

# ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Воспитанники детского дома получили подарки от горожан



Желанные для малышей гости.

**РЕДАКЦИЯ «АИФ-КАМЧАТКА» ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ В НОВОГОДНЕМ УТРЕННИКЕ В КАМЧАТСКОМ ДЕТСКОМ ДОМЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

По традиции в конце года «АиФ-Камчатка» провела новогоднюю акцию для самых маленьких воспитанников детского дома. Редакция предложила горожанам стать Дедами Морозами и сделать малышам подарки. В газете был опубликован и список детских желаний.

## ДОБРЫЕ ВОЛШЕБНИКИ

Многие жители Петропавловска-Камчатского с радостью откликнулись на наше предложение. Весь декабрь мы принимали гостей, приносивших подарки малышам, которые как всегда с нетерпением ждали этот сказочный праздник.

Люди несли куклы и машинки как для конкретного ребёнка, так и «просто кому подарите». Так, первой к нам пришла **Марина ФРОЛОВА**. «Просто хочется сделать детям приятное» — так прокомментировала она своё желание быть Снегурочкой. А пенсионерка **Лилия Васильевна** пришла к нам уже не в первый раз, и принесла огромную машинку для маленького четырёхлетнего Максима. Сказала просто: «Дети есть дети».

**Семья ШАТУШКИНЫХ** пришла в полном составе. Они также участвуют в нашей новогодней акции не первый год. Их маленькая дочь Дарья сказала, что

**ИТЬ** »  
**СЧАСТЛИВЫЙ  
БЛЕСК В  
ГЛАЗАХ БЫЛ  
У КАЖДОГО  
РЕБЁНКА!**

просто хочет поздравить мальчика Данила. **Георгий Петрович ПОНОМАРЁВ** захотел сделать приятные новогодние сюрпризы Максиму и Виктории. Для Любы куклу с одеждой принесла **Лариса Николаевна**, написавшая девочке пожелания от Снегурочки.



Нарядная красавица.

В один из дней к нам пришёл высокий, красивый молодой человек. Он всё узнал о нашей акции, сфотографировал список подарков и ушёл. А через несколько дней вернулся с пакетами, которые не помещались у него в руках. Их было действительно много. Мы не могли не поинтересоваться, что за Дед Мороз посетил нас с такими дарами.

Продолжение на стр. 2

## УВЕЛИЧИЛИ «МИНИМАЛКУ»

### КОШЕЛЁК »

**Какой на Камчатке минимальный размер оплаты труда?**

**Л. Кондратьева, Елизово**

С 1 января на Камчатке возрастёт уровень гарантированной оплаты труда, сообщила первый вице-губернатор **Ирина УНТИЛОВА**.

Соответствующие изменения предусмотрены дополнительным соглашением, заключённым между правительством региона, Федерацией профсоюзов края и объединением работодателей. В конце октября стороны установили размер минимальной оплаты труда с

1 января на уровне 18 360 рублей (Корякский округ — 19 770 руб., Алеутский район — 21 180 руб.). В конце года было принято решение об изменении порядка установления размера минимальной заработной платы. Ориентируясь на решение Конституционного суда России о том, что к размеру минимальной заработной платы применяются районный коэффициент и северные надбавки, на Камчатке установлена «минималка» — 9 489 рублей. С учётом норм районного регулирования, предусмотренного для работников Камчатки, с 1 января 2018 года размер МЗП в крае составит 24 671 руб. (Корякский округ — 26 569 руб., Алеутский район — 28 467 руб.).

## ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ

### БЕЗОПАСНОСТЬ »

**Как камчатские водители «встретили» Новый год?**

**А. Ветров, Петропавловск**

С 31 декабря по 8 января на Камчатке зарегистрировано пять дорожно-транспортных происшествий, в которых восемь человек получили различные травмы, в том числе ребёнок, и 169 столкновений без пострадавших, сообщили в краевом Управлении ГИБДД.

Автоинспекторы задержали 49 водителей, севших за руль

пьяными, ещё 24 визуально нетрезвых автомобилистов от прохождения медицинского освидетельствования отказались. Несколько «новогодних» водителей ранее уже были лишены прав за аналогичные проступки. Им грозит уголовное преследование по ст. 264.1 УК РФ «Нарушение правил дорожного движения лицом, подвергнутым административному наказанию». Санкцией данной статьи предусмотрено максимально два года лишения свободы. Кроме того имеется практика конфискации транспортного средства, которым управлял виновный.

## ВСТРЕТИЛИ С ОГОЊКОМ

### ПРОИСШЕСТВИЯ »

**Как на Камчатке прошёл новогодний пожароопасный период?**

**И. Селин, Петропавловск**

За новогодние каникулы огнеборцы на Камчатке ликвидировали 15 пожаров, сообщили в краевом Управлении МЧС.

«Лидером» стало 4 января — в этот день камчатские огнеборцы ликвидировали четыре пожара. 1, 3, 6 и 8 января было зафиксировано по два пожара. В остальные дни праздников ог-

неборцы потушили по одному. Чаще всего возгорания происходили в банях и частных деревянных домах — камчатские огнеборцы выезжали на тушение восемь таких объектов. Также были зафиксированы пожары в квартирах, гаражах, в подвале многоквартирного дома, в сарае.

В ходе тушения пожаров были спасены материальные ценности на общую сумму более 19 миллионов рублей. Кроме того, пожарные спасли трёх человек. К сожалению, в огне в течение праздничных дней пострадал 1 человек, ещё 1 мужчина погиб.

## РОЖДЕСТВО С БАБОЙ ЯГОЙ

### ПРАЗДНИК »

**Как в краевой столице отметили Рождество?**

**В. Махиня, Петропавловск**

В Петропавловске-Камчатском 7 января в день празднования Рождества Христова от епархиального Свято-Пантелеимонова мужского монастыря состоялся традиционный общегородской Крестный ход.

После его окончания на главной городской площади прошли народные гуляния и большая развлекательная про-

грамма «Городские колядки». На территории снежного городка для горожан были организованы выступления творческих коллективов, конкурсы, народные забавы и викторины. Ярким событием стал первый в истории Камчатки «Конкурс красоты для Бабы Яги». Конкурс проходил в трёх номинациях: «Юная Баба Ёжка», «Самая длинная метла» и «Самая красивая Баба Яга». Пока женщины соревновались в красоте, мужчины могли испытать свою богатырскую силу, тягая гири, а также метая валенок на дальность.

## ГРИПП КАМЧАТЦАМ НЕ СТРАШЕН

## ЗДОРОВЬЕ

**В праздничные дни много камчатцев загрипповало?**

**В. Аликин, Петропавловск**

Уровень заболеваемости за первую неделю года по краю ниже уровня недельного эпидпорога на 4,7 %, по краевому центру ниже на 79,2 %. Прирост заболеваемости по отношению к предыдущей неделе 2017 года отрицательный и составляет по краю (-) 69,8 %, по Петропав-

ловску (-) 60,4 %, сообщили в региональном управлении Роспотребнадзора.

На начало 2018 года охват прививками против гриппа населения Камчатского края составил 42,3 %, что позволит предотвратить количество осложнений после гриппа. Благодаря достижению высокого охвата прививками в прошлом эпидсезоне удалось избежать резкого подъёма заболеваемости гриппом и летальных исходов от гриппозных осложнений, отметили в Роспотребнадзоре.

## ПРИЗ ВРУЧАТ НА «ЭКВАТОРЕ»

## ПАМЯТЬ

**Кто в этом году получит Приз памяти Владимира Самарского?**

**В. Сидоров, Мильково**

Приз памяти Владимира Самарского по традиции будет вручен каюру, первому пересёкшему «экватор» гонки «Берингия-2018», сообщили в оргкомитете по подготовке и проведению гонки на собачьих упряжках.

К изготовлению эксклюзивного панно из камчатских самоцветов приступили в мастерской «Тэви». Приз памяти Самарского будет вручен уже в 16-й раз, и все эти годы над его созданием трудятся мастера Галина Рычагова и её сын Иван Рычагов. На картине бу-

дут изображены три хаски. Собаки бегут в упряжке по снегу. На заднем плане — камчатский пейзаж: горы, лес, небо. Завершить панно мастера планируют к концу февраля. Тогда картина будет передана в оргкомитет «Берингии» для отправки в посёлок, на который в этом году придётся «экватор» гонки.

Напомним, Приз учреждён в 2003 году в честь Владимира Петровича Самарского — легендарного вертолётчика, внесшего огромный вклад в организацию стартов традиционной камчатской гонки на собачьих упряжках. Долгие годы он был бессменным сопровождающим гонки, за что его называли «крыльями «Берингии»». В 2002 году Владимир Самарский ушёл из жизни, но с «Берингией» его имя осталось связанным навсегда.

## ДОМАТЕРИЛАСЬ ДО СУДА

## КОШЕЛЁК

**Что грозит пьяной автомобилистке, оскорбившей автоинспектора?**

**В. Егоров, Петропавловск**

Следственные органы завершили расследование уголовного дела в отношении жительницы Петропавловска-Камчатского обматерившей сотрудника ГИБДД. 29-летняя жительница краевого центра обвиняется в совершении преступления, предусмотренного ст. 319 УК РФ (оскорбление представителя власти), сообщили в краевом следственном управлении.

По данным следствия, ночью 15 ноября сотрудники ГИБДД остановили в краевом центре

на улице Сапун Гора машину с пьяной женщиной за рулём. Пока инспектор составлял протокол, автоледи оскорбляла и его, и понятых.

Уголовное дело направлено для решения вопроса об утверждении обвинительного заключения и передачи в суд. Женщине грозит, в частности, наказание в виде штрафа в размере до 40 тысяч рублей либо исправительные работы на срок до одного года.

Судя по записи, которая распространяется в соцсетях, съёмку вела сама пьяная женщина-водитель. Героиню ролика не видно в кадре, зато хорошо слышен её голос. Беседа с полицейским, она активно использует ненормативную лексику.

## ЦИКЛОН ПРИНЁС СНЕГ

## ПОГОДА

**Надолго задержится на полуострове циклон?**

**В. Анисин, Петропавловск**

Тихоокеанский циклон, который начал оказывать влияние на юг полуострова, заденет Петропавловск-Камчатский, Вилючинск, а также Елизовский и Усть-Большерецкий районы, сообщили в краевом Управлении МЧС.

Циклон несёт снег — от небольшого до умеренного, ветер и потепление. В столице края осадки начнутся сегодня после полудня, скорость ветра будет достигать 20 метров в секунду, температура воздуха поднимется до минус 2 — 3 градусов. Согласно прогнозу, погода улучшится утром 11 января.

Спасатели рекомендуют населению на время действия непогоды принять все необходимые меры для обеспечения собственной безопасности.

## ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Воспитанники детского дома получили подарки от горожан



Каждый ребёнок ощущает себя частью семьи.

**Василий — многодетный отец.** Узнал о том, что под Новый год проводится такая акция, созвонился с друзьями. Ребята решили сделать подарки сразу для нескольких малышей.

От Храма в честь иконы Божией Матери «Животворящий источник» села Паратунка подарки в редакцию привёз Владимир. Их также было несколько. Малышам передали настольные игры, пазлы, машинки.

Приносили подарки и люди, пожелавшие остаться Дедами Морозами инкогнито. Но почти к каждой коробке была приложена открытка, на которой от руки были написаны приятные поздравления с наступающими праздниками.

## СЧАСТЛИВАЯ СКАЗКА

Исполнение новогодних желаний состоялось 29 декабря. На утренник к детворе пришёл настоящий Дед Мороз со Снегурочкой. Дети и сами принимали участие в новогодней Сказке. Великолепные костюмы, хорошо выученный текст и восторженные аплодисменты зрителей! Ребята ответственно отнеслись к Новогоднему мероприятию. Маленькие актёры со всей отдачей играли свои роли, мастерски передавая настроение своих героев.

## СПРАВКА

Камчатский детский дом для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей и детей с ограниченными возможностями здоровья — это бывший детдом № 3 Петропавловска. Он находится в пригородном посёлке Дальний на улице Первомайская. Сейчас здесь 44 воспитанника: 29 мальчиков и 15 девочек, 27 из них — с ограниченными возможностями здоровья.



Ребята приняли активное участие в представлении.

Дед Мороз по-старчески причитал, когда по сценической задумке детские подарки были украшены Кошечей Бессмертной. А как удивились малыши, увидев ещё одну парочку переодетых Деда Мороза со Снегурочкой! Хитрые Кикиморы уж очень хотели испортить праздник! Но любая сказка, а тем более новогодняя, должна быть со счастливым концом. Ребятишки водили хороводы, пели песни, рассказывали стихи.

Но самая долгожданная минута настала в момент, когда сказочные персонажи начали дарить заветные подарки! Счастливый блеск в глазах был у каждого ребёнка! Под новогодние песни вокруг ёлки кружили Лисы, Тигры, Зайцы. Практически все дети были наряжены в карнавалы костюмы. Очарователен был маленький воронёнок. А Кошей Бессмертной покорила всех своей харизмой и великолепным актёрским мастерством.

## БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ

Детвора ещё долго не расходилась с утренника. Дети танцевали, хвастались друг перед другом новенькими игрушками. Малыши обнимали Снегурочку, не отходили от Деда Мороза.

Когда большой новогодний утренник подошёл к концу, дети разошлись по комнатам, сняли костюмы. Но ощущение праздника чувствовалось даже в тихих коридорах. Мы ещё долго рассматривали детские картины из бисера, пайеток и шерсти. Все стены детского дома по-домашнему украшает творчество детей.

А педагоги здесь не просто сотрудники, а настоящие мамы для своих подопечных. И каждый ребёнок ощущает себя частью семьи. Хочется, чтобы детские праздники в их доме были всегда такими же яркими и запоминающимися, как этот утренник. Чтобы у каждого ребёнка ощущение Сказки оставалось в сердечке ещё долгое время.

Василина ЯЩУК

**ЭТУ РЫБАЛКУ НА КОРЮШКУ НА ОЗЕРЕ КАЛЫГИРЬ НАША КОМПАНИЯ РЫБОЛОВОВ ЗАПЛАНИРОВАЛА ДАВНО. ПО ОПЫТУ ЗНАЕМ, ЧТО ЛЁД СТАНОВИТСЯ ТАМ В ПЕРВОЙ ДЕКАДЕ ДЕКАБРЯ, ЗНАЧИТ, МОЖНО УВЕРЕННО ЗАКАЗЫВАТЬ ВЕРТОЛЁТ НА СЕРЕДИНУ МЕСЯЦА.**

*Хотелось половить рыбку, пахнущую свежими огурцами, по первому льду, когда клёв её наиболее активен, а главное, успеть до момента, когда озеро «опутают» сетями.*

## ПЕРВЫЙ КЛЁВ

Вылет состоялся в намеченную дату. После прилёта на место четверо из нашей компании не утерпели и сразу после размещения в домике, оборудованном для проживания рыбаков, на снегоходах отправились в разведку.

Вернулись, когда основательно стемнело. Все были довольны результатом. За два часа каждый поймал по полсотни средней корюшки. Если так будет ловиться и в последующие дни, то это замечательно! После ужина все занялись подготовкой к предстоящей рыбалке.

16 декабря. Первый день с утра выдался солнечным, хотя к вечеру восток стало затягивать. На льду мы не первые. Корюшка клевала отлично. Много попадало малоротой – в народе её называют «пузанок». В нашей команде все ловили на блёсна, в то время как большинство других рыбаков т. н. «самодурами». И, нужно отметить, у них это неплохо получалось. На одну снасть поднимали из лунок по два, а то и по три «пузанка». Настроение при таком клёве приподнятое. Рыболовы, громко разговаривают, шутят и смеются. Праздник на льду продолжался до позднего вечера.

17 декабря. Ветрено, идёт снег. Рыбачить на открытом воздухе не комфортно. Многие развернули палатки и, уединившись в них, продолжили рыбалку. Перемена погоды на корюшку, похоже, не повлияла. Клёв был хороший. По две-три, а кто и больше сотен, поймал каждый.

## СПРАВКА

Озеро Калыгирь – находится на Восточном побережье Камчатки южнее Жупановского лимана в 130 км от Петропавловска-Камчатского. Состоит из двух плёсов (Большой и Малый Калыгирь) и отсоединено от одноимённой бухты песчано-галечной пересыпью, прорванной в северной части. В бассейне озера воспроизводится стадо тихоокеанской зубастой корюшки. Зимой Калыгирь является излюбленным местом рыбалки для камчатцев.

# «ЗУБАРИ» КАЛЫГИРЯ

Почему мельчает корюшка в знаменитом озере



Циклон идёт, а рыба клюёт.

18 декабря. Рассвет третьего дня только начался, а мы уже спешим на «свое» место. А там, несмотря на ранний час, уже разбит палаточный городок со светящимися оконцами. Ветрено, летит снег. Как и предполагали мои товарищи, вчерашний хороший клёв больше не повторился. До 11 часов я поймал лишь два десятка средней корюшки.

**В 80-90-х**

**ГОДАХ КРУПНУЮ КОРЮШКУ ЛОВИЛИ ДО АПРЕЛЯ.**

Отправляемся на поиск рыбы и находим её. Но радость была недолгой, поклевало немного, а дальше – тишина. Оставляю ящик со снастями и, прихватив с собой ледобур и пару удочек, вновь ухожу на поиск. Тщетно обошёл, благо снежный покров небольшой, все в прошлые годы уловистые места – рыбы нет. Пришлось вернуться на свои лунки и продолжать малопродуктивную рыбалку. За весь день я с трудом наловил чуть больше сотни мелковатой корюшки.

19 декабря. Четвёртый, последний день рыбалки выдался солнечным со слабым ветром. Мы рассчитывали на утренний клёв. Увы, он был недолгим. Корюшка куда-то быстро отошла. После обеда поклевывала короткими набегами, череду-



Где ещё можно так порыбачить?

ющимися с длительными перерывами. За весь день я смог поймать меньше сотни. У моих товарищей уловы оказались немногим весомее.

## РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ

В целом, рыбалка удалась. По первому льду не может быть иначе. А будет ли корюшка также ловиться в последующие месяцы зимы? Большой вопрос. В последние три-четыре года многие рыболовы уже отказались ходить на Калыгирь на снегоходах. Причина – отсутствие корюшки в озере.

Бывает, конечно, по объективной причине – устье протоки, соединяющей озеро с одноимённой бухтой, замыкается. Корюшка не может зайти. Но такая ситуация продолжается

недолго. При очередном шторме во время большого прилива творение шторма-предшественника – песчано-ледовая дамба, разбивается, и путь для корюшки в озеро снова открыт.

В 80-90-х годах прошлого века крупную корюшку ловили до апреля. Но времена изменились. Изменилось и отношение к этой уважаемой дальневосточника рыбе, она стала востребована рынком. Принцип капитализма подтвердился и на нашем полуострове: есть спрос, будет и предложение. Предприимчивых рыбаков 90-х уже не устраивала ловля корюшки удочками. В ход пошли сети.

Как тут не вмешаться «Камчатрыбводу»? Уже в начале 2000-х рыболовов обязывали покупать лицензии, дающие

право на вылов ограниченного числа корюшки. А тем, кто пожелает, тот же рыбвод предлагал купить лицензию на ловлю сетями.

Абсурдной «услуги», трудно представить. Зато она так пришлась по вкусу авторам, что навести порядок на озере и полностью освободить его от чьих бы то ни было сетей, они не могут (вернее, не желают) и по настоящее время. Рыболовы в этот раз в поисках корюшки только на Малом озере насчитали семь сетей. А сколько их расставлено вдоль берегов Большого Калыгиря?

Арендатор-камчадал Андрей Абакумов ещё в те годы предлагал убрать пару из пяти своих разрешённых сетей, при условии, что озеро будет очищено и от других. Другими словами, проявлял отеческую заботу о нас, простых рыбаках-любителях, в то время как государственные чиновники, живущие на наши налоги и призванные охранять рыбные запасы, остаются глухи к дельному предложению предпринимателя.

Упрекнуть теперь уже рыбоохрану в бездеятельности нельзя. Она постоянно находится на озере. Только результат такой «охраны» вряд ли кого-то из рыболовов устраивает. Корюшки в озере стало значительно меньше по сравнению с прошлым веком, и она в массе своей ловится средней и мелкая. Так, в общем улове нашей компании можно было насчитать не более десятка настоящих калыгирских «зубарей», тянувших на триста и более граммов. И это, увы, печальная реальность нашего времени.

## РЕКЛАМА И ПУСТОТА

Развитие туризма на Камчатке, провозглашённое властями как одно из приоритетных направлений развития экономики края, предполагает и важную его составляющую – спортивно-рыболовный туризм.

Камчатка в этом плане могла бы давно стать рыболовным раем, но пока этого не происходит. Почему? Промысловый и браконьерский сетной перелов самых популярных у рыболовов видов лососей: кижуча и чавычи в реках, доступных для большинства горожан (Аваче, Паратунке, Большой).

Многие из рыбаков-любителей, кто единожды на рыбалке на нашем полуострове, с сожалением отмечали, что лучше бы поехали на Аляску или в Канаду, чем пытаться поймать лосося в наших пустых реках. Со слов группы москвичей из 12 человек, рыбачивших в августе на реке Камчатке и её притоке реке Николке, они не поймали ни одного кижуча!

Можно только догадываться, какую «рекламу» они создадут о рыболовном рае на Камчатке.

**Александр ТЕРЕЩЕНКО**

Фото автора

**Аргументы и факты** № 1-2 (1938-1939) КАМЧАТКА

Учредитель, издатель – АО «Аргументы и факты». (101000, Москва, ул. Мясницкая, 42).  
Свидетельство о регистрации № 016951 от 24.12.1997  
выдано Госкомитетом РФ по печати  
Распространяется бесплатно только совместно с еженедельником «Аргументы и факты»

**Г. Ш. СТРУС** – генеральный директор  
**К. В. МИШАНИН** – и. о. главного редактора

Адрес редакции:  
**683003, Петропавловск-Камчатский, ул. Пограничная, ТЦ «Галант-Плаза», 3 этаж.**  
E-mail: [dev@mail.kamchatka.ru](mailto:dev@mail.kamchatka.ru)  
Тел./факс: (415-2) 22-01-95, 22-05-32.  
Перепечатка из «АиФ-Камчатка» допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Отдел рекламы: т./факс (415-2) 22-07-52, 22-09-24, 22-10-38.  
E-mail: [rek-aif-kamchatka@yandex.ru](mailto:rek-aif-kamchatka@yandex.ru)

Публикации, обозначенные рубриками «Точка зрения», «Цена успеха», «Во власти», «Событие», «Дословно», «Будьте здоровы», «Официально», «Разговор с профессионалом», «Мнение» печатаются на коммерческой основе.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

**Подписные индексы**  
**50187, 32123**

**Тираж 5 768 экз.**

Время подписания в печать по графику – 18.00.  
Подписано в печать в 18.00 9.01.2018  
Дата выхода в свет – 10.01.2018  
Отпечатано в ООО «КПД»,  
683032, Петропавловск-Камчатский,  
ул. Высотная, 14

## БИОХАКИНГ: КАК «ВЗЛОМАТЬ» СВОЁ ТЕЛО

Богатые люди в США убеждены, что нашли способ дожить до 100 лет

### ДОЛГОЛЕТИЕ

**В КРЕМНИЕВОЙ ДОЛИНЕ НОВЫЙ ТРЕНД - БИОХАКИНГ. ЭТО ТАКОЙ ЗОЖ ДЛЯ ХИПСТЕРОВ.**

#### «НАШ ЧЕЛОВЕК» В США

Лидеры цифровых технологий голодают и пьют пачками таблетки, чтобы хакнуть (вскрыть) дремлющие возможности своего тела, стать более здоровыми и счастливыми. Символом этого движения стал наш человек в Америке - Сергей Фаге. Ему 32 года, он учился в США, основал несколько технологических компаний. По его словам, он «последние 4-5 лет занимается биохакингом тела и разума с помощью логики и научного подхода». А недавно опубликовал в Сети отчёт об этом с подробнейшими результатами анализов и за это удостоился публичной похвалы от самых харизматичных деятелей Кремниевой долины. Его пост прочитали все хипстеры, стартаперы и вообще вся продвинутая молодёжь мира. Зачем

### 44 ПИЛЮЛИ

УТРОМ

И 27 - ВЕЧЕРОМ.

ему биохакинг? «Я, как и многие другие, хочу быть более энергичным и волевым человеком, реже впадать в меланхолию и быть достаточно самоуверенным, чтобы спокойно знакомиться с красивой девушкой в очереди в супермаркете». И, конечно, чтобы «продлить свою жизнь».

Как он это делает: «Я оптимизировал сон, питание и тренировки, прошёл через тысячи тестов, принял десятки разных препаратов и сотни добавок, работал вместе с великоленными врачами, медитировал более тысячи раз, ходил к психотерапевту - и потратил на всё это 200 тыс. долларов». Он сбросил жир с 26% от массы тела до 10%, стал выносливее, улучшил большинство своих биомаркеров. Субъективно стал счастливее, энергичнее, увереннее, сосредоточеннее и умнее.

### 6 ПУНКТОВ ЗДОРОВЬЯ ОТ ФАГЕ

#### ГИГИЕНА СНА

**1** Важно проводить много времени в фазах т. н. быстрого и глубокого сна. Для определения этого нужно использовать специальные устройства.

#### ПИТАНИЕ

- 2** Не употреблять сахар и продукты, из которых он легко усваивается (с высоким гликемическим индексом).
- Не есть продукты пищевого происхождения, только натуральные.
  - В основном растительная пища, но не полное вегетарианство.
  - Стараться есть органическую еду, особенно важно для животных продуктов.
  - Не пить алкоголь и не добавлять соль к еде.
  - Циклическое голодание: 3-4 дня в неделю еда 1 раз в день.
  - Держать себя в диетическом кетозе - есть жирную пищу с минимумом углеводов.

#### ФИЗНАГРУЗКИ

**3** 2-3 раза в неделю - спортзал. В дни вне зала: 5 мин. разминка, 8 подходов по 20-30-сек. Интенсивный бег (бежишь так, что быстрее не можешь), 60-90 сек. ходьба, 5 мин. на заминку.



#### ЛЕКАРСТВА И БАДЫ

- 4** ■ Метформин - лечит диабет, считается геропротектором, т. е. продлевающим жизнь препаратом.
- Литий - психотропное, используется как стабилизатор настроения и для улучшения когнитивных (умственных) функций.
  - Модафинил - стимулятор когнитивных способностей.
  - Антидепрессанты.
  - Гормоны щитовидной железы. Обычно уровень этих гормонов у Фаге чуть ниже нормы.
  - Гормоны роста. Увеличивают мышцы, но повышают риск рака.
  - Блокатор рецепторов эстрогена в гипофизе. Повышает тестостерон.
  - Фенибут. Ноотроп, помогает лучше восстанавливаться во время сна.
  - Пищевые добавки (БАДы).

#### УМСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

- 5** ■ Медитация каждый день.
- Психотерапия у психиатра (он помогает высокоэффективным людям на Уолл-стрит и в Кремниевой долине стать ещё эффективнее).
- Вопросы для обсуждения: «Как улучшить мой интеллект?», «Как исключить дни с плохим настроением?», «Как легко и спокойно заговорить со случайными красивыми девушками в транспорте?» и т. п.

#### МЕДИЦИНСКИЕ ТЕСТЫ

**6** Исследования крови, генетические тесты и др. (мониторинг сердца и сосудов, изменение токсинов и уровня глюкозы, микробиом и аллергены).

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ  
Фото PhotoXPRESS

### МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**Известный биогеронтолог, членкор РАН, профессор Алексей МОСКАЛЁВ:**

■ **О лекарствах.** С. Фаге принимает массу препаратов с профилактической целью.

Помогут ли они ему, вполне здоровому человеку, избежать хронических болезней и продлить жизнь? Это не исключено. Потому что, когда реальные больные получали некоторые из этих препаратов, они снижали у них смертность от ряда хронических заболеваний. Но их действие для профилактики у здоровых не исследовано. Правомочность профилактического применения некоторых препаратов из списка Фаге вызывает большие опасения.

■ **О постоянном контроле биохимических и других показателей.** Это позволяет более эффективно их корректировать. Например, отслеживание глюкозы в крови позволило мне самому в своё время выявить пограничные значения сахара. Я занялся регулярными тренировками, скорректировал диету, и показатели вернулись к норме. Но контролировать изменения должны врачи, лишь они могут учесть все сопутствующие факторы.

■ **О генетических тестах.** Их достаточно сделать раз в жизни. Наиболее эффективно они выявляют болезни, связанные лишь с одним геном (с ними реально сталкиваются не более 5% населения). А вот риски хронических болезней обычно зависят от десятков генов и образа жизни, и тесты не в состоянии их адекватно учесть. Обычно они дают превышение рисков на несколько процентов, и совершенно непонятно, что делать пациенту с этой дорогостоящей информацией, по которой ему могут выдать лишь стандартные рекомендации: вести здоровый образ жизни (высыпаться, соблюдать режим дня, есть меньше быстрых углеводов,

больше двигаться), что и так полезно выполнять всем.

■ **Реально ли биохакинг продлит жизнь?** В обществе созрел запрос на персонализированные профилактику и медицину, а биохакинг - это подход, при котором учитываются индивидуальные особенности и в соответствии с ними даются рекомендации и назначается лечение. Игнорировать это неразумно. Это выгодно всем, от конкретного человека до работодателей, страховых компаний и государства. Трудоспособный человек - это реально хорошо. С другой стороны, это новый большой рынок для бизнеса.

Однако есть несколько «но». Этот рынок нужно строить на твёрдой научной основе: надо проводить серьёзные клинические исследования не только лекарств, но и разных диет, режимов поведения человека, физических тренировок, БАДов. И это должны делать не только отдельные заинтересованные люди вроде С. Фаге, но и пациентские организации, инвесторы, фармкомпания, а это требует больших затрат.

Только представьте: маленькая таблетка обязательно проходит исследования на безопасность и эффективность. Но мы до сих пор мало знаем, как влияют на нас килограммы еды, потребляемые каждый день! Мы недооцениваем влияние этого важнейшего фактора. А ведь уже ясно, что персональные диеты позволяют избежать ряда хронических болезней. Их можно подбирать, оценив уровень макро- и микронутриентов, переносимость ряда продуктов, микробиоту кишечника.

Другая проблема в том, что персональная и превентивная медицина требует врачей нового поколения. Желание человека разобраться в своих проблемах и улучшить здоровье неистребимо. Вот только серьёзный подход предполагает использование научного метода. А сейчас этого, как правило, нет.

#### ОТКРОВЕННО ОБО ВСЁМ

Сергей поделился в Сети всеми своими анализами и результатами биохакинга: «Я включил даже показатели содержания бактерий в моём кишечнике (да, серьёзно). Можете делиться всем этим где угодно, мне без разницы. Думаю, популяризация моих методов может сильно повлиять на общество. Особенно на разрыв между богатыми и бедными - люди вроде меня смогут жить более продуктивно, богаче и ещё больше инвестировать в повышение собственной эффективности». От этого попахивает евгеникой: бедные не должны отягощать богатых своим присутствием в мире.

«Моя цель проста: точно управлять своей биохимией, чтобы повысить те физические и ментальные состояния, которые мне полезны». Для этого Сергей выделил 6 пунктов: сон, питание, физнагрузки, ментальное

здоровье, медицинские тесты, добавки и лекарства (см. инфографику). Ко всему этому он подходит с точки зрения науки, логики и соотношения затрат и результата. «Честно говоря, я очень консервативен и параноичен в таких вещах. Например, перед тем как принять новый препарат, я исследую его месяцами, общаюсь с несколькими экспертами и начинаю с низких доз. В таких вещах нужно быть осторожным, чтобы не навредить себе». Но тут возникает большой вопрос. Судя по фото лекарств, Сергей утром принимает 44 пилюли, а вечером - 27. Нельзя представить, что какой-то врач мог посоветовать это здоровому человеку.



**Александр МЕЛЬНИКОВ,**  
A.Melnikov@aif.ru

## «АиФ-Камчатка» в Интернете:

[www.kamchatka.aif.ru](http://www.kamchatka.aif.ru)

[vk.com/aif\\_kamchatka](https://vk.com/aif_kamchatka)

[www.odnoklassniki.ru/aif.kamchatka](http://www.odnoklassniki.ru/aif.kamchatka)

<http://poluostrov-kamchatka.ru>

