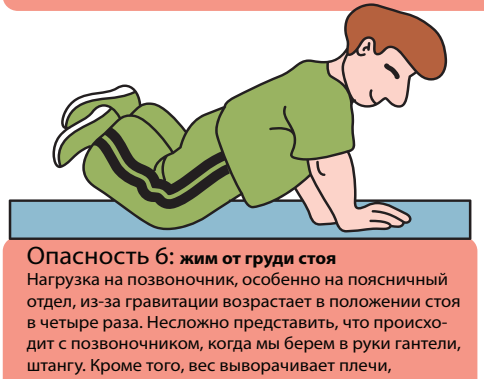
Опасность 1: скручивание для брюшного пресса
Если пытаться поднять все тело, то это травматично для позвоночника, особенно для поясничного отдела. А для создания безупречного пресса упражнение слабовато.



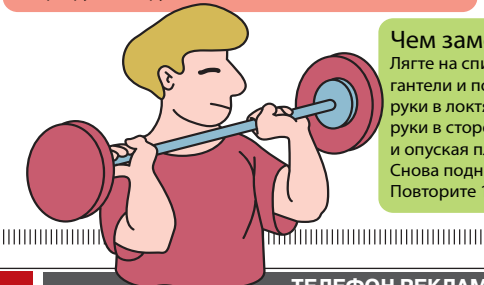
Чем заменить: упражнением «Планка»
Лягте на пол лицом вниз. Поднимитесь, сделав упор на носки и согнутые в локтях руки. Удерживайте корпус параллельно полу. Через 30 секунд лягте на пол и на 5 секунд расслабьтесь. Повторите 5–6 раз.



Опасность 4: отжимания на тренажере
Укреплять трицепс эффективно и одновременно комфортно можно, если при выполнении упражнения руки разведены и находятся на ширине плеч. У каждого она индивидуальна, а у тренажера — универсальна, из-за чего можно травмировать плечевой сустав.

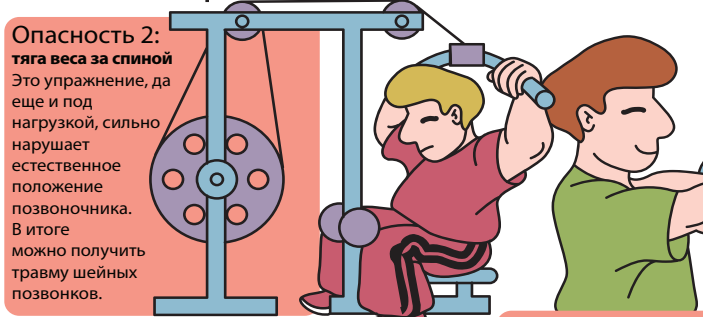


Опасность 6: жим от груди стоя
Нагрузка на позвоночник, особенно на поясничный отдел, из-за гравитации возрастает в положении стоя в четыре раза. Несложно представить, что происходит с позвоночником, когда мы берем в руки гантели, штангу. Кроме того, вес выворачивает плечи, перегружая и грудной отдел.



Чем заменить: упражнением на лавочке
Лягте на спину на лавку, возьмите гантели и поднимите их, распрямив руки в локтях. Медленно разведите руки в стороны, сгибая локти и опуская плечи. Снова поднимите руки. Повторите 10–20 раз.

Опасность 2: тяга веса за спиной
Это упражнение, да еще и под нагрузкой, сильно нарушает естественное положение позвоночника. В итоге можно получить травму шейных позвонков.



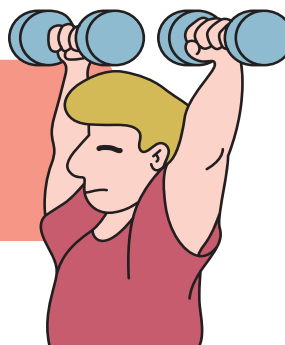
Чем заменить: упражнением «Супермен»
Лягте на живот. Вытяните руки вперед. Одновременно поднимайте их и ноги, удерживая такое положение 5–10 секунд. Расслабьтесь на 3–5 секунд. Повторите 10–15 раз.



Чем заменить: отжиманием с колен
Это облегченный вариант классических отжиманий. Руки на ширине плеч, ноги согнуты в коленях. Отжимаясь от пола, корпус и ягодицы удерживайте на одной линии. Повторите 10–20 раз.

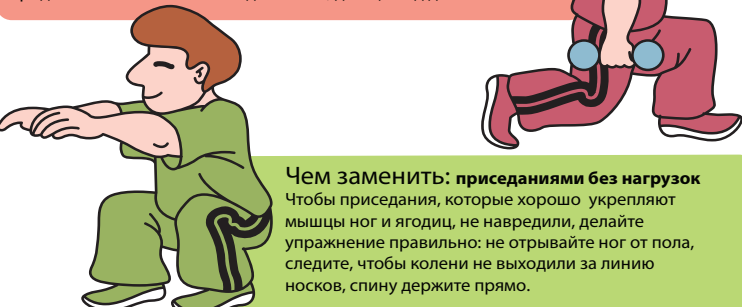


Опасность 3: укрепление плеча подъемом гантелей вверх
Неплохое упражнение, но у новичков оно может вызывать переутомление сустава и защемление нерва. Лучше перераспределить нагрузку, вытянув руки с гантелями вперед: так прокачаются и руки, и пресс, и спина.



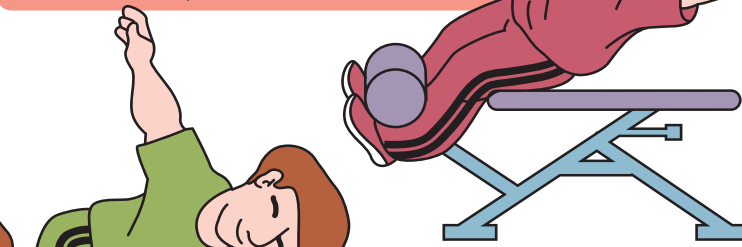
Чем заменить: подъемом перед собой
Станьте прямо, руки с гантелями опустите вниз. Поднимите их перед собой на уровне плеч (не выше). Опустите. Повторите 10 раз. Сначала используйте легкие гантели, постепенно увеличивая их вес.

Опасность 5: ходьба выпадами с гантелями
Считается, что это упражнение — одно из самых эффективных для прокачивания ног. На самом деле более надежного способа подорвать здоровье коленных суставов найти трудно. Ведь колено прорываает многосложные движения, да еще под давлением веса.



Чем заменить: приседаниями без нагрузок
Чтобы приседания, которые хорошо укрепляют мышцы ног и ягодиц, не навредили, делайте упражнение правильно: не отрывайте ног от пола, следите, чтобы колени не выходили за линию носков, спину держите прямо.

Опасность 7: качание бокового пресса на скамейке
Вес туловища для позвоночника в скрученном состоянии — серьезное испытание, а если вы возьмете еще и утяжелители в руки, то совсем скоро можете заработать поясничный остеохондроз. К тому же отсутствие лишних сантиметров на талии на 90% зависит от правильного питания и лишь на 10% — от прокачки мышц.



Чем заменить: упражнением «Вентилятор»
Наклонитесь вперед так, чтобы корпус был параллелен полу и перпендикулярен ногам. Руки разведите в стороны. Втяните живот и медленно повернитесь максимально влево, удерживая корпус в указанном положении. Потом — вправо. Повторите 10–20 раз в каждую сторону.

подготовила Оксана АЛЕКСЕЕВСКАЯ (ИНФОГРАФИКА)