

ОБСЧИТАЛИ...

Как считают среднемесячную заработную плату



Зарплата у всех одинаковой не бывает.

СПЕЦИАЛИСТЫ КАМЧАТСТАТА В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ РЕШИЛИ ОБЪЯСНИТЬ КАМЧАТЦАМ, ОТКУДА ОНИ БЕРУТ ДАННЫЕ О РАЗМЕРЕ СРЕДНЕМЕСЯЧНОЙ ЗАРПЛАТЫ В РЕГИОНЕ.

Каждый месяц после публикации этих данных в соцсетях начинается горячее обсуждение этой темы с негативными высказываниями. Статистики говорят, что упреки камчатцев в их адрес не обоснованы.

СВОЙ КОШЕЛЁК БЛИЖЕ

«Внимательно изучив сообщения, оставленные населением после публикации среднемесячной заработной платы по Камчатскому краю за декабрь 2017 года, специалисты Камчатстата вынуждены констатировать, что большинство авторов гневных высказываний просто не всегда понимают, что такое «среднемесячная начисленная заработная плата», и как данный показатель формируется. Каждый непременно сравнивает эту «среднюю» с содержимым своего кошелька», — заявили в ведомстве.

Как пояснили специалисты, «средняя зарплата» рассчитывается на основании сведений, полученных непосредственно от организаций. Других источников для расчёта не существует.

Среднемесячная заработная плата исчисляется как обычная среднеарифметическая величина независимо от категории объекта расчёта. То есть и для отдельного человека, и для предприятия, и для района, и для региона применяется единая методология. Величина средней заработной платы — показатель, имеющий практическое применение и являющийся базисным для проведения последующих расчётов и экономического анализа.

«Представьте себе следующую ситуацию: на предприятии работает 10 человек вместе с директором. Пять человек получают по 10 тысяч рублей, четыре человека по 20 тысяч рублей, а заработная плата директора составляет 100 тысяч рублей. Простым вычислением средней арифметической (сложить все зарплаты и итог разделить на количество сотрудников) получается, что в среднем каждый работник предприятия получает 23 тысячи рублей. В тоже время мы знаем, что ни один сотрудник такой заработной платы фактически не имеет», — привели наглядный пример статистики.

СВЫШЕ 75

**ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ
ПОЛУЧАЮТ
ЗАРПЛАТУ
22 % КАМЧАТЦЕВ.**

Для того, чтобы средняя заработная плата каждого работника была равна средней, она должна быть одинакова у всех. Но такая ситуация не может иметь места в принципе. Не может рабочий получать больше начальника цеха и начальник цеха больше директора, за редким исключением. Зарботная плата всегда будет дифференцированной.

КОМУ МЯСО, А КОМУ КАПУСТА

Как отмечают специалисты, в настоящее время разброс в этой дифференциации средней заработной платы по краю очень значительный: от

31 тысячи рублей до 158 тысяч. По данным обследования бюджетов домашних хозяйств, регулярно проводимым Камчатстатом, 22 процента населения края получает заработную плату свыше 75 тысяч рублей, тогда как 40,5 процентов работающих граждан не имеют и 40 тысяч.

Впрочем, средняя арифметическая является отнюдь не единственным обобщающим показателем — в ряде случаев для более точной оценки явления подходят такие величины как «мода» и «медиана». В статистике модой называется величина признака, которая чаще всего встречается в данной совокупности, а медиана — это величина, которая находится в середине упорядоченного (от меньшего к большему) ряда.

Если рассматривать данные о заработной плате в Камчатском крае за 2017 год, то средняя арифметическая заработная плата — 73 тысячи рублей, мода — 66 тысяч, а медиана — 68 тысяч. В разрезе видов деятельности среднемесячная заработная плата выше среднекраевой у специалистов, работающих в отрасли по добыче полезных ископаемых, в сфере финансовой, страховой, научной и технической деятельности. Во всех остальных сферах средняя заработная плата ниже среднекраевой».

«Цифры остаются цифрами. Их озвучивают и интерпретируют люди. А от грамотности пользователей зависит верное понимание происходящих в экономике явлений. Необходимо просто знать экономический смысл тех или иных показателей и уметь ими пользоваться», — резюмировали в Камчатстате.

В общем, кто-то ест мясо, а кто-то капусту. Но в среднем, мы едим голубцы.

Семён ГУЛИН

В ПУРГУ МОЖНО ОПОЗДАТЬ

АКТУАЛЬНО

В плохую погоду до работы бывает сложно добраться. Пурга считается уважительной причиной опоздания?

М. Легкова, Петропавловск

Работодатель не должен привлекать сотрудников к дисциплинарной ответственности за опоздание на работу по причине непогоды, сообщил ТАСС заместитель руководителя Роструда Иван ШКЛОВЕЦ.

По его словам, перед применением дисциплинарного взы-

скания следует в обязательном порядке затребовать письменное объяснение у работника. Если причина опоздания уважительная, работник не может быть привлечён к дисциплинарной ответственности. При этом чиновник отнёс сложные погодные условия и перебои с общественным транспортом к уважительным причинам опоздания на работу, которые следует учитывать работодателям. Напомним, что в Петропавловске в январе и феврале из-за циклонов неоднократно отменяли занятия в школах, а на муниципальных предприятиях объявляли выходной.

УСТАНОВИЛИ КОНТЕЙНЕРЫ

ЭКОЛОГИЯ

Куда девать отработанные люминесцентные лампы?

Е. Бобров, Петропавловск

Предприятие «Экология» установило в Петропавловске-Камчатском контейнеры закрытого типа для утилизации люминесцентных ламп. По словам представителей компании, контейнеры безопасны, просты в эксплуатации и располагаются в шаговой доступности от жилых домов для того, чтобы

жители могли в любой момент избавиться от опасных отходов.

Всего в списке 19 адресов. Места расположения контейнеров: ул. Ленинградская, 74; бульвар Рыбацкой Славы, 3; ул. Автомобилистов, 49-51; ул. Автомобилистов, 1/1; ул. Даурская, 8; ул. Океанская, 80 «а»; ул. Сахалинская, 4; ул. Фролова, 4; ул. В. Кручины, 8/4; ул. Ак. Королева, 29; ул. Циолковского, 35/1; ул. Владивостокская, 45/1; пр. 50 лет Октября, 15/3; ул. Чубарова, 1/1; бульвар Пийпа, 8; ул. Петра Ильичёва, 8; ул. Рябиновская, 81/1; ул. Ларина, 7; ул. Ларина, 6/3.

WI-FI ПОЯВИЛСЯ В АВТОБУСАХ

ИНТЕРНЕТ

На материке практически в любом общественном транспорте есть бесплатный Wi-Fi. Ждать ли когда-нибудь подобное на Камчатке?

И. Гришковец, Петропавловск

В Петропавловске-Камчатском 9 февраля на линию вышли три рейсовых автобуса с бесплатным Wi-Fi. Они курсируют по маршрутам №№ 20, 21 и 26. На автобусы нанесена символика «госуслуг» и «Wi-Fi», поэтому узнать их очень легко. Доступ к сети предоставляется

бесплатно, единственное необходимое условие для подключения — наличие учётной записи на портале госуслуг (ЕСИА).

Проект разбит на три этапа соответственно в 1, 2 и 3 квартале 2018 года. На первом этапе публичными Wi-Fi сетями с авторизацией через ЕСИА планируется оснастить в общей сложности 5 автобусов, 3 торговых центра и аэропорт в городе Елизово. На втором этапе — отдельные образовательные учреждения, на третьем — отдельные медицинские учреждения и учреждения культуры, — сообщила руководитель краевого агентства по информатизации и связи Инга ЛЕОНТЬЕВА.

ГРИПП ПРОХОДИТ СТОРОНОЙ

ИНФОРМБЮРО

Как в крае обстоит ситуация с гриппом?

В. Серова, Петропавловск

На Камчатке до настоящего времени не выявлено ни одного случая гриппа. Заболеваемость ОРВИ не превышает эпидпорогов, сообщили в региональном управлении Роспотребнадзора.

Эпидситуация по гриппу и ОРВИ в крае оценивается как благополучная: заболеваемость как по совокупному населению, так и отдельным возрастным группам не превысила недель-

ные эпидпороги. Случаи лабораторно подтверждённого гриппа не регистрировались. Сейчас показатель заболеваемости населения по краю ниже уровня недельного эпидпорога на 59 %, по Петропавловску-Камчатскому — на 52,9 %.

Как отметили в управлении, охват прививками против гриппа населения региона составил 42,3 %, что позволит предотвратить количество осложнений после гриппа. Тем не менее, гражданам рекомендуют укреплять иммунитет и соблюдать меры личной и общественной профилактики респираторных инфекций.

ДЕНЬГИ ЗА ПЕРВЕНЦА

КОШЕЛЁК

На Камчатке уже кто-нибудь получил новую выплату по рождению первенца?
Е. Ловчева, Елизово

На минувшей неделе жительнице Елизова Марине Ичавиной первой в крае назначили новую федеральную выплату в связи с рождением первого ребёнка. 11 января она родила девочку и теперь имеет право на ежемесячное пособие в размере 21 124 рублей.



Как сообщил заместитель председателя правительства края **Владимир ПРИГОРНЕВ**, в конце 2017 года по поручению Президента

России Владимира Путина был принят федеральный закон, в котором установлена мера ежемесячных выплат по случаю рождения или усыновления первого ребёнка. Эта мера распространяется на детей, родившихся или усыновлённых после 1 января 2018 года. Получить её могут те семьи, у которых доход на члена семьи ниже полуторакратного размера прожиточного минимума для трудоспособного населения. В Камчатском крае это 30 599 рублей.

Заявление о назначении ежемесячной выплаты в связи с рождением (усыновлением) первого ребёнка можно подать по месту жительства в филиалы Камчатского центра по выплате государственных и социальных пособий либо через МФЦ. Телефон для справок 8 (415) 29-67-12.

ВЕСНУ ВСТРЕТИМ ШИРОКО

ПРАЗДНИК

Как в краевом центре отметят Масленицу?
Е. Алексеева, Петропавловск

Народные гуляния, посвящённые Масленице, пройдут в краевой столице на трёх разных площадках. Так, 17 февраля с 13.00 до 15.00 горожан ждёт праздничная программа в сквере по улице Кирдищева и в парке по улице Индустриальная.

В воскресенье, 18 февраля, праздник «Широкая масле-

ница» развернётся на главной площади города. В 13 часов для гостей праздника на сцене начнётся концерт «Весну встречаем» с участием творческих коллективов, пройдут конкурсы для детей и взрослых. С 14 часов начнут свою работу тематические развлекательные площадки. Весь день на площади будут работать торговые палатки.

На время проведения народных гуляний, посвящённых празднику Масленицы, дорожное движение по улице Озерновская коса будет перекрыто с 12.00 до 17.30.

ЗАДОЛЖАЛИ 28 МИЛЛИОНОВ

ДЕНЬГИ

Какая на Камчатке задолженность по зарплате?
В. Калинин, Петропавловск

На Камчатке суммарная задолженность по заработной плате на 1 февраля составила 27,9 миллиона рублей. За месяц

она увеличилась в 2,6 раза, сообщили в Камчатстате.

Просроченная задолженность по зарплате в среднем на одного работника составила 126,8 тыс. рублей. При расчётах использовались данные, полученные от организаций, не относящихся к субъектам малого предпринимательства по кругу наблюдаемых видов экономической деятельности.

НА ЛЫЖНЕ ВСЕ РАВНЫ

СПОРТ

Сколько камчатцев вышли на «Лыжню России»?
Д. Евтушенко, Петропавловск

«Лыжня России-2018» прошла 10 февраля на биатлонном комплексе имени Виталия Фатьянова в Петропавловске. На старт самых массовых зимних соревнований страны в регионе вышли 5 454 участника. В этом году для них были подготовлены 3 дистанции.

На дистанции 10 км победителем среди мужчин стал Константин Игнатъев (г. Елизово), среди женщин первое место заняла Мария Чижик (г. Хабаровск). На дистанции 5 километров лидерами в своих

группах стали Мария Мирошниченко (Петропавловск-Камчатский), Павел Агинь (г. Елизово). В самой младшей группе участников награды за первые места получили Лиза Мизина (Петропавловск-Камчатский) и Семён Правдошин (с. Тигиль).

В номинации «Самый опытный участник» отмечены Антонина Карпова 1936 г.р. и Пётр Пискарев 1938 г.р., в номинации «Самый юный участник» — Максим Гарбузенко 2016 г.р. и Александра Хрусталева 2015 г.р.. Семья Боготоповых, вышедшая на старт командой из 6 человек, признана «Самой спортивной семьёй». «Самым спортивным коллективом» стал Камчатский краевой суд, заявивший к участию 26 человек.

Материалы подготовили Семён ГУЛИН и Василий КОЛЧИН

НАДРАЛИ УШИ?

Кто обвиняет сотрудников скорой в избиении школьницы

ВРАЧ СКОРОЙ ПОМОЩИ – ДОЛЖНОСТЬ РАССТРЕЛЬНАЯ: УЖ ЧЕГО ТОЛЬКО НЕ СЛЫШАТ В СВОЙ АДРЕС ПРИЕХАВШИЕ НА ВЫЗОВ ЛЮДИ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ. НА НИХ СПУСКАЮТ СОБАК И КИДАЮТСЯ С КУЛАКАМИ, В ИХ СПИНЫ ЛЕЯТ ПРОКЛЯТИЯ И ОБВИНЕНИЯ ВО ВСЕХ СМЕРТНЫХ ГРЕХАХ.

На днях в камчатских СМИ появилась новая горячая «врачебная» история: краевой следственный комитет начал проверку сообщения о нанесении телесных повреждений сотрудниками скорой 12-летней девочке. Руководство Петропавловск-Камчатской городской станции скорой помощи заявило, что об этом инциденте им ничего неизвестно.

НЕНАДЛЕЖАЩАЯ ПОМОЩЬ

О происшествии стало известно после обращения на прошлой неделе в средства массовой информации одной из сотрудниц скорой помощи. Как сообщают правоохранители, вопиющий случай произошёл в сентябре прошлого года.

По предварительным данным следствия, бригада скорой помощи доставила подростка в состоянии сильного алкогольного опьянения в наркологический диспансер. У входа в здание фельдшер и водитель спецавтомобиля, якобы, нанесли ей несколько ударов.

Следователи проводят проверку по факту ненадлежащего оказания медицинской помощи несовершеннолетнему ребёнку.



По её результатам будет принято процессуальное решение.

НИКТО НЕ В КУРСЕ

Пресс-релиз краевого Следственного комитета, который в конце прошлой недели разлетелся по СМИ, читала и заместитель главного врача городской станции скорой помощи **Галина КУЛАКОВА**. Галина Фёдоровна на время отпуска главврача исполняет обязанности руководителя, но об обнаруженном инциденте никакой информации у неё нет.

— В сентябре прошлого года я находилась за пределами Камчатки, и по данному факту ничего сказать не могу, — поясняет Галина Кулакова. — Официальных материалов расследования по этому случаю у нас нет, никаких проверок пока не проводилось.

Хотя, к пристальному вниманию со стороны правоо-

ранительных органов мы уже привыкли — есть в нашем штате сотрудница, которая, по личным мотивам только тем и занимается, что пишет жалобы. Поэтому нам не привыкать. Всё дело в том, что сотрудница эта была уволена из-за несоблюдения служебных инструкций, но, прокуратура посчитала их недостаточным основанием для разрыва трудового договора с этой сотрудницей.

В штат она была восстановлена, но теперь мы просто задавлены всевозможными проверками после её обращений во все инстанции. Поэтому к внеплановым визитам правоохранителей мы готовы — уже долгое время работаем в таком режиме. Думаю, что «раздувание» этой истории — ни что иное, как профанация. Если бы там было что-то по-настоящему вопиющее — я бы точно была в курсе.

Ульяна БАКУМЕНКО

ОТДЕЛАЛСЯ ШТРАФОМ



СУД ОШТРАФОВАЛ БЫВШЕГО ПРЕДСЕДАТЕЛЯ КОНТРОЛЬНО-СЧЁТНОЙ ПАЛАТЫ ПЕТРОПАВЛОВСКА-КАМЧАТСКОГО ДЕНИСА СЛОБОДЧИКОВА ЗА ПРЕВЫШЕНИЕ ДОЛЖНОСТНЫХ ПОЛНОМОЧИЙ НА 30 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ.

Уголовное дело против бывшего председателя было возбуждено в ноябре прошлого года. По данным следствия, в период с февраля 2016 года по август 2017-го Денис Слободчиков незаконно потребовал от пяти подчинённых часть их заработной платы за то, что назначил им премии.

Как отметили в краевом следственном комитете, сотрудники КСП боялись дисциплинарных

взысканий и лишения премии, поэтому добровольно передавали председателю деньги. От сотрудников в общей сложности руководитель получил 689 тысяч рублей.

По инициативе следствия, Денис Слободчиков сначала был отстранён от занимаемой должности, а впоследствии решением Думы Петропавловск-Камчатского городского округа освобождён от неё.

В ходе расследования экс-председатель пошёл на встречу следствию, признал вину, раскаялся, и возместил бывшим подчинённым ущерб. Он обратился с просьбой о применении к нему меры уголовно-правового характера в виде судебного штрафа.

В связи с этим следователи направили в суд ходатайство о прекращении уголовного дела и о применении к Денису Слободчикову меры уголовно-правового характера в виде судебного штрафа. Постановлением Петропавловск-Камчатского городского суда от 9 февраля виновному назначена мера уголовно-правового характера в виде судебного штрафа в размере 30 тысяч рублей. Постановление не вступило в законную силу.

Владимир БЫСТРОВ

ИФ СПРАВКА

Бывший глава администрации Начикинского сельского поселения Денис Слободчиков дважды выдвигал свою кандидатуру на пост сити-менеджера Петропавловска. В конкурсах на кресло главы администрации краевого центра он доходил до финала, однако в последний момент снимал свою кандидатуру. В сентябре 2015 года после очередного «схода с дистанции» депутаты Гордумы проголосовали за назначение Слободчикова на пост руководителя Контрольно-счётной палаты.



В КАМЧАТСКОМ КРАЕВОМ ХУДОЖЕСТВЕННОМ МУЗЕЕ РАБОТАЕТ ПЕРВАЯ ПЕРСОНАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА ТАЛАНЛИВОЙ ФОТОХУДОЖНИЦЫ АНАСТАСИИ ЕРОХИНОЙ. ЭТО – НАСТОЯЩИЙ «ДНЕВНИК», СБОРНИК ИЗ 50 С НЕБОЛЬШИМ ФОТОГРАФИЙ, КОТОРЫЕ РАССКАЗЫВАЮТ О ЛИЧНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ АВТОРА.

Главным объектом своих фоторабот Анастасия выбрала человека. В каждом из нас живёт огромный и уникальный мир — убеждена она, и готова тратить часы и даже годы на то, чтобы запечатлеть эти прекрасные и непохожие миры во всем их многообразии.

«ТЫ ИДЁШЬ И НАБЛЮДАЕШЬ»

- Настя, почему, все-таки, фотография? Были ли мечты и планы, не связанные с ней?

- Сложно не увлечься фотографией, когда она окружает тебя с детства. Благодаря маме, я всегда была рядом с выставками, съёмками, лет с пяти уже помогала печатать снимки. Всё это притягивало, а так как мама ещё и педагог, преподаватель фотокружка, она умеет заинтересовать профессионально.

И занятия в фотостудии помогли — для подростка очень важны среда, общение, а тут целый коллектив сверстников, увлечённых одним делом. А ещё я к этому тянулась, как к виду искусства, как к музыке, живописи, которые тоже меня привлекали с детства. Я с удовольствием занималась в музыкальной школе, мне безумно нравилось, но я не была особо старательна и не тратила много времени на совершенствование техники. Наверное, сидеть на одном месте и тренироваться все-таки не моё. Фотография даёт возможность тренироваться в пути.

Собственно, в том и заключается работа — ты идёшь куда-то

ДОСЬЕ

Анастасия ЕРОХИНА.

Родилась 23 сентября 1990 года в Петропавловске-Камчатском. В 2012 году с отличием окончила филологический факультет КамГУ имени Витуса Беринга по специальности «Журналистика». Работает педагогом дополнительного образования в фотостудии «Ритм» в Камчатском центре детского и юношеского творчества, сотрудничает со СМИ. Лауреат премии Союза журналистов Камчатки «Золотой объектив-2016».

СВОЙ ВЗГЛЯД НА МИР

Почему фотография не бывает объективной



Советы мэтра фотожурналистики Игоря Вайнштейна лишними не бывают...

и наблюдаешь, что происходит. Поэтому мечты, которая была бы отдельно от фотографии, не было. Класса с восьмого я хотела стать журналистом, но опять же, фотожурналистом, и вуз выбрала по этому профилю, надеюсь, что смогу дальше заниматься фотографией и сотрудничать со СМИ. Я безумно довольна, что так и вышло.

- А ты помнишь свою первую фотографию, с которой «всё и началось» по-взрослому?

- Целенаправленно заниматься я начала лет с 12, а в 15-16 поняла, что кое-что начало получаться. Из того периода запомнились две фотографии. Одна была про природу, она участвовала в конкурсе, её опубликовали, поэтому и запомнила. Это важно, кто бы что ни говорил. Мы все, конечно, снимаем для себя, и это здорово, но когда тебя ещё и понимают, и оценивают хорошо, это для творческого человека значимо, особенно для подростка. Вторая фотография, не оценённая, но мне она очень нравится — на ней пейзаж с пургой, снятый через окно. Она тогда меня чем-то зацепила, и я почувствовала, что сделала что-то особенное. Можно сказать, что с неё началось моё творческое отношение к фотографии.

ФОТОГРАФИЯ, КОТОРАЯ ОСТАНАВЛИВАЕТ

- Теперь ты помогаешь обрести такое отношение другим подросткам. Что для тебя значит работа преподавателя фотостудии?

- Я прихожу на работу и говорю с детьми, которые увлечены моим любимым делом, о моём любимом деле — мне это очень нравится.

Нашей студии «Ритм» уже восемь лет, я начала её вести ещё студенткой, из-за желания немножко заработать, занимаясь при этом тем, что нравится. А вот то, что я потом не оставила эту деятельность (и мне кажется, уже не оставлю) пришло с опытом. Как уйти из

коллектива, когда в нём выросли дети, которыми я горжусь? По уровню мастерства их уже можно назвать молодыми профессионалами.

- Настя, объясни, пожалуйста, нам — непрофессионалам и дилетантам — что такое хорошая фотография?

- Сложно ответить, очень субъективно всё. Один скажет: вот хорошее фото, а другой — божье моё, что за бред ты снял? А если взять современные взгляды на искусство, где фотография становится не законченным произведением, а всего лишь какой-то мыслью, предложением подумать, то найти ответ ещё сложнее. Ведь сегодня в музеях висят снимки, которые приводят в недоумение людей, неразбирающихся в фотографии. Они пожимают плечами: «Э-э-э... я тоже так могу!», и такое происходит постоянно — шутки про современное искусство все знают.

К слову, сейчас много людей занимается фотографией, и это здорово. Фотографию это двигает. Любители не заморачиваются с канонами, они снимают то, что им интересно, и на волне этой лёгкости фотографии сдвинулась с мёртвой точки, стала развиваться, появились абсолютно новые направления, которые увлекли и профессионалов тоже.

Можно сказать, что хорошая фотография не та, что сделана профессиональной техникой и отвечает всем правилам композиции (на самом деле, если к месту нарушить фундаментальные правила, это даже украсит снимок). Хорошая фотография задевает за живое — и часто не соответствует канонам. Она останавливает зрителя. Мы заходим в Интернет, в соцсети, пролистываем их, и на просмотр фото тратим секунду, в лучшем случае — две. Если человек остановился и посмотрел

хотя бы пять секунд — уже большая победа.

Есть фотография информационная, журналистская. Она рассказывает о мире, о событиях, отвечает на вопросы «что, где, когда?». Грань между информационной и художе-

ХОРОШАЯ ФОТОГРАФИЯ ЗАДЕВАЕТ ЗА ЖИВОЕ.

ственной фотографией очень узка, и в истории есть масса примеров, когда хороший репортаж становился частью искусства. Так происходит, когда мы отходим от сиюминутности, и снимок остаётся интересным навсегда, спустя много лет он всё ещё рассказывает о чём-то важном. Наверное, это тоже признак хорошей фотографии.

- А что ближе тебе?

- Я люблю эмоциональную фотографию. Стремлюсь сопровождать её текстом, чтобы пояснить, о чём я говорю, потому что бывает, что фото кажется грустным, а на самом деле оно не о грусти, я добавляю текст, и снимок начинает звучать по-другому. Мне нравится осмысленное отношение даже к той фотографии, которая обращается к эмоциям.

Люблю художественные фотографии, раскрывающие события с неожиданной стороны. Если это какое-то собрание людей, например, встреча с актёром, я, кроме того, чтобы рассказать о самом событии, показать, кто там был и что делали, попытаюсь передать атмосферу. И очень часто я вношу в репортаж своё мнение, добавляю акцентов. Объективно снимать у меня редко получается.

Вообще, я считаю, что творческая фотография не бывает объективной, потому что всегда, когда мы занимаемся творчеством, мы добавляем в этот процесс себя. И выходит, что любая творческая фотография в известном смысле автопортрет — даже если мы снимаем другого человека.

«ЛЮБИМЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ»

- Кстати, о людях. Почему именно они тебя вдохновляют больше всего?

- Каждый человек это целый мир, со своими подводными рифами и высокими горами... Они прекрасны. Я знаю, от фотографа с Камчатки больше ждут экзотики, вулканов, собак, и желательнее подальше от города. Такого у меня нет. Приезжаю на конкурс, показываю свои фото: «Да, здорово, классно! А где вулканы? Почему вы не демонстрируете красоту вашей природы?». Удивляюсь в ответ: «А вы людей наших видели? У нас живут красивые, замечательные люди, почему вы считаете, что только природа?».

- И как реагирует этот мир, когда ты ловишь его в самые неожиданные моменты?

- По-разному. Серьёзных конфликтов никогда не было. Обычно, если человек на улице замечает, что я его снимаю, я ему просто улыбаюсь, говорю: «Вы классно выглядите, свет очень красиво падает, поэтому я вас сняла». Иногда показываю снимок. Изредка даже беру телефон, чтобы потом фотографию прислать.

- То есть, снимая на улицах незнакомцев, психологического дискомфорта ты не испытываешь?

- Испытываю! Но я его терплю. Сила кадра заставляет, — смеётся Анастасия. — Дискомфорт навсегда останется. По сути, я нарушаю личную границу человека, хоть это и общественное место, и по закону снимать можно, всё равно чувствую неловкость — человек занят своим делом, а я его снимаю...

ДНЕВНИК

- Тебе не в новинку участвовать в выставках. Что нового подарила тебе нынешняя?

- Я действительно с детства участвовала в студийных, в краевых, конкурсных выставках, в качестве члена фотоклуба «Камчатка», во всероссийских детских и юношеских, потом во взрослых. Но «Дневник» — моя первая персональная выставка. И подготовка к ней была очень волнительна! Одна я бы не справилась. Была огромная помощь со стороны мамы, моего друга, детей, которые у меня занимаются.

Это волнительно ещё и потому, что очень хочется, чтобы мой взгляд был принят, чтобы выставка не канула в пустоту, чтобы остался отголосок. И я надеюсь, что это удалось — я получаю отзывы от знакомых и, что более важно, от незнакомых людей. То, что друзья поддержат — это ясно, а вот то, что незнакомые люди пришли на выставку, и что-то их заставило потом найти меня в Инстаграме и написать отзыв, очень ценно.



Эмма КИНАС

ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ

Глава Мильковского района об уроках прошлого и будущем страны



ВЛАДИМИР ВОЙЦЕХОВСКИЙ 18 ЛЕТ РУКОВОДИТ МИЛЬКОВСКИМ РАЙОНОМ – ОДНИМ ИЗ САМЫХ БОЛЬШИХ НА КАМЧАТКЕ, – И СТАВШИМ ЗА ЭТИ ГОДЫ САМЫМ БЛАГОУСТРОЕННЫМ. ГЛАВЕ РАЙОНА ЕСТЬ С ЧЕМ СРАВНИВАТЬ, ЕСТЬ ЧТО СРАВНИВАТЬ И ЕСТЬ ЧТО ПОКАЗАТЬ. ОБ ЭТАПАХ БОЛЬШОГО ПУТИ ОН РАССКАЗАЛ КОРРЕСПОНДЕНТУ «АИФ-КАМЧАТКА».

ТЯЖЁЛЫЕ ВРЕМЕНА

- Владимир Константинович, вы впервые были избраны главой района в декабре 1999 года. Какие перемены, на ваш взгляд, произошли в Мильковском районе, на Камчатке, да и в стране за почти 20 лет?

- А давайте мысленно перенесёмся в 1999 год и вспомним, какой была страна, Камчатка, каким был Мильковский район. Начну, конечно, с России-матушки, разворованной олигархами, практически управляющими страной, с унижительным Хасавюртовским миром, а фактически проигранной войной в Чечне, с самостийными губернаторами, живущими по своим законам, желающими создать Уральскую и Дальневосточную республики, с Татарстаном и Башкортостаном, добившимися суверенитета. Россию, живущую на податки валютного фонда, жуящую «ножки Буша», пролежавшие десятилетия на складах Пентагона. Россию, ещё не отошедшую от дефолта 1998 года, когда доллар подорожал в 5 раз за три месяца. Россию бандитскую, с лысыми братками в «адидасовских» костюмах и с золотыми цепями толщиной в палец на «бычьей» шее.

А Камчатка, живущая от танкера с мазутом до следующего танкера, с веерными отключениями света, с бюджетом в 3 миллиарда рублей в год (сейчас больше 60 миллиардов – и то мало), который принимали в середине текущего года, потому что там и принимать-то было нечего.

О районе могу сказать гораздо больше. Весь свой первый год в должности я подсчитывал, сколько и кому должен район, размороженные дома восстанавливал, да печки-«буржуйки» в школе устанавливал. От веерных отключений у нас в районе особенно страдали сёла, где электричество вырабатывали дизели, которым требовался мазут. Жители Таёжного, Лазо, Атласово получали свет по 4-5 часов в сутки, иногда и меньше.

Задолженность по зарплате у коммунальщиков до двух лет доходила, пенсии старикам постоянно задерживали, слетать в отпуск было практически нереально. Вспомним «талонную» очередь за продуктами, больницы без медикаментов и постельного белья.

Дороги даже в центре Милькова были разбиты вдреизг. Мы с моим 1-м замом Сергеем ПА-



В январе в Мильково сдали новую автостанцию...

ХОМОВЫМ думали, а не содрать ли оставшийся асфальт бульдозером, хоть грейдировать дороги можно будет. Ситуация начала меняться лишь в 2008 году, когда асфальтовый завод заработал.

В общем, картину конца «лихих» 90-х я кратко описал. Думаю, что люди, жившие тогда в районе, её не забыли.

ОБРАТНЫЙ ПРОЦЕСС

- И что же, всё-таки, изменилось?

- Остановили войну на Кавказе, остановили развал страны, семь олигархов, практически управлявших страной, разогнали, губернаторов стали назначать, заставили соблюдать по всей стране единые федеральные законы, восстановили вертикаль власти, возродили из руин армию и флот: операция в Сирии нам это наглядно показала.

России нужен Президент, которому доверяет народ.

Могли ли сделать за это время больше? Наверное могли, если бы действовали, допустим, «сталинскими» методами – одних в лагеря, других в «психушку», третьих – к стенке. Возможно, неправильно сравнивать то время с нынешним. Но ведь это было, и мы должны это помнить, чтобы история не повторилась.

Сейчас значительно тормозит наше движение вперёд кризис, начавшийся в 2014 году, резкое падение цен на нефть, события на Украине, возвращение Крыма в Россию, разрастающиеся, как снежный ком, экономические санкции. Но, тем не менее, оглянувшись на 20 лет назад, давайте посмотрим, какие изменения произошли у нас на Камчатке.



и физкультурно-оздоровительный комплекс.

Начну с района. Главное, на мой взгляд, что за это время мы сделали наши сёла и посёлки такими, что сюда приезжают жить люди различных специальностей, нужных району. На августовском совещании педагогов края я встречался с приехавшими к нам учителями – 17 специалистами, отучившимися по районной программе, а также с уже опытными педагогами с Алтая, Ставрополя, Урала, Сибири и других регионов России.

Ответ на мой вопрос, как о нас узнали, и что стало причиной для переезда к нам, удивил и порадовал. Оказалось, что через Интернет о нашем районе знают не меньше нас самих. Им известно, что у нас нет очередей в детские сады, они знают всё о дополнительном образовании, о возможностях заниматься спортом, творчеством. Они в режиме реального времени видят наши дороги и всё, что связано с благоустройством наших сёл и посёлков. Они знают, что их ждёт благоустроенное жильё, хорошие условия работы, два современных стадиона, лыжная база «Весёлая горка», где воспитали многократного чемпиона мира среди юниоров Игоря МАЛИНОВСКОГО.

И ещё было приятно услышать

выборы Президента страны от кандидата, за которого он проголосует?

- В первую очередь, мы все хотим стабильности, изменений к лучшему, чтобы было будущее у наших детей и внуков. Хотим жить в сильной стране, чувствовать себя защищёнными.

Президент Америки в своей военной доктрине поставил нас в ранг потенциального противника, значит, над Россией будет постоянно висеть реальная угроза – от провокаций до прямого военного конфликта. Нам нужен Президент, способный адекватно ответить на эти угрозы, укрепить безопасность страны, развивать экономику, снизить зависимость от сырьевого сектора. Страна должна стать самодостаточной и ни от кого не зависеть. А главное – это должен быть человек, которому доверяет народ, и которого знают по конкретным делам, а не пустым прожектам и фантазиям.

Что ждём мы, жители Камчатки? Мы должны быть уверены, что при Президенте, которого мы выберём, продолжится реконструкция и строительство дорог, будет построен международный аэропорт, продолжится строительство морской гавани Петропавловска, и к нам будут десятками приходить морские лайнеры с тысячами туристов, будут строиться новые дома, школы, детские сады, ледовый дворец в Милькове. Всё это будет означать, что отношение федерального центра к Камчатке не изменилось и долгосрочные планы развития нашего полуострова будут выполнены.

- Владимир Константинович, некоторые считают, что участвовать в выборах не обязательно, так как результат известен заранее. Как вы относитесь к такой позиции?

- Крайне отрицательно. За выборами Президента России внимательно наблюдают не только наши друзья, но и потенциальные противники, и они уже готовы их не признать, сославшись на низкую явку, мол, кто не пришёл, тот против. Нельзя сделать им такой подарок, каждый наш голос на этих выборах – это ответ тем, кто лишил нас Олимпиады в Корее, тем, кто поставил нашу страну в один ряд с террористической группировкой, кто душит нас санкциями и хочет отнять у нас Крым и вести туда войска НАТО.

Мы живём в очень сложные, противоречивые времена. Но Россия на своём веку переживала их неоднократно. И выходила из них победителем только тогда, когда народ объединялся вокруг своего лидера. Сегодня именно такое время. Я очень надеюсь, что все это понимают, и явка 18 марта будет максимально высокой. А мы сделаем всё от нас зависящее, чтобы в этот день у всех было праздничное настроение и комфортные условия для голосования на избирательных участках.

Софья АГУШКИНА, главный редактор газеты «Мильковские новости»

ОБЪЕДИНИТЬСЯ ВОКРУГ ЛИДЕРА

- Владимир Константинович, чего, на ваш взгляд, ждёт избиратель, пришедший на

В ЗАПОВЕДНИКЕ ПОСЕЛИЛАСЬ РЕДКАЯ ЛИСИЦА

За жизнью чернобрюшки следит автоматическая фотокамера

СОТРУДНИКИ КРОНОЦКОГО ЗАПОВЕДНИКА ВСТРЕТИЛИ ЛИСИЦУ С РЕДКИМ ОКРАСОМ. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НЕ ТРЕВОЖИТЬ ЖИВОТНОЕ, НО ПОЛУЧАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О ЖИЗНИ ЗВЕРЯ С ЭКЗОТИЧЕСКОЙ ВНЕШНОСТЬЮ, СЛЕЖЕНИЕ ЗА ЕГО НОРОЙ ПРЕДОСТАВИЛИ ФОТОЛОВУШКЕ.

Самку с тёмным животом, спиной, хвостом и мордой сотрудники службы охраны Кроноцкого заповедника Илья КУДРЯШОВ и Анна ЕЛИСЕЕВА, патрулирующие Кроноцко-Богачёвскую тундру, встретили в двух километрах от кордона.

Анадырские лисицы, а именно этот подвид лисицы обыкновенной обитает на Камчатке, преимущественно яркого окраса — так называемые «огнёвки». Звери с невыразительным, тусклым окрасом, преобладающе желтоватых оттенков (белодушки, ковыльницы) на Северо-Востоке России фактически не встречаются.

«На полуострове достаточно редки звери с той или иной формой выраженного меланизма: сиводушки, крестовки. Ещё реже встречаются чернобрюшки. В Кроноцком заповеднике последних не отме-



чали уже несколько десятилетий. А чернобрюшки — это переходная цветовая фаза от крестовки к чернобрюшке. Также на Камчатке упоминалось о встрече вариации «цветка» (одна на несколько сотен огнёвок). Это

ИФ »
НА КАМЧАТКЕ ОБИТАЮТ, В ОСНОВНОМ, «ОГНЁВКИ».

лисицы с подпушью красивейшего малинового оттенка. Но в последнее время факты добычи столь редкостных красавиц в охотугодьях полуострова неизвестны», — рассказал консультант научного отдела за-

поведника Александр НИКАНОРОВ.

Встречи с чернобрюшками — событие очень редкое. Например, зоолог Александр Никаноров, который несколько десятилетий проводил на Камчатке специальные работы с лисицами, видел таких лишь дважды. Больше повезло известному фотографу дикой природы Сергею ГОРШКОВУ. Ему не только удалось дважды наблюдать подобных зверей в Южно-Камчатском заказнике и в Кроноцком заповеднике, но и запечатлеть их.

Сейчас за кроноцкой чернобрюшкой успешно следит автоматическая фотокамера. На первых полученных кадрах хорошо видно, что самка начала общение с лисовином обычного окраса. Возможно, животные создадут семью, и в мае в выводке среди лисят с типичным окрасом объявятся ещё и разномастные детёныши.

Мария ВОРОНЦОВА
Фото Анны ЕЛИСЕЕВОЙ

СНЯЛ ИЗ КОСМОСА

РОССИЙСКИЙ КОСМОНАВТ СЕРГЕЙ РЯЗАНСКИЙ ОПУБЛИКОВАЛ В FACEBOOK ОЧЕРЕДНУЮ ЗАРИСОВКУ КАМЧАТСКИХ КРАСОТ, СНЯТЫХ С БОРТА МЕЖДУНАРОДНОЙ КОСМИЧЕСКОЙ СТАНЦИИ.



На этот раз в объектив космонавта попали вулкан Жупановский, река Жупанова и озеро Карымское на рассвете.

«День на Камчатке только начинался, и во время очередного витка МКС полуостров предстал освещённый лучами восходящего солнца. Здесь в объектив попал вулкан Жупановский, между ним и следующей сопкой протекает река Жупанова, а также вдалеке виднеется озеро Карымское», — пишет космонавт. Он сообщил, что этот и другие снимки можно будет увидеть на фестивале «Первозданная Россия», который проходит в эти дни в Центральном Доме художника на Крымском Валу в Москве.

Жупановский расположен примерно в 70 километрах севернее Петропавловска-Камчатского. Вулкан извергался в 2016-2017 годах, а до этого пробуждался в 1956-1957 годах. По данным Института вулканологии и сейсмологии ДВО РАН, все известные извержения Жупановского вулкана были относительно слабыми и без катастрофических последствий.

Карымское — это кратерное озеро внутри кальдеры вулкана Академии Наук в восточной части Камчатки. Площадь озера около 10 кв.км. В 70-ых годах прошлого века в Карымское озеро из Кроноцкого озера ученые переселили пресноводную форму нерки — кокани. Но в 1996 году во время извержения вулкана в результате мощного подводного взрыва практически всё живое в озере погибло.

Герой России, летчик-космонавт Сергей Рязанский неоднократно публиковал фотографии Камчатки, снятые с борта МКС. Вулканы полуострова также привлекают внимание и других космонавтов. Например, в 2016 году британский астронавт Тим Пик опубликовал фотографию извергающегося Ключевского вулкана, также снятого с борта МКС.

Семён ГУЛИН

ВУЛКАНЫ – НА ЗНАЧКАХ

ВОЗРОДИТЬ СТАРУЮ ДОБРУЮ ТРАДИЦИЮ, КОГДА ТУРИСТЫ В ПАМЯТЬ О ПОСЕЩЕНИИ ПРИРОДНЫХ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЕЙ КАМЧАТСКОГО ПОЛУОСТРОВА МОГЛИ УВЕЗТИ С СОБОЙ СУВЕНИРНЫЙ ЗНАЧОК, РЕШИЛ СОТРУДНИК ПРИРОДНОГО ПАРКА «ВУЛКАНЫ КАМЧАТКИ» АЛЕКСАНДР БИЧЕНКО.

Специалист отдела экологического просвещения, рекреации и мониторинга Александр Биченко на протяжении многих лет увлекается созданием сувенирных значков, иллюстрациями к которым служат удивительные и прекрасные пейзажи Камчатского полуострова, а также величественные вулканы и горы, которые отважно штурмуют альпинисты из разных уголков Земли.

«В советские времена профсоюзными выпускались сувенирные значки туристической тематики. Люди, приезжавшие на Камчатку, приобретали их в память о том, что были на полуострове, ходили в походы, покоряли вершины. Сейчас изготовление



таких значков прекратилось — компаниями выпускаются лишь корпоративные или наградные значки, юбилейные. Я же решил возродить старую традицию и занялся изготовлением сувенирных значков», — рассказал Александр.

Специалистом природного парка «Вулканы Камчатки» изготовлено немало значков камчаткой тематики. В их числе есть и значки старого образца, которые были восстановлены по эскизам значков, выпущенных в 1970-х годах.

В этом году зародился новый проект — серия значков с изображением вулканов Камчатки, проявивших бурную активность последние три десятилетия. На них проиллюстрированы 11 наиболее ярких вулканических событий: извержения вулканов Безымянный (1982 год), Ключевской (1988), Карымский (1996), Мутновский (2001), Шивелуч (2004), Корякский (2009), Горелый (2011), Толбачик (2012-2013), Жупановский (2014), Кизимен (2014) и Камбальный (2017). В этом проекте также есть значки для тех, кто совершил восхождение на вершину Толбачика — «Я был на Толбачике!», а также для тех, кто путешествовал по особо охраняемым территориям природного парка. Напоминать о Камчатке будет значок с изображением полуострова и действующих вулканов.

Как отмечает автор проекта, серия значков с изображением извержений камчатских вулканов будет постепенно пополняться.

Мария МАРИКО

Аргументы и факты № 7 (1944) 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
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

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 **5 834 экз.**

Время подписания в печать по графику — 18.00.
Подписано в печать в 18.00 13.02.2018
Дата выхода в свет — 14.02.2018
Отпечатано в ООО «КПД»,
683032, Петропавловск-Камчатский,
ул. Высотная, 14

К ВАМ ЕДЕТ ГЕРИАТР

С 1 января помощь пожилым пациентам начали оказывать особые врачи. Бесплатно

ДОЛГОЖИТЕЛИ

С ЭТОГО ГОДА ГЕРИАТРИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ВКЛЮЧЕНА В СИСТЕМУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ И КОМУ ОНА НУЖНА?

Герiatricкая служба в стране находится в стадии формирования, но системы оказания медицинской помощи пожилым уже работают в Москве, С.-Петербурге, Белгородской, Воронежской, Самарской, Калужской и Волгоградской обл. В двадцати регионах открыты герiatricкие центры, они обычно создаются на базе госпиталей для ветеранов войн. Но даже там, где ещё нет врачей-герiatricков, пациенты пожилого и старческого возраста не остаются без медицинской помощи. Её им бесплатно оказывают кардиологи, неврологи и врачи иных специальностей.

УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ

- В стране идёт активная подготовка врачей-герiatricков, и лидирует в этом столица - тут прилагают большие усилия и вкладывают существенные средства в такое образование, - рассказывает **главный герiatricк Москвы и Минздрава России, директор Российского геронтологического научно-клинического центра Ольга ТКАЧЁВА.** - Этому есть объяснение. В Москве очень много пожилых людей и продолжительность жизни самая высокая в стране - более 78 лет. Это практически как в Евросоюзе. Поэтому очень нужны медицинские и социальные службы, помогающие таким людям, и система подготовки специалистов для работы с ними. Всё это в Москве есть, и тут активно обучают герiatricрии не только практических врачей и ординаторов, но и студентов, планирующих работать в этой области.

Уже подписан приказ о со-



Герiatricкий центр им. Императрицы Марии Фёдоровны, посёлок Токсово. Чтобы положить пожилую пациентку на кровать, нужно специальное оборудование. Фото PhotoXPress

здании герiatricческих кабинетов в центрах социального обслуживания и подготовке врачей-герiatricков для работы в домах престарелых. Эти учреждения относятся к системе соцзащиты, а не к здравоохранению, и такие начинания есть только в столице.

598 ЧЕЛОВЕК

СТАРШЕ 100 ЛЕТ ЖИВУТ В МОСКВЕ.

А в поликлиниках здесь создана очень интересная программа помощи людям со множественными возрастными заболеваниями. Формально в неё входят мужчины старше 60 и женщины старше 55 лет, но преимущественно это герiatricческие больные с сочетанием разных возрастных заболеваний. Их по желанию

прикрепляют не к участковому, а к специальному врачу, который работает с каждым пациентом по индивидуальному плану. Чтобы это было возможно, под его наблюдением находится не более 500 пациентов (это гораздо меньше, чем на обычном участке), у него увеличено время приёма, есть существенная доплата к зарплате. Обучение таких врачей проводится в том числе и в нашем центре. Кроме того, мы работаем и с обычными участковыми врачами: обучаем их навыкам работы с пожилыми пациентами, чтобы они могли им грамотно оказывать помощь на первом этапе, а если необходимо, направляли к специалисту. Уметь решать такие проблемы в герiatricрии крайне важно. Это особая специальность. Ведь далеко не каждому пожилому человеку нужна помощь врача-герiatricка.

КОМУ НУЖНО К ГЕРИАТРУ

Вот основные ситуации, когда к нему лучше обратиться: если у одного человека есть сразу несколько болезней (у наших пациентов их обычно бывает 5-7, а то и больше) или появи-

лись проблемы с самообслуживанием, ухудшилась память, беспокоит слабость, труднее стало переносить обычную физическую нагрузку, портится настроение, развивается депрессия, без видимой причины снижается вес тела, отсутствует чувство голода. Это типичные проявления старения организма, которые чаще возникают после 75 лет. Но они бывают и раньше, в таких случаях тоже лучше обратиться к герiatricру, чтобы он оценил состояние и, если это связано с началом старения, назначил профилактическое лечение.

ОСОБЫЙ ПОДХОД

Нередко процессы старения начинаются после выхода на пенсию. Если человек при этом начинает чувствовать свою ненужность, у него часто развивается депрессия, возникают другие проблемы со здоровьем. И всё это повод для того, чтобы нанести профилактический визит к герiatricру.

Лечение у такого доктора может отличаться от терапии у врачей других специальностей. Здесь важнейшее значение имеет тщательный подбор лекарств. Пожилой организм

воспринимает их по-другому, ведь печень и почки работают уже не так, как в молодости. Плюс у пациентов, как правило, множественные диагнозы, и они получают сразу несколько препаратов. Поэтому каждое новое лекарство нужно добавлять очень осторожно. Часто вообще бывает так, что некоторые препараты надо отменить - не все болезни в таком возрасте нужно лечить активно, и от большого количества принимаемых лекарств может быть больше вреда, чем от некоторых заболеваний. Оценить всё это, скорректировать лечение и спланировать его на перспективу - одна из важнейших задач герiatricра.

Кроме назначения препаратов есть ещё несколько важнейших пунктов в лечении таких больных.

Крайне важна физическая активность. Нужно двигаться и быть максимально активным, насколько позволяет состояние. Даже если болят суставы, а в таком возрасте это бывает очень часто, всё равно нужна физическая активность в пределах возможного. Дело в том, что один из самых типичных признаков старения - потеря мышечной массы, и предупредить её можно с помощью физической активности.

Другую важнейшую роль в этом играет питание. Оно должно быть не просто сбалансированным, жизненно необходима белковая пища - мясо, птица, рыба, молочные продукты. Они помогают поддерживать мышечную массу. Пациентам старческого возраста практически не нужны ограничения в питании, еда должна приносить им удовольствие.

Необходимо сохранять социальные связи, общаться, любыми силами не допускать социальной изоляции. Это помогает избежать чувства ненужности, заброшенности, депрессии и создаёт хороший настрой. Все долгожители - оптимисты.



Александр МЕЛЬНИКОВ,
A.Melnikov@aif.ru

СКОЛЬКО СОЛИ МОЖНО СЪЕСТЬ В ДЕНЬ?

Минздрав озвучил 4 критерия здоровой жизни: отказ от курения, 400 г овощей и фруктов, 30 мин. физнагрузки и не более 5 г соли в день. А соль-то при чём?

С. Купченко, Саратов



Отвечает заведующим ФИЦ питания и биотехнологии д. м. н. Альфред БОГДАНОВ:

- Избыточное употребление поваренной соли - один из главных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Натрий (поваренная соль - это хлорид натрия. - Ред.) способен сильно повышать артериальное давление, ускорять раз-

витие атеросклероза. 5 г соли - это неполная чайная ложка. Надо учитывать, что значительное количество соли мы получаем, съедая привычные продукты (см. таблицу).

| Продукт | Количество соли в 100 г* |
|---------------------|--------------------------|
| Хлеб ржаной | 0,4 г |
| Хлопья для завтрака | 0,8 г |
| Сыр твёрдый | 0,8-1,3 г |
| Сыр плавленый | 2,5 г |
| Колбаса, сосиски | 1,5-2,5 г |
| Майонез 67% | 1,2 г |
| Пельмени | 0,5 г |
| Рыбные консервы | 0,5-1,5 г |
| Масло сливочное | 1,2-1,8 г |
| Молоко | 0,1 г |
| Говядина | 0,08 г |

*100 г - это 3-4 кусочка хлеба, 6-7 тонких ломтиков сыра.

«АиФ-Камчатка» в Интернете:

www.kamchatka.aif.ru

vk.com/aif_kamchatka

www.odnoklassniki.ru/aif.kamchatka

<http://poluostrov-kamchatka.ru>

