

# 7



## ПОЧЕМУ ПЕВИЦУ ДИНУ ГАРИПОВУ ОТГОВАРИВАЛИ ПЕТЬ ПЕСНИ ПУГАЧЕВОЙ

14



За что платят собственники квартир?

12-13



Как потребителям защитить свои права в суде?

11

# ВГТУ + ВГАСУ = ?



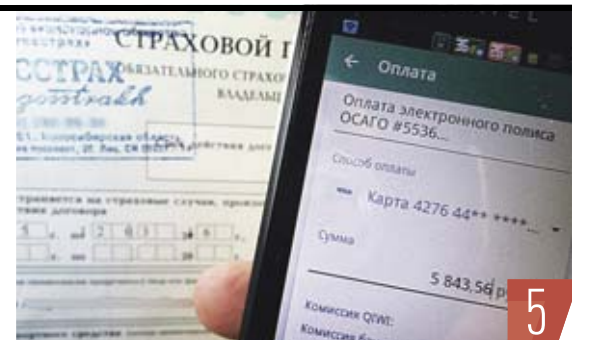
Зачем в Воронеже хотят объединить технический и строительный университеты?

2



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

## 7 НАИВНЫХ ВОПРОСОВ ПРО ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЛИСЫ ОСАГО



5



### ЦИТАТА

**Юрий ИСАЕВ**, гендиректор Агентства по страхованию вкладов

«Требовать от простого гражданина, чтобы он разбирался в банковском бизнесе, нечестно. Но элементарные меры предосторожности вкладчик должен знать. По крайней мере, помнить главное: после заключения договора нужно сохранять все документы. // НА БРИФИНГЕ В ВОРОНЕЖЕ»

### ЦИФРА

# 290

 КУБ. М СНЕГА

было вывезено коммунальными службами с улиц Воронежа после первого ноябрьского снегопада. Его убрали 77 единиц техники, было израсходовано 70 т песка и соли.

## главные новости

### БУДЬ В КУРСЕ!



### БУДЕМ БОРЬТЬСЯ С «ЛЕВОЙ» ВОДКОЙ

Наш регион станет площадкой для реализации пилотного проекта взаимодействия местных властей и Росалкогольрегулирования по предотвращению нелегального оборота алкоголя в сфере оптовой торговли.

В дальнейшем нарабатанный опыт будет использован по всей стране, рассказал зам. председателя правительства области Максим Увайдов.

— Мы единственный регион, попавший в пилотный проект. Сейчас есть шанс на примере Воронежской области опробовать новую модель и навести в этой сфере порядок, — отметил губернатор Алексей Гордаев.

Максим Увайдов уже встретился в Москве с руководителем Федеральной службы по регулированию алкогольного рынка Игорем Чуяном. Они обсудили план реализации проекта и договорились рассмотреть формы постоянного сотрудничества: проведение совместных заседаний, регулярный обмен информацией об оптовых и розничных организациях, работающих на территории Воронежской области.

### О ЧЕМ ГОВОРЯТ

Рособрнадзор отказал Воронежскому техникуму (ВГТУ) в аккредитации образовательной деятельности по нескольким непрофильным для вуза направлениям. Это влечет за собой закрытие инженерно-экономического факультета, на котором обучаются несколько сотен студентов. Какая судьба ждет молодых людей, разбирались корреспонденты «Семерочки».



# ФИЗИКА ВМЕСТО ЛИРИКИ

## Политех больше не сможет готовить экономистов, педагогов и филологов

### Какие специальности закрыли?

Политех лишился возможности обучать экономистов, бакалавров в сфере СМИ и аспирантов по педагогическим наукам, языкознанию и литературоведению. Все профильные инженерные направления вуза аккредитацию получили. Самым большим ударом для вуза стала угроза закрытия инженерно-экономического факультета (ИЭФ), одного из самых больших в вузе. По словам сотрудников ВГТУ, факультет принесли вузу «больше денег, чем все остальные вместе взятые».

### Почему принято такое решение?

Просто так лишить вуз аккредитации образовательной деятельности никто не может. Такое решение Рособрнадзор принимает по результатам экспертизы, которую каждый вуз проходит раз в несколько лет. Узнать заранее, какие направления и в каком вузе забракует Рособрнадзор, невозможно.

Лишение аккредитации по непрофильным направлениям становится общей тенденцией среди специализированных вузов страны. Не исключено, что в ближайшее время это коснется и других учебных заведений.

### Как отреагировали студенты?

Студенты направили петицию президенту, в Госдуму и министру образования с просьбой не закрывать ИЭФ. Петиция набрала больше 4 тыс. подписей. 19 ноября в 15.00 молодые люди выйдут на митинг в поддержку факультета у кинотеатра «Пролетарий».

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

#### «ВСЕМ ОЧЕНЬ СТРАШНО»

**Арина ДУБЧЕНКО**, студентка 3-го курса ИЭФ:

— Уходить не хочется никому, и даже те, кто уже решил перевестись в другой вуз, не теряют надежды вернуться, когда все наладится. Но сейчас всем очень страшно. Ведь проблемы с аккредитацией могут коснуться и других учебных заведений. Больно смотреть, как рушится коллектив, и думать, что станет с преподавателями.

### КОРОТКО

✓ Доходы бюджета области на 2016 год, по прогнозам, составят 68,14 млрд рублей, а расходы — 73,748 млрд рублей, что означает дефицит бюджета в размере 5,608 млрд рублей.

✓ Центры и офисы «Мои документы» (МФЦ) в Воронеже перешли на шестидневную рабочую неделю: теперь они будут открыты и по понедельникам.

✓ Мэрия Воронежа запланировала открытие первой платной парковки на улице Кольцовской на апрель 2016 года: ее вместимость составит около 150 машиномест.

✓ Посольство Венгрии открыло визовый центр в Воронеже: прием заявок на оформление виз осуществляется в отделении Pony Express (Рабочий пр., 100).

✓ На площади имени Ленина началась установка катка и домика для проката коньков. Работы планируется завершить до 25 декабря, а к 15 декабря на площади уже нарядят новогоднюю елку.

### ОПРОС

**1 ЧТО НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ БЫЛО ВАЖНЫМ ДЛЯ ВАС?**

**2 ЧТО ПРИВЛЕКЛО ВАШЕ ВНИМАНИЕ В РОССИИ ИЛИ В МИРЕ?**



**Петр ШАМШУРИН**, пенсионер

**1** Неделя запомнилась переменной погодой. Снег выпал, потом растаял — в некоторых дворах были лужи выше циклоптки. Хорошо, что подморозило: теперь можно спокойно переходить дорогу.

**2** Слышал в новостях, что ВГАСУ то ли закрывают, то ли объединяют с политехом. Надеюсь, что руководству вуза удастся отстоять учебное заведение перед высшим начальством.



**Татьяна ШАБАНОВА**, радиоведущая

**1** Появилось предвкушение Нового года: младший брат уже выбирает, какое легкое будет заказывать Деду Морозу, друзья обсуждают, где будут отмечать. А я все новогодние праздники буду работать.

**2** Главные новости, конечно, были трагические. Но есть и хорошие: только закончился фестиваль «Маршак», как уже начинается «Мандельштамфест».



**Алина ХОМУТОВА**, менеджер

**1** Наконец-то нашла, где буду отмечать Новый год — в недорогом, но уютном кафе. Цены заоблачные — и в кафе, и в загородных домах. Среднебюджетный дом снять — 80–100 тыс. рублей на два дня.

**2** Читала, что воронежцы смогут выбрать лучшую достопримечательность Черноземья. Здорово, что в области их много. Возможно, кто-то знает о существовании новых интересных мест.

### ФОТОФАКТЫ



На прошлой неделе воронежцы могли наблюдать редкое для середины ноября природное явление — яркую двойную радугу



Сотрудники Железнодорожной управы совместно с управлением административно-технического контроля и судебными приставами снесли самовольно построенный павильон-комплекс недалеко от ТЦ «Максимир». В нем располагались разливочная, где без лицензии продавался алкогольный фальсификат (были случаи отравления), магазинчики живого пива, сантехники, кованных изделий и памятников.

### ТЕМА

# ПЕТР I КАК ДВИГАТЕЛЬ ТУРИЗМА

## Экскурсионный потенциал Воронежа нуждается в развитии



Воронежа нет на туристической карте страны? Для города-миллионника это по меньшей мере недопустимо, не говоря уже о том, что туризм — реальные деньги, которые напрямую развивают экономику мегаполиса. О том, что нужно сделать для повышения привлекательности Воронежа в глазах любителей путешествий, шла речь на совещании по туризму в Воронежской городской думе.

### Есть что посмотреть

В совещании участвовали председатель гордумы Владимир Ходырев и его заместитель Александр Провоторов, руководитель управления развития предпринимательства, потребительского рынка и инновационной политики Любовь Паршина, руководитель управления культуры Иван Чухнов, председатель Общественного совета гордумы по сохранению культурно-исторического наследия и развитию туризма Евгений Бердников, директор ООО «Центр игровых технологий» Дмитрий Казьмин, учредитель и президент Всероссийской туристской премии «Маршрут года» Геннадий

«ТОЧКА ВХОДА» РЕГИОНАЛЬНОГО ТУРИЗМА



Шаталов, начальник отдела туризма департамента культуры Воронежской области Иван Шулюпин и другие заинтересованные лица.

— Здесь собрались те, кому небезразличны вопросы, которые сегодня будут обсуждаться. Пришли и краеведы, и чиновники, и те, для кого туризм — бизнес, — обратился к собравшимся Владимир Ходырев. — Наш город достаточно богат на исторические памятники, здесь есть красивые места, есть что посмотреть. Хотел бы услышать пожелания и мысли о том, что сегодня можно сделать для развития городского туризма.

### Найти свою нишу

О том, что туризм, в частности внутренний, набирает обороты, свидетельствует появление в последнее время новых туристических маршрутов — культурных, исторических, выходного дня. Развивается федеральная трасса М-4 «Дон», расширяется аэропорт, строятся гостиницы. Воронеж, как областной центр, должен стать и центром туризма региона, этакой точкой входа. Сейчас многие регионы ищут свою нишу в туристической, придумывая разнообразные сценарии, чтобы привлечь туристов: Великий Устюг провозгласил родиной Деда Мороза, в Суздале празднуют День огурца и т. д.

В ходе дискуссии прозвучало много предложений, которые выполнимы в ближайшее время. Например, отмечалось, что «якорной» фигурой воронежского туризма может быть — как вариант — стать личность Петра I. В регионе большое количество памятников, связанных с государственным деятелем первого русского императора.

### Объединить бизнесменов и общественников

Городу, говорили присутствовавшие, необходим туристско-информационный центр, который рассказывал бы и гостям, и местным жителям о его туристических и рекреационных возможностях. Должна быть создана система подготовки экскурсоводов, налажена продуманная сеть сувенирных лавок и киосков. Сейчас этого нет.

Участники совещания сошлись во мнении, что назрела необходимость создания городской структуры, которая может объединить предпринимателей и общественников по линии туризма. Все предложения обязательно обобщат, проанализируют и направят главе города Александру Гусеву, сообщил Владимир Ходырев, подводя итоги совещания.

ПИСЬМО ОТ ЧИТАТЕЛЯ



ЭКОЛОГИЯ ГОРОДА

Читатель «Семерочки» Андрей Еньков призывает городские власти соблюдать правила содержания зеленых насаждений:

«Прошу вас обратить внимание на вопрос о несоблюдении в Воронеже приказа Госстроя № 153. В нем сказано: «На больших газонах лесопарков и парков, в массивах и группах, удаленных от дорог, в микрорайонах лист сгребать и вывозить не рекомендуется, так как это приводит к выносу органики, обеднению почвы и нецелесообразным трудовым и материальным затратам».

Мое обращение вызвано тем, что законодательство проработано хорошо, однако на практике все иначе. Внутри жилых массивов, в обычных дворах (я это наблюдаю каждый день) полностью снимают лиственный покров с почвы. По опыту Москвы я знаю, что экологи внимательно следят за тем, чтобы дворники убрали дороги и тротуары, но не

землю. Земля укрыта. Лиственный покров в зиму сохраняется.

Перед тем как написать в газету, я обратился 26 сентября в свою управляющую организацию ООО РЭП-12, 5 октября написал в управу Советского района, 19 октября был на приеме у главы района, 26 октября — в управлении экологии города, 29 октября — в отделе по работе с управляющими компаниями в управлении ЖКХ Воронежа. Мои обращения были выслушаны, все мне говорили: да, правильно, в жилых зонах листва на почве должна быть сохранена. Однако в реальности ситуация меняется только в худшую сторону: листья сгребают с земли еще чаще и еще сильнее. Пожалуй, помогите донести до умов всех наших «благоустроителей» понимание того, что вопросы экологии не менее важны, чем ежедневный марафет, который для них так значим».

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬСЯ!

«НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ»

В «Семерочку» обратился читатель Борис Зубарев. Он пожаловался на условия пребывания в стационаре одной из городских больниц: «В июле этого года я лежал в городской больнице № 2, что на проспекте Революции. Условия там ужасные! Нет ни душа, ни ванной комнаты, ни даже клизменной. На операцию люди отправляются, не помывшись. Клизму перед операцией делают прямо в коридоре».

Мы попросили департамент здравоохранения Воронежской области прокомментировать обращение читателя. Вот что нам ответили:

«В ВГКБ № 2 сделано очень многое для улучшения условий пребывания пациентов. В 2014–2015 годах в больнице был проведен ремонт с заменой сантехники и электропроводки. Отремонтированы все режимные кабинеты, идет плановая замена кроватей, приобретены функциональные кровати для палат интенсивной терапии и других отделений.

...Ванная комната оборудована в соответствии с санитарными норма-

ми и обеспечивает конфиденциальность проводимых процедур. В хирургическом отделении больницы имеется душевая комната для подготовки больных к диагностическим исследованиям или операции, на каждом этаже «...» оборудованы клизменные, совмещенные с туалетной комнатой, в которой имеются унитаз и раковина для мытья рук, туалетная бумага, жидкое мыло и одноразовые бумажные полотенца».

В больнице обращение нашего читателя назвали «неконкретным», заявив, что «подобных фактов не установлено», а для их подтверждения учреждению надо больше информации.

P. S.

А что думаете вы, дорогие читатели? Может быть, кто-то из вас или ваших близких недавно лежал в какой-нибудь из городских больниц? Как вы оцениваете состояние их стационаров? Пишите и звоните, мы учтем каждое ваше сообщение.

подготовили: Мария АНДРЕЕВА // Виталий ГРАСС (ФОТО)

ЕСТЬ КОНТАКТ

Дорогие читатели! Ждем от вас вопросов, предложений, жалоб, а также сообщений обо всем интересном, что происходит в нашем городе, по тел. 8-929-011-25-55 и по электронной почте v-kurier7@mail.ru. Давайте делать нашу газету еще интереснее вместе!

**Касса**  
Взаимопомощи

**ЗАЙМЫ ДО 15000 РУБЛЕЙ**

- работающим и пенсионерам
- 1% в день (льготная ставка)
- сроком 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. До 4% в день на весь период действия договора займа, без обеспечения. Условия предоставления займа: паспорт, прописка в Воронежской обл. Необходимые документы: паспорт, прописка в Воронежской обл. Сумма обеспечения займа составляет от 1000 руб. до 2 000 руб. для возврата займа. Процентная ставка на период до 30 дней составляет 35% годовых. При возврате займа и оплате процентов по договору за день просрочки ставка увеличивается, процентная ставка составит 2% в день. Процентная ставка на весь срок действия договора займа составляет 40% годовых. Долевая стоимость займа определяется исходя из срока, на который взят заем, суммы займа и процентов за пользование займом.

Neve Plast - 25%  
**ОКНА, ДВЕРИ ПОТОЛКИ**  
Рассрочка\*  
Установка за 4 дня

Т. 8 952-953-64-87

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

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

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

**НОВАЯ ГЛАВА В ИСТОРИИ СЕКСА**

**КАПСУЛЫ «САЙМЫ» ДЛЯ МУЖЧИН**

Капсулы «САЙМЫ» созданы для мужчин, желающих улучшить качество интимной жизни. 100% растительный состав совместим с любыми напитками. Вскоре после приема одной капсулы «САЙМЫ» эрекция приобретает устойчивость, полностью мобилизуются потенциальные возможности мужского организма, приводя к ярким чувственным ощущениям. Одна капсула «САЙМЫ» действует долго. Оооочень долго!

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ**  
Адреса аптек можно узнать по тел. (473) 251-64-00  
«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»: 8-800-555-00-96/69 (БЕСПЛАТНО ПО РОССИИ)

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ  
РП № 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 путевки входит 3-разовое питание, лечение и проживание.
- Имеется платная стоянка для машин.

**СПЕШИТЕ ЗАБРОНИРОВАТЬ МЕСТА на Новогодние каникулы:**  
Цыганский ансамбль «Бахталъ», блюда Кубанской кухни, Новогодняя беспригрышная 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](http://www.anapa-bfo.ru), эл. адрес: [bronbfo@mail.ru](mailto:bronbfo@mail.ru), тел./факс: 8-86133-3-29-67, 4-61-64, 4-57-97

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ**

ЦИФРА

1161

ЭЛЕКТРОННЫЙ ПОЛИС ОСАГО оформили автовладельцы в Воронежской области

БУДЬ В КУРСЕ!

ВОРОНЕЖСКАЯ ОБЛАСТЬ — СРЕДИ ЛИДЕРОВ ПО ПРОДАЖАМ Е-ОСАГО

Наш регион оказался на четвертой строчке рейтинга по продажам электронного полиса обязательного страхования автогражданской ответственности (е-ОСАГО), по данным Российского союза автостраховщиков (РСА).

Воронеж уступил лишь Краснодарскому краю (где автомобилисты приобрели 1 тыс. 710 полисов через интернет), Ростовской (1 тыс. 222 полиса) и Волгоградской (1 тыс. 208) областям.

Президент РСА Игорь Юргенс уточнил, что по стране было продано более 20 тыс. электронных полисов.

— Уверен, что новация решит целый ряд проблем, с которыми ранее сталкивались автовладельцы. В первую очередь она делает ОСАГО доступным абсолютно для всех граждан нашей страны, независимо от места их проживания: значительная доля полисов приобретается в небольших населенных пунктах, — добавил Юргенс.

СПРАВКА

Приобретение полиса ОСАГО через интернет стало возможным с 1 июля, но тогда автомобилисты могли продлить действующий полис в сети только своей страховой компании. С 1 октября вступили в силу поправки к закону об ОСАГО, и теперь водители могут не только пролонгировать действующий полис онлайн, но и купить новый — в любой имеющей лицензию на продажу е-ОСАГО страховой компании.

авто

ПОЛИС С ПРИСТАВКОЙ



С начала октября изменились правила оформления электронного ОСАГО (е-ОСАГО). «Семерочка» выяснила, как приобрести полис е-ОСАГО, насколько он популярен в Воронеже и что изменили новые правила.

Что такое е-ОСАГО?

Это то же самое страхование автогражданской ответственности водителя, но оформленное через интернет. Главное отличие от традиционного ОСАГО — отсутствие необходимости приходить в страховую компанию. При этом автовладельцу после оформления е-ОСАГО желательно распечатать его: пока в Воронеже сервис онлайн-полисов до конца не развит, это будет доказательством того, что «автогражданка» действительно оформлена.

Как получить е-ОСАГО?

Для этого необходимо зайти на сайт нужной страховой компании и найти соответствующий раздел. Далее клиент должен правильно указать свои данные, характеристики автомобиля и отправить заявку. Сервис страховщика проверит автовладельца и рассчитает стоимость полиса: после этого останется только оплатить ОСАГО банковской картой. Оформленный полис с уникальными серий и номером придет на указанную клиентом электронную почту.

— Конкретный срок получения полиса зависит от оперативности ответа системы РСА, которая подтверждает данные, представленные клиентом. По текущим прогнозам мы видим, что ответ приходит достаточно оперативно: клиент получает полис практически моментально, — утверждает руководитель управления методологии обязательных видов «АльфаСтрахования» Денис Макаров.



СТА-НЕТ ЛИ ПОЛИС ОСАГО БОЛЕЕ ДОСТУПНЫМ ДЛЯ ВОРОНЕЖЦЕВ?

Что получили страховщики?

Многие страховщики в нововведениях увидели только плюсы: — Электронное ОСАГО — новый канал продаж для нашей компании и для страхового рынка в целом. Но на развитие технологии потребуются время, — считают в пресс-службе «Росгосстраха».

По словам Дениса Макарова, новые технологии позволят снизить транзакционные издержки страховщиков: уменьшится количество людей, задействованных в процессе, предоставится возможность сэкономить на бумаге, бланках строгой отчетности, доставке полисов и на других процессах.

А в чем риск?

Не очень понятно, как автоспектр будут проверять подлинность распечатанных полисов е-ОСАГО. — Инспекторы при остановке водителя проверяют подлинность полиса через базу РСА или по выделенному каналу. Полис можно распечатать, специальных требований для этого нет, — поясняет Денис Макаров.

Однако воронежские инспекторы ДПС доступа к базе РСА пока не имеют и оперативно проверить достоверность полиса ОСАГО, соответственно, не могут. Всегда надо иметь в виду, напоминают страховщики, что чужой или просроченный ОСАГО при аварии не поможет.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Артем ЦЫГАНКОВ, представитель компании «РЕСО-Гарантия»

«СТРАХОВЩИКИ РИСКУЮТ БЫТЬ ОБМАНУТЫМИ»

— Для страховых компаний это не так хорошо, как может казаться: возрастает риск быть обманутыми. Например, водители застрахуют уже битую машину, а потом за старые повреждения будут требовать деньги с новой страховки. Сейчас, конечно, такой вариант тоже возможен. Но у каждого страховщика есть база мошенников, по которой пробиваются клиенты, — и это возможность обезопасить себя от обмана. При оформлении полисов через интернет такой возможности не будет. Не уверен, что российский рынок к электронному ОСАГО готов.

Кто может оформить е-ОСАГО?

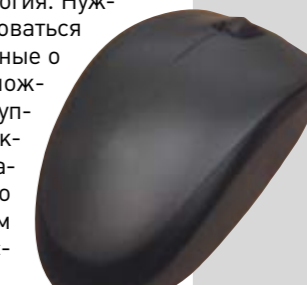
Возможность покупки ОСАГО через интернет имеют водители, которые уже есть в базе Российского союза автостраховщиков — иными словами, те, кто оформлял «автогражданку» ранее. Новичкам для получения первого полиса в любом случае придется идти в страховую компанию.

Что было раньше?

Приобретение полиса ОСАГО стало обязательным в 2003 году, и с тех пор водители покупали «автогражданку» в офисах страховых компаний. С 1 июля появилась возможность продлевать действующий полис ОСАГО на сайте своей страховой компании, переходить же к другому страховщику через интернет было невозможно.

Что получили автовладельцы?

Главное преимущество электронного ОСАГО — колоссальная экономия времени. Трудностей при оформлении документа через интернет, заверяют страховщики, у водителей не возникает. — Если говорить в целом, процесс покупки электронного ОСАГО для клиента технологически ничем не отличается от процесса покупки авиабилета или билета на поезд — весьма популярная сейчас технология. Нужно лишь зарегистрироваться на сайте и ввести данные о себе. Основная возможная проблема при покупке е-ОСАГО — некорректно введенная информация либо отсутствие данных о нем в системе РСА, — поясняет Денис Макаров.



подготовила Екатерина ТРЕЩИКОВА



# СТАРЕЙТЕ ПРАВИЛЬНО

7 ВОПРОСОВ ВРАЧУ-ГЕРОНТОЛОГУ



Человечество всегда мечтало победить время. Вечная жизнь и вечная молодость будоражат умы не только писателей-фантастов, но и врачей и ученых. О том, возможно ли победить смерть и как оставаться молодым и здоровым долгие годы, рассказала врач-геронтолог, доцент медуниверситета, кандидат медицинских наук Марина СИЛ'ЮТИНА.

### Старость — это болезнь?

— Человечество всегда задавалось вопросом, что такое старение. И до недавнего времени считалось, что это болезнь, от которой умирают. Даже на моей памяти врачи ставили посмертный диагноз «старческая дряхлость». Сейчас доказано, что старение — эволюционный процесс, который ничего общего не имеет с тем, чтобы привести человека к смерти. От старости не умирают.

### Почему одни люди стареют быстрее других?

— Принято считать, что скорость старения заложена генетически, хотя это не совсем так. Конечно, генетика человека, а также его пол влияют на старение, но не так сильно. Наше здоровье на 60% определяется образом жизни. Скорость естественного старения на 18–20% зависит от генетики, на столько же — от экологии и всего на 8% — от уровня здравоохранения. Однако кроме физиологического есть еще и патологическое старение. Оно практически на все сто зависит от образа жизни.

### Если старение напрямую не ведет к смерти, значит, научившись лечить все болезни, человечество может стать бессмертным?

— Это не так. Дело в том, что смерть не патология, а неотъемлемая часть биологической эволюции. Помните теорию Дарвина? Виды развиваются последовательно, от поколения к поколению: старые особи должны уходить, освобождая место новым видам. Сейчас в медицине и философии широко распространена теория, что мы станем бессмертными только тогда, когда будем эволюционировать не биологически, а интеллектуально. То есть начнем искусственно изменять свое тело, приспосабливаясь к условиям среды, а не ждать, пока это сделает природа. Тогда смерть станет не нужна.

### Существуют ли способы профилактики преждевременного старения?

— Говоря о профилактике старения, мы в первую очередь говорим об образе жизни. Во-первых, это питание, которое сейчас гиперкалорийно. То есть люди просто переедают. Переедание добавляет нам не только лишние килограммы, но и лишние годы к биологическому возрасту. Недаром считается, что стройные люди живут дольше. Гиподинамия, вредные привычки — все это приводит к патологическому старению организма. На каждом этапе жизни у нас есть цели: закончить образование, построить карьеру, родить детей и так далее. Но человек никогда не ставит в приоритет свое здоровье, пока не приобретет кучу старческих недугов. А тут уже, как говорится, поздно пить боржоми...

### ПОВЫШАТЬ ПЕНСИОННЫЙ ВОЗРАСТ В РОССИИ СЕЙЧАС КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ

### Как вы относитесь к возможности повышения пенсионного возраста в России?

— Я считаю, что делать это категорически нельзя. Еще в 2000 году у нас среднестатистический мужчина до пенсии не доживал 4–5 лет. Сейчас ситуация не сильно исправилась: по статистике, из 100 мужчин 40 до пенсии не доживают. Повышение пенсионного возраста, возможно, выгодно экономически, но невыгодно биологически. Потому что человек, не имеющий физической возможности работать, будет вынужден это делать. Сомневаюсь, что это положительно скажется на его здоровье.

### Что такое патологическое старение?

— Это когда наш физический возраст, то есть состояние органов и тканей, обгоняет календарный. В нашей стране 90–95% людей стареют по ускоренному, то есть патологическому типу. Этот тип старения действительно напрямую связан с болезнями.

### Можно ли в Воронеже получить консультацию по профилактике старения?

— К сожалению, специализированной гериатрической службы нет не только в нашем городе, но и вообще в стране. Я считаю, что врач-геронтолог, наравне с терапевтом или хирургом, должен быть в каждой поликлинике. Ведь он нужен как пожилым людям, так и молодым: не только помогать стареть красиво, без болезней и не теряя трудоспособности, но и заниматься профилактикой патологического старения. В медуниверситете мы, например, уже начали готовить врачей-гериатров: в нынешнем году выпустим восемь первых специалистов. Но этого, конечно, недостаточно.

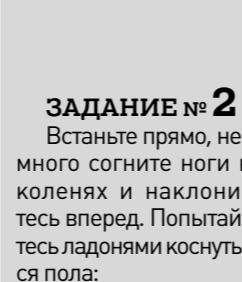
### ТЕСТ СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ?

Российские ученые-геронтологи разработали простой тест, позволяющий вычислить физиологический, а не паспортный возраст человека.



**ЗАДАНИЕ № 1**  
Попросите кого-нибудь взять в руку линейку длиной 50 см отметкой «ноль» вниз. Ваша рука должна находиться примерно на 10 см ниже. Попросите помощника неожиданно отпустить линейку. Попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами. Если вы поймали линейку:

- на отметке 20 см ..... – 20 лет
- на отметке 25 см ..... – 30 лет
- на отметке 35 см ..... – 40 лет
- на отметке 45 см ..... – 60 лет и старше



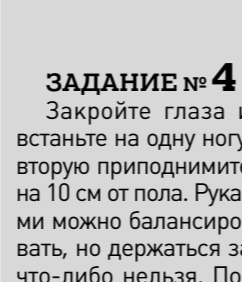
**ЗАДАНИЕ № 2**  
Встаньте прямо, немного согните ноги в коленях и наклонитесь вперед. Попытайтесь ладонями коснуться пола:

- касаетесь ладонями ..... – 20–30 лет
- касаетесь пальцами ..... – 40 лет
- дотягиваетесь до голеней ..... – 50 лет
- дотягиваетесь до коленей ..... – 60 лет и старше



**ЗАДАНИЕ № 3**  
Большим и указательным пальцем щипайте себя за кожу тыльной стороны ладони в течение 5 секунд. Отпустив пальцы, посмотрите, за какое время побелевшая кожа вернется в исходное состояние:

- 5 секунд ..... – 30 лет
- 8 секунд ..... – 40 лет
- 10 секунд ..... – 50 лет
- 15 секунд ..... – 60 лет



**ЗАДАНИЕ № 4**  
Закройте глаза и встаньте на одну ногу, вторую приподнимите на 10 см от пола. Руками можно балансировать, но держаться за что-либо нельзя. Посчитайте сами или попросите кого-то посчитать, сколько секунд вы удержались в таком положении:

- 30 секунд и более ..... – 20 лет
- 20 секунд ..... – 40 лет
- 15 секунд ..... – 50 лет
- менее 10 секунд ..... – 60 лет и старше

### ПОДВОДИМ ИТОГ

Сложите полученные значения возраста по каждому упражнению и разделите эту сумму на количество проделанных тестов. Получившееся число будет примерно соответствовать вашему физиологическому возрасту. Если результат значительно превосходит фактический, имеет смысл показаться врачу. По меньшей мере — пересмотреть свой образ жизни и режим питания.

подготовила Ирина ПРЕСНЯКОВА



### ТВОРЧЕСКИЙ ВЕЧЕР МИХАИЛА ЕФРЕМОВА

**КЗ Event-Hall (ул. Парковая, 3)**  
**Когда: 24 ноября в 20.00**  
**от 900 до 3,5 тыс. рублей**  
Актер Михаил Ефремов приедет в Воронеж с экскурсом по своей жизни. Моноспектакль «Хороший, плохой, злой» — это три ипостаси Михаила Ефремова, как зритель его знает, смотрит, любит и ненавидит. В программе актер откровенно расскажет о себе, родителях, учителях, женах, детях, друзьях, событиях и политиках. Выступление будет включать отрывки из театральных работ артиста, а также стихи его любимых поэтов — Пушкина, Рильке, Маяковского и Шпаликова. Ефремов исполнит новейшие номера из проектов «Гражданин Поэт» и «Господин Хороший». Кроме того, артист обязуется ответить на вопросы из зала.



### ДНИ НАУЧНОГО КИНО

**актовый зал ВГУ (Университетская пл., 1)**  
**с 23 по 27 ноября в 19.00**  
**бесплатно**  
В рамках фестиваля покажут пять документальных фильмов, рассказывающих о развитии современной науки, выдающихся открытиях и жизни ученых. После показов для зрителей выступят приглашенные эксперты, которые популярно расскажут о проблемах, затронутых в фильмах, применительно к современной жизни. Посмотреть трейлеры фильмов и узнать более подробную информацию о показах можно в соцсети: [vk.com/dnk\\_vsu](http://vk.com/dnk_vsu).



### ВЕЧЕР ДУХОВНОЙ МУЗЫКИ

**Воронежский концертный зал (ул. Театральная, 17)**  
**21 ноября в 20.00**  
**от 300 до 600 рублей**  
Мужской хор «Символ веры» исполнит духовную музыку русских композиторов XVIII–XXI веков. Хор был образован в 2008 году при Троицком храме Воронежа. Первыми его певцами были студенты музыкального колледжа имени Ростроповичей и академии искусств. Основная задача хора — это продолжение певческо-хоровых традиций Троице-Сергиевой лавры, куда его участники и регент Серафим Дубанов неоднократно ездили на стажировку.

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

# АФШИША 7

ВЫХОДНЫЕ

## КАК СНЯТЬ МУЛЬТФИЛЬМ ДЛЯ СЫНА ЗА \$30 МЛН

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



### ФЕСТИВАЛЬ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

**СК «Звездный» (ул. Южно-Морская, 3)**

**21 ноября в 12.00**

**бесплатно.**

Воронежская федерация эстетической гимнастики проводит I Всероссийский фестиваль по этому виду спорта. Ожидаются команды из Санкт-Петербурга, Ростова-на-Дону и других городов. Возрастная категория участниц — 35+ (это спортсменки до 60 лет, которые продолжают заниматься гимнастикой на любительском уровне). В профессиональной среде такую возрастную категорию называют «миледи». Выступление будет включать танец под музыку, который соединит в себе элементы гимнастики, пластики, акробатики.

### КОНЦЕРТ ROCKESTRALIVE

**ДК железнодорожников (Никитинская, 1)**

**22 ноября в 19.00**

**от 500 до 4 тыс. рублей**

Покорив Москву и Питер, музыкальный коллектив Rockestra даст единственный концерт в Воронеже, в котором исполнит хиты британских групп последних десятилетий (Muse, Placebo, Arctic Monkeys, Coldplay, Radiohead, Kasabian, Oasis, Blur и других) в симфонической обработке. По мнению авторитетного журнала Rolling Stone, «это совершенно иной уровень эмоционального воздействия музыки на слушателя, приближающий рок-классику к так называемому высокому искусству».



### МУЛЬТФИЛЬМ «САВВА. СЕРДЦЕ ВОИНА»



**кинотеатр «Люксор» (бульв. Победы, 236)**

**ежедневно в 14.10, 16.00, 17.50**

**от 110 до 200 рублей**

Известный продюсер и один из наставников детского «Голоса» Максим Фадеев выступил в этом проекте, на который было потрачено \$30 млн, в роли режиссера, сценариста и композитора. Это история о мальчике Савве из маленькой лесной деревни, на которую напала банда свирепых гиев. Белый волк Анга рассказывает Савве о могущественном Волшебнике, который живет на горе и может помочь Савве освободить его деревню. Мальчик отправляется в нелегкий и полный приключений путь...

### ВЫСТАВКА БЕЛОРУССКОГО ИСКУССТВА

**музей им. Крамского (пр. Революции, 18)**

**до 24 января**

**150–200 рублей**

В экспозицию «Искусство Беларуси. Путь в века» вошел 71 экспонат из нескольких коллекций Музея древней белорусской культуры Национальной академии наук. Воронежцы смогут увидеть белорусские иконы XVII–XIX вв., сакральные деревянные скульптуры, керамику, традиционные костюмы и головные уборы из разных регионов Белоруссии.



7 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Новости', 'Контрольная закупка', 'Жить здорово!', 'Модный приговор', etc.

РОССИЯ РОССИЯ-1

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '11.35, 14.30, 17.30, 19.35 «Местное время»', '11.00, 14.00, 17.00, 17.50, 20.00 «Вести»', etc.

НТВ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»', '6.05 Худ. фильм «АДВОКАТ»', etc.

СТС СТС

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Мультсериал «Том и Джерри. Детские годы»', '6.25 Мультсериал «Том и Джерри»', etc.

ТНТ-ГУБЕРНИЯ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '7.00, 8.00, 14.00, 19.30 «Губернские новости»', '7.05, 8.05 «Утро вместе»', etc.

REN TV

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00, 18.00 «Самые шокирующие гипотезы»', '7.00, 12.30, 19.00 «Новости. Воронеж»', etc.

7 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '9.00, 12.00, 15.00 «Новости»', '9.20 «Контрольная закупка»', etc.

РОССИЯ РОССИЯ-1

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '7.07, 11.35, 14.30, 17.30, 19.35 «Местное время»', '9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 17.50, 20.00 «Вести»', etc.

НТВ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»', '6.05 Худ. фильм «АДВОКАТ»', etc.

СТС СТС

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Мультсериал «Том и Джерри. Детские годы»', '6.25 Мультсериал «Том и Джерри»', etc.

ТНТ-ГУБЕРНИЯ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '7.00, 8.00, 14.00, 19.30 «Губернские новости»', '7.05, 8.05 «Утро вместе»', etc.

REN TV

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00, 18.00 «Самые шокирующие гипотезы»', '7.00, 12.30, 19.00 «Новости. Воронеж»', etc.

ТВ-ГУБЕРНИЯ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00, 7.30, 9.00, 10.30, 15.30, 18.00, 21.00 «Новости регионов»', '6.05, 6.35, 7.05, 7.35, 8.05, 8.35, 9.05, 9.35, 10.05, 10.35 «Утро вместе»', etc.

ТВЦ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 «Настроение»', '8.10 Худ. фильм «СЛЕДЫ НА СНЕГУ»', '9.45 Худ. фильм «ОТЦЫ И ДЕДЫ»', etc.

ЗВЕЗДА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Док. сериал «Русская императорская армия»', '6.10 «Спугну России!»', '6.45 Новости. Главное»', etc.

КУЛЬТУРА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '7.00 «Евроноьюс» на русском языке', '10.00, 15.00, 19.30, 23.40 «Новости культуры»', '10.15, 1.40 «Наблюдатель»', etc.

КАРУСЕЛЬ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Мультфильм «Рябень пташки»', '7.10, 20.05 Мультсериал «Швейный партия»', '7.30, 19.10 Мультсериал «Веселые паровозики из Чуггитона»', etc.

ДОМАШНИЙ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.30 «Ангелы красоты»', '7.30, 18.00, 23.55, 5.55 «Новости культуры»', '7.45 «Одна за всех»', etc.

ТВ-ГУБЕРНИЯ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00, 7.30, 9.00, 10.30, 15.30, 18.00, 21.00 «Новости регионов»', '6.05, 6.35, 7.05, 7.35, 8.05, 8.35, 9.05, 9.35, 10.05, 10.35 «Утро вместе»', etc.

ТВЦ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 «Настроение»', '8.10 «Доктор И.»', '8.40 Худ. фильм «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ»', etc.

ЗВЕЗДА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Док. сериал «Русская императорская армия»', '6.10 Док. фильм «Юнец»', '6.15, 1.55 «Наблюдатель»', etc.

КУЛЬТУРА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.30 «Евроноьюс» на русском языке', '10.00, 15.00, 19.30, 23.40 «Новости культуры»', '10.15, 1.40 «Наблюдатель»', etc.

КАРУСЕЛЬ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Мультфильм «Рябень пташки»', '7.10, 20.05 Мультсериал «Швейный партия»', '7.30, 19.10 Мультсериал «Веселые паровозики из Чуггитона»', etc.

ДОМАШНИЙ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.30 «Ангелы красоты»', '7.30, 18.00, 23.55, 5.55 «Новости культуры»', '7.45 «Одна за всех»', etc.

МАТЧ ТВ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.30 Док. фильм «Мама в игре»', '7.00, 7.30, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 15.00 «Новости»', etc.

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 «Сейчас»', '6.10 «Утро на «5»', '9.30 «Место происшествия»', etc.

ТВ-3

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Мультфильм «Фильм и др.»', '9.30, 10.30, 11.00, 16.00, 16.30 «Сериал «СЛЕПАЯ»', etc.

ЧЕ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Мультфильм «Фильм и др.»', '6.30, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 «Сейчас»', etc.

2X2

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00, 5.45 «Союзмультфильм и др.»', '7.00, 10.00, 17.00, 17.30 «Фильм и др.»', etc.

ПЯТНИЦА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Мультсериал «Смешарики»', '7.15 «Школа доктора Новосорова»', '8.05, 11.35, 0.00 «Пятница News»', etc.

МАТЧ ТВ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.30 Док. фильм «Первые ледя»', '7.00, 7.30, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 16.00 «Новости»', etc.

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 «Сейчас»', '6.10 «Утро на «5»', '9.30 «Место происшествия»', etc.

ТВ-3

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Мультфильм «Фильм и др.»', '9.30, 10.30, 11.00, 16.00, 16.30 «Сериал «СЛЕПАЯ»', etc.

ЧЕ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Мультфильм «Фильм и др.»', '6.30, 10.00, 17.00, 17.30 «Сериал «СЛЕПАЯ»', etc.

2X2

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00, 5.45 «Союзмультфильм и др.»', '7.00, 10.00, 17.00, 17.30 «Фильм и др.»', etc.

ПЯТНИЦА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Мультсериал «Смешарики»', '7.15 «Школа доктора Новосорова»', '8.05, 11.35, 0.00 «Пятница News»', etc.

REN TV «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ» (США, 1987) (16+) ПОНЕДЕЛЬНИК, 23.11.15, 20.00. Лос-анджелесский полицейский Мартин Риггз смел и безрасуден. Семьянин Роджер Мертаф старше и осторожнее. Они — ветераны Вьетнама, которые распедают дело, связанное с подозрительным самоубийством девушки. Поиски приводят их к торговцам наркотиками, которые так же оказываются ветеранами вьетнамской войны, сплоченными в крепкую преступную организацию.

ЧЕ «НИКОГДА НЕ ГОВОРИ «НИКОГДА» (Великобритания — США — Германия, 1983) (12+) ПОНЕДЕЛЬНИК, 23.11.15, 23.00. Используя непостижимый набор оружия, агент 007 собственноручно стирает с лица земли армию врагов ее величества. Но когда престланная пленница втыкает нож ему в грудь, босс супершпиона решает, что настало время его лучшему агенту заняться оттачиванием своего смертельного мастерства. Джеймс Бонд отправляется на курорт и временно отходит от дел. Режиссер — Ирвин Кершнер. В ролях: Шон Коннери, Клаус Мария Брандауэр, Макс фон Сюдов, Барбара Каррера.

24 НОЯБРЯ ПРАЗДНИК ЭВЕНТ ХАЛЛ. ХОРОШИЙ ПЛОХОЙ ЭПОХА. МИХАИЛ ЕФРЕМОВ.

27 ноября 19:00. Олесь ЖЕЛЕЗНЯК Семен СТРУГАЧЕВ. «ДУЭНЬЯ».

1 декабря 19:00. «НОЖИЦЫ». БРИТЕЛИ ДРОНОВ, ДЮМЬЕВ.

5 декабря 19:00. «ВРЕДНЫЕ РЕБЕНКА».

14 декабря 19:00. Александр БАЛУЕВ Михаил ГОРЕВЫЙ Регина МЯНИНИ. «ЛЮДИ И МЫШИ».

19 декабря 19:00. «НЕ ТАКОЙ КАК ВСЕ». Сергей БЕЛОГОЛОВЦЕВ.

30 декабря, 3-4 января 11:00, 14:00. «Снежная королева».



# ГЛАВНЕЙ ВСЕГО ПОРЯДОК В ДОМЕ

Перед собственниками жилых помещений сегодня стоит важная задача — сделаться настоящими хозяевами многоквартирного дома. И особую роль здесь играет контроль за работой управляющих организаций. Если расходы на капремонт могут сократить лишь отдельные категории горожан, то уменьшить затраты на традиционные платежи за содержание дома и коммунальные ресурсы, избежав при этом обсчета, случайного или намеренного, в принципе, может каждый. Инфографика поможет разобраться, за что же конкретно платят собственники квартир.

## Как проверить работу управляющей организации

Информацию о работе управляющей компании можно получить на портале [dom.mos.ru](http://dom.mos.ru). Если качество услуг не отвечает установленным требованиям, необходимо подать заявку по телефону объединенной диспетчерской службы или в письменной форме обратиться в адрес своей управляющей компании. В случае споров или разногласий следует обратиться в Мосжилинспекцию.

## Уборка придворовой территории и очистка мусоропровода

Удаление мусора из мусоросборных камер и их очистка осуществляются в ежедневном режиме. Если этого не происходит, можно смело предъявить управляющей организации претензии по поводу непредоставления коммунальных услуг. То же самое относится и к уборке придомовой территории.

## Тамбур

Должен содержаться в чистоте. Обслуживание осуществляется управляющей компанией.

## Работа консьержа

Решение о найме дежурного по подъезду принимается на общем собрании собственников жилых помещений. Финансирование работы консьержа осуществляется за счет самих жильцов. Собственники жилых помещений могут нанять консьержа самостоятельно, заключив с ним трудовой договор, или поручить это управляющей компании. В обоих случаях необходимо оформить протокол общего собрания собственников жилья о принятии решения о найме консьержа.

## Электрооборудование

Следить за состоянием систем электроснабжения и обеспечивать их работоспособность обязана управляющая организация. В случае неисправности электросетей аварийная бригада должна прибыть по вызову в течение 30 минут и за два часа устранить поломку.

## Кодовые замки и видеокamеры

Установка кодовых замков и систем видеонаблюдения в подъездах жилых домов осуществляется управляющей организацией. Она же следит за их исправностью, а в случае необходимости ремонтирует.

## Почтовые ящики

Почтовые ящики в многоквартирных домах располагаются, как правило, на стене подъезда, которая относится к общему имуществу. Соответственно, их содержание и ремонт возлагаются на управляющую компанию или ТСЖ за счет средств, выделяемых на обслуживание и ремонт жилья.

## Лифты и оборудование лифтовых шахт

Управляющая организация обязана следить за состоянием лифтов, которые должны быть чистыми и исправными. Кстати, Жилищным кодексом не предусмотрено освобождение жителей первых этажей от платы за обслуживание лифта: он является частью общедомового имущества.

## Что не входит в ежемесячную плату

Расходы по ремонту жилого помещения и внутриквартирного инженерного оборудования, принадлежащего собственнику жилья.

## Уборка

Управляющая компания обязана содержать в чистоте стены, пол и окна в подъездах, лифты и мусоропровод, регулярно подметать и производить влажную уборку.

## Лестничные марши

Влажная уборка лестничных площадок и маршей двух нижних этажей осуществляется ежедневно. Влажная уборка площадок и маршей выше второго этажа — два раза в неделю.

## Система отопления

Контроль за состоянием системы отопления осуществляет управляющая компания. За отопление платит собственник жилья. Размер платы зависит от объема потребляемых услуг, определяемых приборами учета, либо определяется исходя из нормативов потребления.

## Входные двери

В ежемесячный платеж включены расходы на содержание входных дверей. Разбитые стекла в дверях и окнах должны незамедлительно заменяться. В подъезде в любое время года должна сохраняться комфортная температура — не ниже +16°C.

**УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ ОБЯЗАНА СДЕЛАТЬ В КВАРТИРЕ РЕМОНТ, ВКЛЮЧАЯ КАПИТАЛЬНЫЙ, ЕСЛИ КАКИЕ-ЛИБО ПОВРЕЖДЕНИЯ ПРОИЗОШЛИ ПО ЕЕ ВИНЕ**

## Системы водоснабжения

Содержанием и ремонтом стояков водоснабжения занимается управляющая организация.

## Системы вентиляции

Контроль за работой систем вентиляции (за исключением кондиционеров, установленных жильцами самостоятельно) осуществляет управляющая организация.

## Газ

Управляющая организация обязана проводить регулярную проверку газового оборудования, установленного в квартире. При необходимости вызываются сотрудники газовой службы.

## Если случилась авария (прорвало трубу, протекает кровля дома)

Необходимо срочно позвонить по телефону объединенной диспетчерской службы. Нормативное время прибытия аварийной бригады — не более чем через 30 минут. Если квартира или имущество были повреждены из-за протечки, управляющая компания обязана провести ремонт и компенсировать ущерб.

## Если дому нужен ремонт

Субсидии на ремонт получают ТСЖ, ЖСК, управляющие организации. Решение о проведении ремонта имущества дома принимает общее собрание собственников жилых помещений. После его принятия от лица ТСЖ, ЖСК или управляющей организации подается заявка на предоставление субсидий в Фонд капитального ремонта Воронежа. Субсидия выдается при долевом финансировании расходов собственниками жилых помещений.

## КСТАТИ

По данным Фонда капитального ремонта Воронежской области, в нашем регионе продолжается реализация краткосрочного плана на 2015–2016 годы, который предусматривает капремонт 249 домов общей площадью 612,5 тыс. кв. м с планируемыми сроком реализации до 31 декабря 2016 года. Выполнение данного плана позволит улучшить условия проживания 18,4 тыс. граждан, проживающих на территории 50 муниципальных образований. Общий объем средств, предусмотренных на проведение капитального ремонта в рамках данного плана, составляет 778,6 млн рублей. На сегодня день завершены работы в 56 многоквартирных домах.

МОЛОДАЯ, НО ЗАСЛУЖЕННАЯ

Дина Фагимовна ГАРИПОВА родилась в Татарстане в семье медиков 25 марта 1991 года. Родители певицы — кандидаты медицинских наук. У девушки есть старший брат Булат. С 6 лет Дина занималась вокалом в родном Зеленодольске в Театре песни «Золотой микрофон».

вала в международном конкурсе во Франции, где их микрофон завоевал Гран-при. Всероссийскую известность певице принесла победа в первом шоу «Голос» на Первом канале в 2012 году. В Татарстане за этот успех Дине Гариповой присвоили звание заслуженной артистки республики.



персона

«ГРАДСКИЙ ОТГОВАРИВАЛ ОТ ПЕСЕН ПУГАЧЕВОЙ»

Победительница «Голоса» Дина Гарипова рассказала «Семерочке», как компенсирует отсутствие профильного образования и чему ее научил популярный телепроект Первого канала.



Дина ГАРИПОВА — об уроках Александра Градского, семейной жизни и экспериментах с репертуаром примадонны российской эстрады

Терпеть, ждать и прощать

— Дина, в августе вы вышли замуж. Поздравляю! А знаете, в чем секрет прочных отношений? — Нет универсальной формулы семейного счастья. Главное — слушать друг друга. По своим родителям могу сказать: кто прислушивается друг к другу, прощает несхожесть характеров, у тех складывается все намного лучше, нежности у тех, кто пытается переделать супруга. Главное — научиться терпеть, ждать и прощать.

Интересно все

— Почему вы пошли на журнал, а не в музыкальный вуз? — Судьба так сложилась. После 11 класса думала и о музыкальном образовании. Но в консерватории не было того, что мне было интересно. Я была настроена на эксперимент: джаз, классику, фольклор — хотелось попробовать все. А в специализированных вузах надо выбирать что-то одно.

На квартиру в Москве еще не заработала

— Вы так и живете в два города? — В Москве у меня еще нет жилья — пока что дорого для меня. С подружкой снимаем квартиру в Зеленодольске. Но у меня нет проблем, чтобы гастролировать. — Как изменилась ваша жизнь после победы в «Голосе»? — Как и прежде, хочу петь, нести свою музыку людям. Хочется попробовать себя и в качестве автора. Но мой характер не дает мне поверить в то, что я могу написать что-то стоящее. Я слишком критично отношусь к своему творчеству. Однако все же надеюсь найти ту самую мелодию, те слова, которые смогут стать чем-то новым и важным.

Бери и пробуй

— Почему песню для «Евровидения» вам написали шведские авторы? — Это просто совпадение. А вообще шведы — очень музыкальный народ! Пишут красивую музыку с интересными словами. Они и для Полины Гагариной написали песню. — Какие уроки проекта «Голос» и вашего наставника Александра Градского вам кажутся самыми ценными? — Наш наставник говорил много ценного, за ним просто нужно было записывать и заучивать. Главное, чему меня научил, — не бояться. Я с детства скромная, мне кажется, что другие могут что-то лучше. Была неуверенность в себе. «Чего ты боишься? Ты не можешь! Тогда бери и пробуй!», — говорил Александр Борисович. Он и хвалил, и критиковал. И благодаря этому я стала более открыта к экспериментам. Стала спокойнее относиться к новшествам и неудачам.

Не от своего лица

— А эксперименты в кино вам понравились? Вы ведь записали песни к сериалу «Кураж» и сыграли там небольшую роль... — «Кураж» — сериал об актрисе, которая пробивается на сцену, но это не биография Аллы Пугачевой, а скорее такой типичный образ артистки. Меня заинтересовала идея, но Градский мне тогда сказал, что это довольно опасно. Потому что это уже легендарные песни. Одно дело — спеть их в качестве участника конкурса, и совсем другое — в кино. В фильме нужно рассказать историю не от своего лица, а от лица лирической героини.

В отсутствии музыкального образования есть свои плюсы

Я долго решалась. Во время записи песни «Волшебник-недоучка» режиссер хохотал, потому что я пыталась найти для звучания что-то новое, интересное, забавное. И захотел снять меня в фильме в неожиданном амплуа — в роли секретарши «Мосфильма». Я пришла на площадку в парике, вошла в кадр. Все шутили, что если не получится, то просто вырежут эпизод. Но не вырезали. Для меня это тоже был серьезный шаг.

ПОДГОТОВИЛА Мария ЛЕПИЛОВА // фото из архива Дины Гариповой

26 ноября

Table with TV channel logos (Первый канал, Россия, Россия-1, НТВ, СТС, ТНТ-Губерния, REN TV) and program listings for the evening of November 26th.

Table with TV channel logos (ТВ-Губерния, ТВЦ, Звезда, Культура, Карусель, Домашний) and program listings for the evening of November 26th.

Table with TV channel logos (Матч ТВ, Пятый канал, ТВ-3, Че, 2x2, Пятница) and program listings for the evening of November 26th.

«ВТОРЖЕНИЕ» (Великобритания — США, 2006) (16+) ЧЕТВЕРГ, 26.11.15, 23.15. Молодой архитектор Уилл переживает кризис в профессиональной и личной жизни. Режиссер — Энтони Мингелла. В ролях: Джуд Лоу, Жюльет Бинош, Робин Райт, Рафи Гаврон.

«ЧЕЛОВЕК С ЗОЛОТЫМ ПИСТОЛОТОМ» (Великобритания, 1974) (12+) ЧЕТВЕРГ, 26.11.15, 23.00. Агент 007 получает задание найти и вернуть секретное оборудование. Режиссер — Гай Эммонд. В ролях: Роджер Мур, Кристофер Ли, Бритт Экланд, Мод Эдмунд.



7 ПЕРВЫЙ КАНАЛ
9.00, 12.00, 15.00 Новости
9.20 «Контрольная закупка»
9.50 «Жить здорово!»

РОССИЯ РОССИЯ-1
\*7.07, 11.35, 14.30, 17.30, 19.30 «Местное время. Вести-Воронеж»

НТВ
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
6.05 Худ. фильм «АДВОКАТ»

СТС СТС
6.00 Мультсериал «Том и Джерри. Детские годы»
6.25 Мультсериал «Том и Джерри»

ТНТ-ГУБЕРНИЯ
\*7.00, 8.00, 14.00, 19.30 «Губернские новости»
7.05, 8.05 «Утро вместе»

REN REN TV
6.00 «Самые шокирующие гипотезы»
\*7.00, 12.30, 19.00 «Хиты»

ТВ-ГУБЕРНИЯ
6.00, 7.30, 9.00, 10.30, 15.30, 18.00, 21.00
Новости регионов

ТВЦ
6.00 «Настроение»
8.15 Док. фильм «Владимир Этуш. Меня спасла любовь»

ЗВЕЗДА
6.00 Док. сериал «Хроника Победы»
6.30 Док. сериал «Автомобили в погоне»

КУЛЬТУРА
6.30 «Евроноьюс» на русском языке
10.00, 15.00, 19.30, 23.30
Новости культуры

КАРУСЕЛЬ
6.00 Мультсериал «Ранние пташки»
20.05 Мультсериал «Дневный патруль»

ДОМАШНИЙ
6.30 «Ангелы красоты»
7.30, 18.00, 23.55, 5.50
«Одна за всех»

7 ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6.00, 10.00, 12.00 Новости
6.10 Худ. фильм «ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ»

РОССИЯ РОССИЯ-1
6.35 «Сельское утро»
7.05 «Диалог о животных»

НТВ
7.25 «Смотр»
8.00, 10.00, 13.00 «Сегодня»
8.15 «Жилищная потеря плюс»

СТС СТС
6.00 Мультфильм «Летух и красис»
6.20 Мультсериал «Том и Джерри. Детские годы»

ТНТ-ГУБЕРНИЯ
\*7.00, 7.30, 8.00, 8.30 «Губернские новости»
\*7.05, 7.35, 8.05 «Утро вместе»

REN REN TV
8.20 Худ. фильм «СОКРОВИЩЕ ГРАНД-КАНЬОНА»
10.00 Худ. фильм «МЕДВЕДЬ ЮГИ»

ТВ-ГУБЕРНИЯ
6.00, 7.30, 9.00 Новости регионов
6.05, 6.35, 7.05, 7.35, 8.05, 8.35, 9.05 «Утро вместе»

ТВЦ
6.15 Худ. фильм «ХОЧУ РЕБЕНКА»
8.25 «Православная энциклопедия»

ЗВЕЗДА
6.00 Мультфильмы
7.10 Худ. фильм «В ДОБРЫЙ ЧАС!»

КУЛЬТУРА
6.30 «Евроноьюс» на русском языке
10.00 «Библиейский сюжет»

КАРУСЕЛЬ
6.00 Мультсериал «Три-снюк-номад»
6.15 Мультсериал «Давай, Диего, давай!»

ДОМАШНИЙ
6.30 «Ангелы красоты»
7.30 Худ. фильм «РОДНОЙ РЕБЕНОК»

МАТЧ ТВ
6.30 «Лучшая игра с мячом»
7.00, 7.30, 8.00, 9.00, 10.00, 12.00
Новости

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
6.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30 «Сейчас»
6.10 «Момент истины»

ТВ-3
6.00 Мультфильмы
9.30, 11.00, 14.00, 17.30
«Слепая»

ЧЕ
6.00 Мультфильмы
6.30 «Иногда не повторяйте это дома»

2X2
6.00, 5.45 «Союзмультфильм и др.»
6.30 «Иногда не повторяйте это дома»

ПЯТНИЦА
6.00 Мультсериал «Смешарины»
8.05, 13.30, 18.00
«Сейчас»

МАТЧ ТВ
6.30 Фигурное катание. Гран-при Японии. Танцы на льду
7.40, 9.55, 13.00
Новости

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
6.20 Мультфильмы
9.35 «День ангела»
10.00, 18.30
«Сейчас»

ТВ-3
6.00 Мультфильмы
8.30 «Воружь света. Места силы»
9.30 «Школа доктора Комаровского»

ЧЕ
6.00 Мультфильмы
8.25 Худ. фильм «НЛУВ САМОУБИЙЦ, ИЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТИТУЛОВАННОЙ ОСОБЫ»

2X2
6.00, 5.50 «Союзмультфильм и др.»
6.30 Мультсериал «Рога и копыта»

ПЯТНИЦА
6.00 Мультсериал «Смешарины»
8.45 «Школа доктора Комаровского»

REN TV «ЭКИПАЖ» (США, 2012) (16+) ПЯТНИЦА, 27.11.15, 20.00
Опытный пилот Уип Вайткер чудом избегает крушения самолета и, совершив аварийную посадку, сохраняет жизнь большинству пассажиров. Уипа чувствуют, как героя, но чем больше появляется подробностей о катастрофе, тем больше вопросов возникает о том, что же на самом деле произошло на борту самолета.

ЧЕ «УМРИ, НО НЕ СЕЙЧАС» (Великобритания — США, 2002) (12+) ПЯТНИЦА, 27.11.15, 19.30
На этот раз Джеймс Бонд в глубокой конспирации проводит операцию в Северной Норвегии. Однако его разоблачают, после чего Бонд оказывается за решеткой. Сумеет ли Бонд выбраться из плена через несколько месяцев, 007-й возвращается к привычной жизни. Но вскоре ему вновь приходится вступить в противоборство со своими норвежскими «друзьями» — он узнает о плане британского миллиардера Густава Грейвса создать супероружие.

ТНТ-ГУБЕРНИЯ «ОПЕРАЦИЯ «АРГО» (США, 2012) (16+) СУББОТА, 28.11.15, 1.30
4 ноября 1979 г. революция в Иране достигла своего апогея, исламисты штурмуют посольство США в Тегеране и берут в заложники американцев. Но в этом хаосе шестерым удается ускользнуть и найти прибежище в доме канадского посла. Понимая, что их обнаружение и, вероятнее всего, убийство — всего лишь вопрос времени, Тони Мендес, специалист ЦРУ по тайному вывозу людей из страны, предлагает план безопасной эвакуации.

REN TV «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ЗЕМЛИ» (США, 2008) (12+) СУББОТА, 28.11.15, 19.00
Пытаясь узнать о судьбе исчезнувшего брата, ученый, его племянник и их проводница открывают фантастический и опасный затерянный мир в центре Земли. Режиссер — Эрик Бривиг. В ролях: Брендан Фрейзер, Динош Хатчерсон, Анита Брием, Сет Майерс.



ГУМАНИТАРНЫЙ ГРУЗ

УЧЕБНИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОНБАССА



«Семерочка» уже рассказывала о... гуманитарного комитета Воронежского отделения «Союза десантников России» Павла Васкецова...

- Для этого им нужны не только новогодние подарки, но и учебные пособия. А именно: учебники для 4-9-х классов по программе российских школ; таблицы по ОБЖ для начальных классов; таблицы по информатике (на русском языке); детские книги для дошкольников (художественная литература); офисная бумага для принтеров; сладкие подарки к Новому году.

В начале декабря в ЛНР будет отправлен очередной гуманитарный груз, на этот раз — новогодние подарки и учебники для школьников Луганска и Красного Луча.

«Семерочка» просит откликнуться неравнодушных воронежцев и вместе помочь детям ЛНР встретить Новый год и продолжить учебу в школах после новогодних каникул.

Всем, кто может помочь, до 1 декабря просьба обращаться по телефону 8-910-245-25-00 (Павел).

АКЦИЯ

СТАНЬ ДЕДОМ МОРОЗОМ!

Новогодняя акция пройдет с 10 ноября по 10 января. Благотворительная акция «Стань Дедом Морозом» волонтеров организации «Общие дети» состоится в Воронеже с 10 ноября по 10 января.

Ющие смогут купить в этих магазинах подарки и оставить их у специальной стойки. К сожалению, есть дети, которые не могут отмечать Новый год в кругу семьи.

Нашу акцию поддержали кондитерский магазин и магазин игрушек (их адреса легко узнать в группе акции в соцсети). Все желающие смогут купить в этих магазинах подарки и оставить их у специальной стойки.

Группа «ВКонтакте»: vk.com/stan\_dedom\_morozom.

СПАСИБО!

ДЕНЬГИ НА ЛЕЧЕНИЕ ДАШИ И ЖЕНИ СОБРАНЫ

В октябре мы рассказали о пятилетней Даше Ивановой из Воронежа, страдающей хронической пневмонией и дыхательной недостаточностью.

Собраны деньги и на лечение 16-летней Жени Кохановой из Воронежа, страдающей хронической пневмонией и дыхательной недостаточностью.

РУСФОНД НА ПОМОЩЬ

СОБИРАЕМ ДЕНЬГИ НА ЛЕЧЕНИЕ МАКСИМА, МАШИ И НАСТИ

Воронежское бюро «Русфонда» и газета «Семерочка» продолжают помогать воронежцам участвовать в сборе средств на лечение тяжелобольных детей.

Чтобы помочь Максиму, Маше и Насте, нужно отправить SMS на номер 5542 со словом ДЕТИ. Стоимость одного сообщения — 75 рублей.

Максим ЧАСОВНИКОВ, 6 лет. Симптоматическая эпилепсия. Стоимость лечения — 199 620 руб.

Сын родился крошечным, весил всего 1380 граммов, сам не начал дышать. Из реанимации его выписали только через три месяца с советом наблюдаться у невролога.

Елена МАЛАХОВА, невролог. Максим нуждается в госпитализации для обследования и коррекции противосудорожной терапии.

Маша МАЗКИНА, 13 лет. Сахарный диабет I типа, требуются инсулиновая помпа и расходные материалы к ней. Стоимость оборудования — 199 676 руб.

В прошлом году дочка внезапно похудела, осунулась, стала жаловаться на слабость. Сдали анализы, и выяснилось, что уровень сахара в крови у нее в четыре раза превышает норму.

Андрей САВЧЕНКО, зам. главного врача ВОДКБ № 1. Поскольку течение заболевания нестабильно, Маше необходима помповая инсулинотерапия.

Настя ГУСЕВА, 1,5 года. Детский церебральный паралич, требуется курсовое лечение. Стоимость лечения — 199 200 руб.

Настя родилась раньше срока, перенесла гипоксию (кислородное голодание). Три месяца врачи выхаживали нашу дочь.

Ольга РЫМАРЕВА, невролог. Насте необходимо курсовое лечение. Мы постараемся научить девочку самостоятельно сидеть, усложнить ее игровую деятельность и развить речь.

В Воронеже завершился I Детский театральный фестиваль «Маршак». В его рамках прошло 49 показов, 25 спектаклей и семь мастер-классов.

ПЕРВЫЙ ПРОШЕЛ!

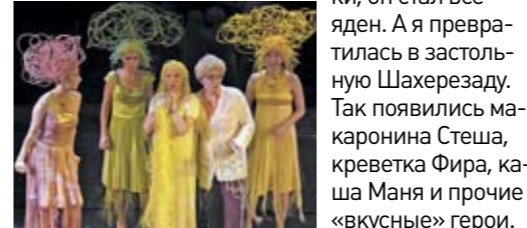
Семь уроков фестиваля «Маршак»



Изобретательность

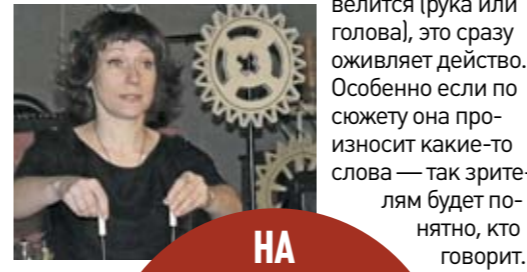
Опера Михаила Броннера «Съедобные сказки» музыкального театра Наталии Сац по книге журналистки и писательницы Маши Трауб наглядно, с помощью музыки и красочных костюмов, показала родителям и детям, как проблеме плохого аппетита можно превратить в увлекательное приключение.

«Съедобные сказки» я написала не по доброй воле, а по необходимости, — вспоминает Маша Трауб. — Мой сын Василий, сколько я его помню, плохо ел.



Куклы из картона

Светлана Залеская-Бень, солистка белорусской группы «Серебряная свадьба» и режиссер театра кукол, рассказала воронежцам о секретах настольного театра.



НА ФЕСТИВАЛЕ «МАРШАК» ПРОШЛО 49 ПОКАЗОВ, 25 СПЕКТАКЛЕЙ И 7 МАСТЕР-КЛАССОВ

Впечатления

Режиссер и театральный педагог Адольф Шапиро после показа «Бременских музыкантов», которых представил Театр «Мастерская», рассказал, как важно накопить яркие впечатления в детстве.



Ерунда и серьезное

Константин Хабенский, чья студия работает в Воронеже, дал мастер-класс «О ерунде и серьезном», на котором рассказал о непростом актерском хлебе.



ЦИФРА

18 ТЫС. ЧЕЛОВЕК

посетили события I Детского театрального фестиваля «Маршак»

Премьера!

Режиссер Полина Стружкова представила воронежцам постановку «Чук и Гек» и научила юных зрителей, как придумать пятиминутный спектакль.



И детям, и взрослым

Режиссер Тереза Дурова, правнучка воронежского дрессировщика Анатолия Дурова, так объяснила причину своего обращения к семейному зрителю:

Будучи мамой (мой сын Артем является автором новой интерпретации сказки Маршака «12 месяцев»), которую показали на фестивале, я ходила с сыном по театрам, и порой мы там скучали, но чаще я скучала одна. Сейчас к нам приходят семьями, и мы обязаны учитывать интересы всех возрастов.



Театр из простыни

Урок для детей и родителей «Сами сделаем театр» показала и Елена Шамис, сценарист, вокалистка и актриса московского театра «Рыба Кива».

Елена предложила по готовому сюжету новогодней сказки поставить спектакль. Для начала Елена показала детям музыкальные инструменты, а родителям выдала тексты новогодних песен.



### ХОККЕЙ

#### «БУРАН» ОБЫГРАЛ НЕУДОБНОГО СОПЕРНИКА

«Ураганные» в принципиальном матче обыграли пензенский «Дизель» со счетом 4:2.

Воронежцы после второго периода вели 3:0, но устроили болельщикам нервный финал, пропустив к 58-й минуте две шайбы. За 40 секунд до окончания основного времени «Буран» забил снова и установил окончательный счет — 4:2. В составе воронежцев отличились Алексей Князев-старший, Аслан Раисов, Павел Копытин и Александр Чистяков.

### ФУТБОЛ

#### «ФАКЕЛ» УСТУПИЛ ЛИДЕРУ

Воронежцы на своем поле проиграли оренбургскому «Газовику» — 1:2.

Несмотря на вязкое из-за снега с дождем поле, «Факел» с первых минут взял мяч под контроль. Сине-белые использовали высокий прессинг, а «Газовик» с трудом подходил к штрафной площадке соперника. Во второй половине встречи «Факел» продолжил контролировать мяч и создавать остроту у ворот соперника, но забили гости. У оренбуржцев отличился Артем Делькин и Иван Маркелов. В самом конце поединка со штрафного гол у воронежцев забил Артур Рылов.



## спорт

«Семерочка» уже рассказывала о скандинавской ходьбе, но наши читатели, особенно пожилые, продолжают задавать вопросы об этом оздоравливающем виде спорта, который в последнее время все больше входит в моду.

#### Первое знакомство

Чтобы познакомить своих подопечных со скандинавской ходьбой, управление соцзащиты Советского района предложило пожилым людям преодолеть около двух километров с палками в руках. На дистанцию вышли более полусотни пенсионеров.

Перед стартом медики измерили всем участникам давление и пульс. Тех, у кого показатели не соответствовали норме, «сняли с дистанции» и сразу же пригласили в центр здоровья на обследование. Но в основном спортсмены, средний возраст которых превышал 70 лет, были бодры и, что называется, рвались в бой.

#### Как внук поставил бабушку на ноги

Инструктаж для участников провел преподаватель физкультуры медколледжа Игорь Поляков. Он рассказал о том, как скандинавской ходьбой буквально поставил на ноги свою бабушку:

— У нее были проблемы с сосудами и кровообращением, а также сильная отдышка. Ей рекомендовали сбросить лишний вес. В дополнение к диете и гимнастике я предложил скандинавскую ходьбу. Бабушка ходила с трудом, уже через десять минут прямо задыхалась, так что мы начали с семи минут.

**ХОРОШО БЫ ПОЧАЩЕ СОБИРАТЬСЯ НА ТАКИЕ ПРОГУЛКИ, ЭТО ТАК ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ**



Воронежские пенсионеры увлеклись скандинавской ходьбой

#### В семь утра на прогулку

Большинство участников вышло на старт с обычными лыжными палками. А вот Нина Ольшаникова — с палками, специально предназначенными для скандинавской ходьбы. Все лето по утрам она ходила в парке с ореховыми палочками, а недавно внучка подарила настоящий спортивный инвентарь и кроссовки.

— Мне 80 лет, но я уже три года не обращаюсь к врачам — помогают домашние тренажеры и упражнения, — говорит Нина Николаевна. — В семь утра выхожу в парк на часовую прогулку. Уже есть эффект: стала лучше дышать, улучшилось самочувствие и даже обоняние.

#### «Это так поднимает настроение!»

По окончании дистанции медики снова измерили давление и пульс — для сравнения. Каждый участник получил индивидуальные рекомендации о том, какой уровень нагрузок ему полезен.

— Хорошо бы почаще собираться на такие прогулки, это так поднимает настроение! — поделилась впечатлениями Тамара Грибоедова. — Я стараюсь больше двигаться, но до этого ходила без палок, а вот теперь попробую заняться скандинавской ходьбой.

#### БУДЬ В КУРСЕ!

#### ЧЕМ ПОЛЕЗНА СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА?

- ✓ Задействованы группы мышц верхней половины тела, которые не участвуют в обычной ходьбе без палок.
- ✓ Нормализуется частота сердечных сокращений и артериальное давление.
- ✓ Снижается уровень холестерина и глюкозы.
- ✓ Улучшается кровообращение, укрепляются стенки сосудов.
- ✓ Насыщаются кислородом все органы.
- ✓ Благодаря опоре на палки уменьшается нагрузка на коленные суставы и позвоночник.

#### СПРАВКА

Скандинавская ходьба (Nordic Walking) — ходьба со специальными палками, напоминающими лыжные. В современном виде появилась в 1990-х годах в Финляндии и быстро завоевала популярность в мире, так как доступна даже неспортивным людям.

#### НА ЗАМЕТКУ

#### КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ДЛИНУ ПАЛОК?

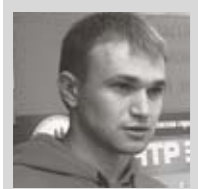
Свой рост нужно умножить на 0,66 и округлить полученное значение. Например, при росте 170 см нужны палки длиной 115 см.

#### МНЕНИЕ ВРАЧА

#### «ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ДОКТОРА»

— Прежде чем заниматься любым видом спорта, нужно обязательно проконсультироваться у кардиолога, пройти обследование, сдать хотя бы самые элементарные анализы. Это поможет правильно рассчитать нагрузку. Скандинавская ходьба очень хорошо подходит для пожилых людей.

#### СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА



Игорь ПОЛЯКОВ, преподаватель физкультуры медицинского колледжа

#### «ВАЖНО ПРАВИЛЬНО СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ»

— Скандинавская ходьба напоминает обычную. Руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг — правая рука и левая нога вперед и т. д. Следует сначала становиться на пятку, а затем плавным перекатывающим движением — на носок.

Важно правильно сделать первый шаг: одну руку слегка сгибаем в локте и вытягива-

ем вперед, следя за тем, чтобы палка упиралась рядом со стопой, не опережая ее, а другую руку держим на уровне таза и направляем назад. Спина прямая, макушкой устремляемся вверх, как бы выпягивая позвоночник. Темп скандинавской ходьбы немного интенсивнее, чем обычной прогулочной, но тут все зависит от самочувствия и поставленной задачи.



Ольга БЫЛИНА, кардиолог, завкафедрой поликлиники № 7

подготовили: Галина САУБАНОВА, РИА «Воронеж» // Виталий ГРАСС, Андрей АРХИПОВ (фото)

## день за днем

Weather forecast table for Nov 19-25. Columns: Четверг 19 ноября, Пятница 20 ноября, Суббота 21 ноября, Воскресенье 22 ноября, Понедельник 23 ноября, Вторник 24 ноября, Среда 25 ноября. Rows: Ночь (температура, ветер), День (температура, ветер).

#### В ПРОШЕДШЕМ ВРЕМЕНИ

- 19 ноября** 1860 // в Воронеже впервые появился телеграф.
- 1925 // в Воронежской области родился полный кавалер ордена Славы Алексей Бочаров.
- 1932 // родилась воронежская пианистка, педагог, кандидат искусствоведения (1977) Тамара Юрова.
- 20 ноября** 1845 // начались занятия в Воронежском Михайловском кадетском корпусе.
- 1903 // родилась воронежская писательница Ольга Кретова.
- 1918 // в Воронежской губернии родился Герой Советского Союза (1944) генерал-майор авиации (1963) Евгений Кабанов.
- 21 ноября** 1934 // родился воронежский журналист, литературный критик, публицист Валентин Семенов.
- 1941 // в Воронеже родился доктор биологических наук (1984), заслуженный работник высшей школы РФ (1999), профессор ВГУ Олег Негрбов.
- 22 ноября** 1916 // родился Герой Советского Союза (1946) Михаил Ренц, живший в Воронеже.

- 1925 // родилась воронежский искусствовед, краевед Маргарита Лунева.
- 1926 // в Воронежском драматическом театре с чтением стихов выступил Владимир Маяковский.
- 1972 // в Воронеже, на территории бывшего Новостроящегося кладбища, сооружено новое здание цирка.
- 23 ноября** 1934 // в Воронеже родилась актриса, народная артистка БССР (1976) Галина Маркина.
- 24 ноября** 1921 // в Воронежской области родился актер театра, кино, эстрады, народный артист РФ (2001) Герман Орлов.
- 1941 // родилась литературовед, доктор филологических наук (2004), профессор ВГУ Тамара Никонова.
- 25 ноября** 1920 // родился воронежский баянист-концертмейстер, заслуженный артист РСФСР (1958) Иван Руденко.
- 1922 // в Воронежской области родился Герой Советского Союза (1944) Георгий Светачев.
- 1928 // родился воронежский театровед, критик, кандидат исторических наук (1972) Зиновий Анчиполовский.

#### КАЛЕНДАРЬ ОТ ИВАНА АНЧУКОВА

Calendar grid with 4 columns and 4 rows. Each cell contains an illustration and a holiday name: 19 ноября: ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ; 20 ноября: ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ РЕБЕНКА, МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ФИЛОСОФИИ; 21 ноября: ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРИВЕТСТВИЙ; 22 ноября: ДЕНЬ ПСИХОЛОГА В РОССИИ; 25 ноября: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ЗА ЛИКВИДАЦИЮ НАСИЛИЯ В ОТНОШЕНИИ ЖЕНЩИН.

#### ОТВЕТЫ

#### НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 33

**По горизонтали:** 3. Класс. 6. Эркер. 11. Лидер. 12. Уют. 13. Улица. 14. Идеал. 15. Аспид. 16. Талон. 17. Тыл. 18. Афиша. 19. Книга. 20. Оптик. 21. Скала. 24. Инари. 27. Отс. 30. Хна. 32. Парсек. 33. Эпоха. 34. Услуга. 35. Акр. 37. Нил. 39. Валек. 44. Аммир. 47. Аорта. 48. Исток. 49. Аграф. 50. Сот. 51. Купец. 52. Тесак. 53. Авизо. 54. Тщета. 55. Акт. 56. Ритор. 57. Нырок. 58. Ананд.

**По вертикали:** 1. Плутос. 2. Сделка. 3. Кринка. 4. Аметист. 5. Султан. 6. Эталон. 7. Капитан. 8. Рудаки. 9. Живица. 10. Татами. 22. Коала. 23. Ляссе. 25. Налим. 26. Регби. 27. Ока. 28. Сар. 29. Фон. 30. Хан. 31. Аул. 36. Кирасир. 38. Интрига. 39. Власть. 40. Лорнет. 41. Кафтан. 42. Баскак. 43. Цтата. 44. Аккорд. 45. Пюпитр. 46. Рыцарь.

# КАК УБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

Около 90 процентов информации человек получает с помощью глаз, поэтому так важно их беречь. О том, как с возрастом сохранить остроту зрения, какие болезни могут развиваться у людей старше 40 лет, рассказывают врачи-офтальмологи.

## ● КАТАРАКТА

**ШИШЛЯННИКОВА**  
Екатерина Владимировна

Офтальмохирург, врач I категории



В последние годы, по данным Всемирной организации здравоохранения, в России стремительно растет количество людей с офтальмологическими заболеваниями, и сейчас уже каждый второй житель страны имеет проблемы со зрением. Но старательно это игнорирует до тех пор, пока болезнь не зайдет слишком далеко. Основная масса проблем у взрослого населения приходится на группу старше 45 лет, что связано с возрастными изменениями глаза.

В случае катаракты, самого распространенного заболевания старшего поколения, изменения происходят в хрусталике глаза: он мутнеет и, как потертые очки, не дает возможности расположенной глубже сетчатке хорошо видеть окружающий мир. Люди смиряются с тем, что «с возрастом стали плохо видеть», но если причина именно в катаракте, остроту зрения можно значительно улучшить, вернув возможность снова отчетливо видеть окружающий мир.

Существует только одно эффективное лечение катаракты — оперативное. Но не стоит переживать. Современная офтальмология дошла до такого уровня, когда вмешательство проходит быстро, безболезненно и в амбулаторных условиях, то есть пациент покидает клинику в тот же день, а контроль состояния происходит при очередных визитах.

## ● ГЛАУКОМА

**ЧУРИКОВ**  
Виктор Николаевич

Доцент кафедры офтальмологии  
ВГМУ им. Н.Н. Бурденко,  
кандидат медицинских наук,  
врач высшей категории



Большинство глазных болезней на начальном этапе не сопровождается резким снижением остроты зрения или возникновением более острого характера. Именно по этой причине на протяжении длительного времени они могут оставаться незамеченными для человека. Помимо этого, постепенное ухудшение зрения приводит к привыканию человека к патологическим процессам, которые происходят в его глазу.

Глаукому можно назвать одним из самых коварных глазных заболеваний: диагностировать на ранних стадиях ее можно только в хорошо оснащенной клинике, а в случае, когда диагноз уже не вызывает сомнений, человек имеет необратимые потери части зрительных функций. Поэтому лица старше 40 лет обязательно должны измерять внутриглазное давление раз в год, а при подозрении на глаукому проходить полное обследование в специализированном центре. Обычно терапия начинается с закапывания глазных капель. При отсутствии эффекта от медикаментозного лечения используются лазерные технологии или хирургическое лечение. При запоздалом выявлении, неадекватном и несвоевременном лечении глаукома приводит к необратимой слепоте.

## ● ОСЛОЖНЕНИЯ ДИАБЕТА

**ПОДОПРИГОРА**  
Владимир Сергеевич

Кандидат медицинских наук,  
врач высшей категории



Изменения в структуре глазного яблока могут возникать как осложнение сахарного диабета. В результате нарушений сосудистого характера изменяются обменные процессы всего глаза и в первую очередь сетчатки — слоя нервной ткани, который как бы «выстилает» задние две трети глазного яблока и воспринимает изображение. Таким образом, сахарный диабет нарушает в первую очередь внутренние структуры, и, к сожалению, даже выраженные изменения внутри глаза не всегда могут ощущаться пациентом. А в запущенных случаях лечение глазных осложнений диабета требует больших усилий, времени и средств. Для предупреждения подобных проблем всем пациентам с установленным диагнозом рекомендуется консультироваться с офтальмологом. Врач может определить состояние органа зрения, прогноз развития изменений и предложить тактику лечения. В большинстве случаев патологический процесс удается остановить, сохранив зрительные функции.

## Центр клинической офтальмологии



\*Детское отделение, оснащено диагностическим и лечебным оборудованием на европейском уровне.



### ☉ НАДЕЖНОСТЬ

- Единственный частный офтальмологический центр, имеющий официальный договор о сотрудничестве с ВГМУ им. Н.Н. Бурденко
- Высококвалифицированные специалисты, регулярно повышающие свою квалификацию в ведущих офтальмологических клиниках
- Новейшие модели диагностического и хирургического оборудования экспертного класса от ведущих мировых производителей
- Использование искусственных хрусталиков и расходных материалов только от мировых лидеров в области офтальмологии
- Максимальный объем амбулаторных оперативных вмешательств
- Широкий спектр диагностических услуг
- Минимальная продолжительность приема 30 минут

### ☉ КОМФОРТ

- Запись на прием в удобное время
- Возможность избежать длинных очередей
- Стильный современный дизайн, комфортная обстановка
- Приветливый персонал
- Возможность присутствия родственника при осмотре
- Детская игровая зона

### ДЛЯ ОПЕРАЦИИ:

- ☑ минимальный объем анализов (имеется возможность сдачи в клинике одним забором крови в день консультации)
- ☑ справок от других узких специалистов не требуется



г. Воронеж,  
ул. Студенческая, 12а  
(напротив парка «Орленок»,  
вход со стороны  
ул. Студенческой)

+7 473 262 22 17  
+7 473 262 22 33  
oftalmolog36.ru



7

ТИРАЖ  
90 000 экз. ABC  
(распространяется  
бесплатно)

Бюро  
Тиражного  
Аудита

Рекламуемые товары подлежат  
обязательной сертификации.  
Редакция не несет ответственности  
за содержание рекламных  
объявлений и сообщений  
информационных агентств.

«Семерочка»  
Учредитель —  
Департамент связи и массовых  
коммуникаций Воронежской  
области. АУ ВО «РИА «Воронеж»».  
Издатель —  
АУ ВО «РИА «Воронеж»».

Газета зарегистрирована управлением  
Федеральной службы по надзору  
в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций  
по Воронежской области. Свидетельство  
ПИ №ТУ36—00472 от 4 марта 2015 г.

Главный редактор — КАЛЕЧИЦ А.В.

Адрес редакции и издателя: 394026, г. Воронеж, ул. Плехановская, 53.  
Отпечатано в ОАО «Воронежская областная типография — издательство  
им. Е.А. Болховитинова», 394071, Воронеж, ул. 20-летия Октября, 73а.  
Номер подписан в печать: по графику — 18.00, фактически — 18.00.

Заказ  
№ 246202

СТАТИСТИКА  
НЕОБХОДИМА  
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ