

# ТРАГЕДИЯ НА МАЯЧНОМ

## Женщину спасли через три дня, мужчина пропал без вести

**В ВОСКРЕСЕНЬЕ КАМЧАТСКИЕ СПАСАТЕЛИ С ПОМОЩЬЮ АЛЬПИНИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ ЭВАКУИРОВАЛИ ЖЕНЩИНУ С МЫСА МАЯЧНЫЙ. ОНА ПРОВОЛА ТРИ ДНЯ В РАСЩЕЛИНАХ МЕЖДУ СКАЛ, ЕЁ СПУТНИК ПРОПАЛ БЕЗ ВЕСТИ.**

- Информация о женщине, которая находится на берегу между скалами в районе мыса Маячный и подаёт сигнал о помощи, поступило в Центр управления в кризисных ситуациях краевого управления 28 июля. В район происшествия незамедлительно выдвинулись две группы спасателей — одна на катере «Кальмар», другая — по суше, — сообщили в краевом управлении МЧС.

Прибыв на место и оценив обстановку, спасатели приняли решение эвакуировать женщину с помощью альпинистского снаряжения, спустившись к ней вниз по отвесной скале. Катер из-за сильной приливной волны и мелководья подойти к



Катер не смог подойти к берегу.

**СПАСЁННАЯ ИСПЫТАЛА СИЛЬНЫЙ СТРЕСС.**

берегу не имел возможности.

Спасательная операция была проведена успешно. По прибытию в Петропавловск-Камчатский 31-летнюю женщину передали медикам, поскольку она находилась в состоянии психологического шока.

Как выяснилось, у скал на мысе Маячный она провела три дня. Ещё 26 июля жительница краевого центра отправилась на морскую прогулку на катере вместе с 32-летним другом. Лодка перевернулась.

Женщине удалось доплыть до берега, но её спутник пропал. К берегу прибило спасательный жилет, которым она размахи-

вала, пытаясь привлечь к себе внимание проходящих мимо катеров в течение нескольких дней. Поиски пропавшего мужчины на момент подписания газеты результатов не принесли.

Семён ГУЛИН

**КСТАТИ**

В конце июля 2016 года сотрудники МЧС спасли рыбака, который двое суток провёл в море, зацепившись за лодку. Спасатели обнаружили мужчину в 75 километрах севернее Петропавловска-Камчатского в районе мыса Налычева. Как выяснилось, в районе, где он рыбачил, поднялся шквалистый ветер, и лодка перевернулась. Он смог забраться на неё и ждал помощи.

## ПРОКУРАТУРА ПРОВЕРИЛА ДОХОДЫ МЭРА

**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**

**КАМЧАТСКАЯ ПРОКУРАТУРА ПО СООБЩЕНИЮ СМИ ПРОВЕЛА ПРОВЕРКУ ДОХОДОВ И РАСХОДОВ ГЛАВЫ КРАЕВОГО ЦЕНТРА ВИТАЛИЯ ИВАНЕНКО.**

28 мая на сайте одного из информационных агентств был опубликован материал «У главы Петропавловска появилась новая квартира площадью 108 квадратных метра». В публикации ставился вопрос соответствия расходов на приобретение жилья доходам, полученным семьёй градоначальника за прошедшие три года. По подсчётам информагентства, новая квартира такой площади в краевом центре стоит от 8 до 12 млн рублей.

Между тем в 2017 году официальный доход Иваненко составил 3 млн 598 тыс. рублей,

доход жены — 444 тыс. рублей. За 2016 год чиновник заработал 3 млн 159 тыс. рублей, его супруга — 84 тыс. В 2015 году, когда будущий глава города работал первым замглавы администрации, его заработок составил 3 млн 193 тысячи рублей.

- 31 августа 2017 года между застройщиком и главой Петропавловск-Камчатского городского округа Виталием Иваненко заключён договор купли-продажи квартиры общей площадью 108,0 квадратных метра. В соответствии с договором часть стоимости квартиры, составляющая примерно четверть от общей стоимости недвижимости, Иваненко оплатил из собственных средств, оставшаяся часть оплачена ПАО «Сбербанк России» на основании кредитного договора на приобретение готового жилья, — сообщила представитель прокуратуры Лариса Шулгина.

Также правоохранители выяснили, что стоимость жилого помещения не превышает совокупный доход семьи главы городского округа за три года.

- В этой связи оснований для инициирования процедуры контроля за расходами главы городского округа в порядке Федерального закона от 03.12.2012 № 230-ФЗ «О контроле за соответствием расходов лиц, замещающих государственные должности, и иных лиц их доходам» по результатам проведенной проверки не имеется, — отметила Лариса Шулгина.

Она добавила, что нарушение антикоррупционного законодательства в действиях главы краевого центра не установлено, основания для принятия мер прокурорского реагирования по фактам, изложенным в публикации, отсутствуют.

Василий КОЛЧИН

## ДОРОЖНАЯ РАЗВЯЗКА

**СТРОИТЕЛЬСТВО**

**Когда новая дорога свяжет микрорайоны Северо-Восток и Горизонт в краевом центре?**

В. Конкин, Петропавловск

В Петропавловске-Камчатском началось строительство автомагистрали, которая соединит Северо-Восток с федеральной трассой Морпорт — Аэропорт, сообщил зампред краевого правительства Юрий Зубарь.

Масштабная стройка развернулась на объекте «Магистраль общегородского значения от

поста ГАИ до улицы Академика Королёва». В этом году подрядчик выполнит земляные работы, перенесёт инженерные коммуникации, полностью подготовит дорожную «одежду». На 2019 год отрезок, протяжённостью около 0,5 километра, останется заасфальтировать.

Следующим этапом станет строительство участка, который соединит дорогу с улицей Ларина. В дальнейших планах по развитию этого транспортного узла — создание нового кольца, которое позволит напрямую выехать на улицу Циолковского.

## РАЗБОЙНИКОВ СТАЛО МЕНЬШЕ

**ЗОНА ЗАКОНА**

**Каковы успехи камчатской полиции в борьбе с уличной преступностью?**

В. Маркин, Елизово

В краевом управлении МВД на расширенном заседании коллегии подвели итоги оперативно-служебной деятельности в первом полугодии 2018 года. Среди положительных — сокращение уличной преступности.

За шесть месяцев удалось снизить на 7,3 % количество преступлений в общественных местах и на улицах, что свидетельствует о повышении личной и имущественной безопасности граждан. В структуре уличной преступности сократилось на 18,9 % количество тяжких и особо тяжких преступлений (на 40 % — фактов умышленного причинения тяжкого вреда здоровью, на 18,4 % — краж, на 21,7 % — грабежей, на 80 % — разбоев и на 20,9 % — угонов).

## «ВУЛКАН» ПОСТРОЯТ САХАЛИНЦЫ

**ИНФОРМБЮРО**

**Каким будет новый ледовый дворец в краевом центре?**

В. Егоров, Петропавловск

В правительстве региона состоялось совещание, на котором рассмотрели вопрос разработки технической документации на строительство ледового катка на улице Солнечная в Петропавловске-Камчатском. Проект реализуется в рамках госпрограммы «Физическая культура, спорт, молодёжная политика, отдых и оздоровление детей в Камчатском крае». На разработку документации из бюджета края уже выделено 13 миллионов рублей.

По результатам открытого конкурса проектировщиком ледового катка «Вулкан»

стало ООО «Строй-Эксперт» (г. Холмск, Сахалинская область). В июле с компанией был заключён контракт на выполнение работ по разработке проектной и рабочей технической документации для строительства ледового дворца. Компания подготовит проект до 15 октября, после чего будет решаться вопрос о сроках строительства.

Как сообщила и. о. министра спорта края Наталья Глубокая, ледовый дворец будет включать в себя стандартную хоккейную коробку размером 26 на 56 метров, трибуны на 200 мест, 4 командные раздевалки, оборудованные душевыми, санузлами и помещениями для заточки коньков, на 24 места каждая, а также два зала силовой подготовки, медицинский кабинет, технические, подсобные и другие помещения.

## НА ШТУРМ «ЭВЕРЕСТА»

**СПОРТ**

**Трасса «Гонки героев» останется прежней или появятся новые препятствия?**

А. Сиднев, Елизово

Участников «Гонки героев», которая пройдёт 11 августа на Радыгинском полигоне, ждут новые испытания. Сейчас на территории полигона проходит монтаж трассы. Как сообщили в оргкомитете спортивно-патриотической игры, в этом году она

будет интереснее, а количество препятствий увеличится. Так, в конце гонки участникам предстоит преодолеть препятствие «Эверест» высотой 10 метров.

Участников гонки ждёт ещё одно новшество: теперь все желающие могут испытать свои силы на трассе в рамках нового формата, «масс-старт». Он предполагает как одиночный забег, так и в составе команды любой численности. Можно заранее собрать друзей или найти единомышленников непосредственно перед началом гонки.

## УНИЧТОЖИЛИ ПОЛЬСКУЮ ВИШНЮ

### САНКЦИИ

**Какова участь продукции из европейских стран, попавшая под санкции?**

**А. Савицкий, Петропавловск**

На минувшей неделе на Камчатке уничтожили 31,5 килограмма запрещённой к ввозу в Россию вишни из Польши, сообщили в региональном Управлении Россельхознадзора.

Ягода прибыла на Камчатку из Москвы на борту воздушного

судна в адрес индивидуального предпринимателя. Партия была задержана сотрудниками ведомства при проверке в елизовском аэропорту. По постановлению правительства, вишня из стран Евросоюза включена в список запрещённой к ввозу на территорию Российской Федерации продукции.

Санкционную продукцию у владельца изъяли. Свежую вишню вывезли на полигон по захоронению твёрдых бытовых отходов в районе посёлка Пиначево и уничтожили путём сваливания.

## «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ» ТРОТУАРА

### ГОРОД

**Относительно свежую тротуарную плитку нельзя использовать повторно?**

**В. Чагин, Петропавловск**

В Петропавловске-Камчатском тротуарная плитка с пр. Рыбаков получит «вторую жизнь». Её износ около 60 процентов и сейчас прорабатываются варианты её повторного использования в местах с меньшей нагрузкой, в том числе на территориях учреждений социальной сферы.

Как сообщил руководитель городского Управления образования Грант Шайгородский, тротуарная плитка может быть использована для обустройства дорожек и площадок на территории детских садов, школ, учреждений дополнительного образования. Управлением направлены соответствующие запросы в подведомственные учреждения.

Напомним, что работы на пр. Рыбаков начались в конце мая. Вместо «плиточных» тротуаров уложат асфальт, установят бордюры, а также металлическое ограждение.

## КРУПНЫЙ УЛОВ ИНСПЕКТОРОВ

### ПУТИНА

**На Камчатке проходит операция «Путина» для борьбы с браконьерами. Как успехи?**

**В. Сорокин, Мильково**

Сотрудники Росрыболовства и ГИБДД на 101 км трассы Петропавловск-Камчатский — Мильково задержали четыре машины, в которых везли 50 тонн мороженой рыбы лососёвых пород и около 700 килограммов красной икры.

Вся продукция перевозилась без соответствующих ветеринарных сопроводительных документов. Рыба и икра изъяты

и помещены на ответственное хранение. Материалы переданы в органы УМВД для проведения проверки и принятия решения о возбуждении уголовных дел, сообщили в Северо-Восточном территориальном управлении Росрыболовства.

Всего с начала операции «Путина-2018» в ходе совместных мероприятий сотрудников СВТУ и УМВД выявлено 82 правонарушения, составлено 67 административных протоколов, из которых 11 переданы для проведения проверки и принятия решения о возбуждении уголовных дел. За этот период изъято 22 орудия лова, 17 транспортных средств и около 54 тонн водных биоресурсов.

## НЕ КОРМИТЕ КОСОЛАПОГО ПОПРОШАЙКУ

### СРЕДА ОБИТАНИЯ

**В соцсетях популярно видео, на котором снято, как автомобилисты кормят медвежонка. Это не опасно?**

**Е. Ветрова, Елизово**

Молодой медведь облюбовал участок дороги в районе посёлка Малки Елизовского района. Многие автомобилисты подкармливают хищника, и теперь косолапый в ожидании угощения просто ложится на проезжую часть, не пропуская автомобили. В социальные сети не раз попадали фотографии и видео наглого медведя.

Как сообщили в краевом

агентстве лесного хозяйства и охраны животного мира, информация о хищнике к ним поступала. Сообщений о том, что он на кого-нибудь напал, не было. Пока в агентстве решают, что делать с медведем, но вероятнее всего, его придётся застрелить, поскольку прикормленный косолапый со временем будет представлять угрозу.

Как пояснили специалисты, у медведей, если их кормить, складывается впечатление, что человек обязан давать им еду. Позже хищники начинают требовать пропитание и могут напасть на людей. Представитель агентства ещё раз призвал жителей и гостей края ни в коем случае не кормить медведей.

Материалы подготовили Семён ГУЛИН и Василий КОЛЧИН

# МИТИНГ НА ЭМОЦИЯХ

В краевом центре прошла акция против пенсионной реформы



Всё прошло, как и положено на митингах.

**В ПЕТРОПАВЛОВСКЕ-КАМЧАТСКОМ В СУББОТУ, 28 ИЮЛЯ, В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОЙ АКЦИИ ПРОШЁЛ МИТИНГ ПРОТИВ ПЕНСИОННОЙ РЕФОРМЫ. УЧАСТИЕ В НЁМ ПРИНЯЛИ ОКОЛО 400 ЧЕЛОВЕК.**

### ПРОТЕСТ НА ЗАДВОРКАХ

Митинг был организован местной ячейкой КПРФ, но ещё во время подготовки акции было объявлено, что к участию приглашаются все несогласные с грядущими переменами вне зависимости от политических убеждений.

Первое, что удивило собравшихся людей — малочисленность протестующих. Да, действительно, место для проведения акции власти краевого центра определили неудобное. В буквальном смысле, на задворках, за жилым домом № 72 по ул. Ленинградской. Правда, коммунистические песни перед началом митинга разносились достаточно далеко, и камчатцы могли ориентироваться по звуку. Да, погода была отличная, и многие уехали за город. Но ведь изменения в пенсионном законодательстве касаются всех и каждого, кто пока не пенсионер. Однако массово протестовать горожане не вышли.

Второе, что показалось странным, — сбор подписей,

которые вели организаторы митинга. «Протестантам» предлагали написать ФИО, населённый пункт, отметить — поддерживаешь ты пенсионную реформу или нет, и расписаться.

**около 400**

**ЧЕЛОВЕК УЧАСТВОВАЛИ В АКЦИИ ПРОТЕСТА.**

Непонятно, для чего собирать подписи в таком формате, ведь без паспортных данных они не имеют никакой юридической силы, и ни одна инстанция не станет серьёзно относиться к таким спискам.

### ОТ МАТА ДО «ИНТЕРНАЦИОНАЛА»

В остальном же всё прошло, как и положено на митинге: гневные речи выступающих, требования отправить в отставку правительство, президента, а также всех депутатов, проголосовавших за пенсионный законопроект, включая камчатских депутатов Госдумы. Было озвучено требование закрыть полуостров от мигрантов, сделать регион закрытым, как в СССР,

а также зарегистрировать на территории региона все предприятия, работающие здесь. Резолюция митинга будет направлена в ЦИК КПРФ и губернатору Владимиру Илюшину.

Один из выступавших позволил себе в речи нецензурное слово, после чего сотрудники полиции отвели мужчину в служебный автомобиль для составления протокола об административном правонарушении. Митингующие разделились на две части: пока одни слушали и выступали, другие дежурили возле автомобиля и требовали отпустить чересчур эмоционального оратора. Полиция даже вызвала для подкрепления ОМОН Росгвардии, но дальше словесной перепалки со стражами порядка дело не пошло, хотя один из «активистов» предлагал перевернуть полицейский УАЗик. Но когда нарушителя отпустили после составления протокола, страсти улеглись.

В финале митинга собравшиеся спели «Интернационал» и «Вставай, страна огромная!». Представители КПРФ объявили, что продолжат борьбу с пенсионной реформой в её нынешнем виде и вскоре будут объявлены новые акции протеста. Вот только поддержат ли их «страна огромная»?

**Мария СОКОЛОВА**

Продолжение темы на стр. 4

## ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

### БЕЗОПАСНОСТЬ

**В КРАЕВОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ПОД РУКОВОДСТВОМ ЗАМПРЕДА ПРАВИТЕЛЬСТВА РЕГИОНА ЮРИЯ ЗУБАРЯ ПРОШЛО СОВЕЩАНИЕ, НА КОТОРОМ ОБСУДИЛИ МЕРЫ ПО СНИЖЕНИЮ СМЕРТНОСТИ НА ДОРОГАХ.**

— В соответствии с Указом Президента от 7 мая «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» число погибших в до-

рожно-транспортных происшествиях должно уменьшиться до четырёх человек на сто тысяч граждан. Это значит, что на Камчатке смертность в ДТП не должна превышать 14 человек в год. Пока статистика далека от этих цифр. Необходимо принимать меры для исправления этой ситуации как можно скорее, — сказал Юрий Зубарь.

Тем не менее, в региональном ГИБДД отмечают тенденцию сокращения смертности на дорогах. За 6 месяцев в крае зарегистрированы 196 ДТП, в которых погибли 15 человек и 281

получили ранения. Эта цифра почти в два раза меньше чем за аналогичный период 2017 года.

— В 2017 году показатель края по гибели на дорогах составил 20,6 смертей от ДТП на сто тысяч населения. По данным Росстата за пять месяцев этого года, на сто тысяч населения Камчатского края приходится 8,4 смертей от ДТП. Для сравнения скажу, что по Дальнему Востоку эта цифра равна 9,1, а в целом по стране — 7,7», — сообщила министр здравоохранения края Татьяна Лемешко.

**Владимир БЫСТРОВ**



**СЕГОДНЯ СЛОВО «ПОЭТ» У МНОГИХ АССОЦИИРУЕТСЯ С ПОЖЕЛТЕВШИМИ СТРАНИЦАМИ СТАРЫХ УЧЕБНИКОВ И ПОРТРЕТАМИ ИЗ ПРОШЛЫХ ВЕКОВ. НО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ЕСТЬ НЕМАЛО АВТОРОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ВОЗРОДИТЬ И ВОЗВЫСИТЬ МОЛОДЕЖНОЕ ЛИТЕРАТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ. ТЕЯ СМОЛЯНИНОВА – ОДНА ИЗ НИХ.**

Девушка пишет стихи, некоторые из которых два года назад опубликовали в местном литературно-краеведческом альманахе. Тогда же Тея выпустила собственную поэтическую книгу «Стихии». Но первые достижения не останавливают по-настоящему творческих людей: в скором времени молодой автор планирует презентовать свой первый аудиосборник стихотворений «В душе я танцую».

## ПРИСТРАСТИЕ К ТВОРЧЕСТВУ

- Тея, в какой момент ты почувствовала себя поэтом?

- Я не решала заниматься поэзией, а просто почему-то начала писать. Первая попытка что-то сочинить с рифмами наподобие «седой – с бородой» была примерно в два с половиной года. Осознанно писать начала уже лет с пяти-шести, и с тех пор не останавливалась. Всегда было ощущение, что у меня это в крови, а лет пять назад бабушка рассказала, что мой прадедушка был очень талантливым человеком со склонностью к поэзии. Это какое-то врождённое пристрастие к творчеству, наверное.

Ещё мне всегда нравилось петь, с детства выступала на многих праздниках, а потом один из знакомых предложил за-

## ДОСЬЕ

**Тея СМОЛЯНИНОВА.**

Родилась 20 марта 1991 года. Поэт, вокалистка. Окончила факультет экономики и управления КамчатГУ, студентка литературного института имени М. Горького. Обучалась в камчатской школе юных литературных дарований в классе Евгения Гропянова. С 2010 по 2015 г. являлась членом литературного клуба «Неолит». Автор сборника «Я рисую прямую неровную», книги стихотворений «Стихии», аудиосборника «В душе я танцую». В этом году в дуэте с Эллианной Тимохиной стала участницей и победительницей в номинации «Лучшее авторское произведение» ежегодного творческого конкурса-фестиваля «В ритме молодёжи».

# СТРУНЫ ДУШИ

Когда молодой поэт оказывается в своей стихии



«Я могу подобрать мелодию на слух».

няться пением профессионально. До этого времени никогда не думала об этом, так что мне было уже 16 лет, когда начала обучение в музыкальной школе. Стыдно, правда, что до сих пор толком не знаю сольфеджио, хотя преподавание было замечательным. Но сейчас во время написания песни, например, я могу подобрать мелодию на слух. На Камчатке есть несколько музыкантов, с которыми мне нравится работать, и периодически мы собираемся и что-нибудь творим. Кроме того, примерно три года назад у меня вдруг проявился интерес к рисованию, хотя этому я никогда и нигде не училась.

- Как с такими увлечениями ты оказалась на факультете экономики и управления?

- Для меня это непростой вопрос, ещё во время учёбы в школе я собиралась поступать на филологический, даже готовилась к соответствующим экзаменам. Но так получилось, что по настоянию родителей я оказалась на другом факультете и благополучно «просидела» всё время обучения. Однако через некоторое время после окончания КамчатГУ я поступила в литературный институт имени Горького, чему искренне рада. Вскоре предстоит защищать дипломную работу по теме, которая мне очень нравится, ведь я выбрала своего любимого Уильяма Шекспира.

## НЕСКУЧНЫЕ ПРАВИЛА

- Для тебя важно соблюдать основные законы и правила стихосложения?

- На мой взгляд, всегда делать всё правильно, во-первых, скучно. Во-вторых, практически никогда передаваемые эмоции нельзя уместить в рамки. Более того, нам даже в школе литературных дарований и в институте говорили о том, что у поэта не может и не должно быть ограничений, каким, например, является стихотворный размер. В своих работах я не ориентируюсь на это, а пишу



Тея с Эллианной Тимохиной выиграли в конкурсе «В ритме молодёжи».

так, как чувствую. Если потом мне что-то не нравится – исправляю. Потому что часто во время работы у меня будто выключается мозг, и после я даже удивляюсь своим строкам, не могу понять и вспомнить процесс их рождения.

- В своём Instagram-аккаунте ты предлагаешь написать стихотворения на заказ. Неужели можно писать за деньги?

- Они не играют ведущую роль, потому что, в первую очередь, я занимаюсь творчеством. Но не буду скрывать, считаю, что если ты можешь делать то, что нравится тебе и приносит счастье другим, нет ничего зазорного в том, чтобы зарабатывать этим. Но я всегда стараюсь, чтобы заказные работы не выглядели таковыми, ведь тогда они не принесут радости ни мне, ни другим. Если это, например, свадьба, то мне обязательно нужно узнать историю любви двух людей, проникнуться ею и отразить в строках.

- Тея, есть ли у тебя любимые современные поэты?

- Раньше нравилась Вера Полозкова, но сейчас уже не воспринимаю её. Даже не знаю, либо мои взгляды поменялись, либо её творчество. Вообще, мне не особо нравятся расписанные авторы. Часто я узнаю о молодых поэтах через социальные сети, потому что и сама много там публикуюсь. Есть талантливые ребята, о которых мало знают. Мне, например, по душе поэзия Артёма Козлова из города Балаково. А ещё сейчас многим известен актёр Саша Петров, но далеко не все знают, что он пишет и делает это потрясающе. Недавно я была на показе проекта #Зановородиться по его стихотворениям, после чего заказала книгу.

Я настолько вдохновилась им и его творчеством, что написала три взаимосвязанные работы. Это первый раз, когда у меня получилось что-то цикличное.

- Кого можно считать поэтом?

- Того, кто искренне пишет о том, что его волнует и трогает. И совершенно неважно, публикуют ли его, выкладывает ли он свои работы в сеть или хранит всё в заметках на телефоне.

## ВДОХНОВЕНИЕ – В ЛЮДЯХ

«Меня влечёт  
тот карий взгляд,  
Который пахнет  
крепким кофе.  
Но не придёт  
уже назад,  
Да, я страдаю,  
да, мне плохо...»

Это отрывок из стихотворения Теи «Кофе». Её поэзия эмоциональна, а, по словам самой девушки, для неё главное, чтобы написанное произведение пробуждало чувства и не оставляло людей равнодушными.

- Как рождаются твои лирические герои?

- О себе я пишу редко, большинство героев моих произведений «списаны» с реальных людей, которых я знаю. У меня есть целый блок, посвящённый близкому человеку. Но иногда случаются и противоположные ситуации. Я могу едва знать кого-то, но вдруг появляется вдохновение, и я пишу о нём. При этом строки могут даже не отражать личность человека, потому что я сама с ним толком не знакома. Это лишь образ, каким я его успела уловить. Собственно, и вдохновение я черпаю в людях. Близких, далёких, популярных, иногда даже вымышленных – абсолютно любых.

- А что делаешь в периоды творческого кризиса?

- Он, конечно, бывает у всех. И, если честно, я никак с ним не борюсь, потому что считаю это бесполезным. Любой кризис просто нужно пережить. Нужно принять ситуацию, выдохнуть и осознать, что все люди устают. Это нормально. Во время работы над книгой «Стихии» я писала каждый день. Мне в буквальном смысле было плохо и эмоционально, и физически, но я не останавливалась. После выпуска у меня был перерыв, потому что я была обессилена. Около восьми месяцев ничего не писала и была счастлива. Но когда это прошло, я снова вернулась к работе, и сейчас всё идёт намного легче. И если когда-нибудь всё закончится, если вдохновение уйдёт навсегда, и я перестану быть девушкой, которая пишет, я не буду рвать на себе волосы и вымучивать каждое слово и строку, потому что это уже не будет приносить мне удовлетворения.

- Может показаться, что твои произведения грустные...

- Нет, мои стихотворения ни в коем случае не грустные. Они душевные. Если человека пробирают строки, это означает, что они эмоционально задевают его. А когда стихотворения вызывают разные эмоции, будь то печаль или радость, это сигнал, что затронуты какие-то определённые струны души.



Екатерина ДОВГАЛОВА

# КАК ПРОЖИТЬ БЕЗ «НАТАЛИ»

## Что нужно знать о туроператоре, чтобы не испортить отпуск

### ТУРИЗМ

**В КОНЦЕ ИЮНЯ ОДИН ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ ТУРОПЕРАТОРОВ «НАТАЛИ ТУРС» АНУЛИРОВАЛ ТУРЫ ВСЕХ СВОИХ ТУРИСТОВ И ОТМЕНИЛ РЯД ЧАРТЕРОВ ДО КОНЦА СЕНТЯБРЯ. В ИТОГЕ ЧАСТЬ КЛИЕНТОВ КОМПАНИИ ДАЖЕ НЕ УСПЕЛИ НАСЛАДИТЬСЯ ОТПУСКОМ - ИМ ПРИШЛОСЬ ТРЕБОВАТЬ ВОЗВРАТА ДЕНЕГ.**



«АиФ» поговорил с исполнительным директором Ассоциации туроператоров России (АТОР) Майей ЛОМИДЗЕ, чтобы понять, можно ли найти в России надёжного туроператора.

### ПОПАСТЬ В СЕТИ

- Майя, вы говорили, что у «Натали Турс» ещё в 2015 г. были проблемы с заселением и невылетом некоторых групп. Сегодня есть операторы, которые периодически не выполняют обязательств перед туристами?

- На данный момент пока нет подобных тревожных звоноч-

Большинство туристов, собираясь в отпуск, сразу бегут к туроператору. Хотя порой делать это нецелесообразно: по некоторым направлениям выгоднее покупать билеты и жильё самостоятельно. А куда-то, наоборот, лучше сразу обратиться к туроператору.

«АиФ» сравнил, для отдыха в каких странах вам понадобится туроператор, а куда дешевле полететь самим.



Путёвка (перелёт + проживание), руб.



перелёт, руб.



проживание, руб.



экономнее  
дороже

Исследование «АиФ» на 18.07.2018 из расчёта 7 дней на двоих

Инфографика  
Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

### КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ТУРОПЕРАТОРУ?

	С туроператором	Самостоятельно
Грузия	от 44 тыс.	20 тыс. + 7,7 тыс. Итого 27,7 тыс.
Болгария	от 39 тыс.	20 тыс. + 9,4 тыс. Итого 29,4 тыс.
Греция	от 31 тыс.	24,6 тыс. + 9,3 тыс. Итого 33,9 тыс.
Эстония	от 72 тыс.	23 тыс. + 14,5 тыс. Итого 37,5 тыс.
Италия	от 69 тыс.	28 тыс. + 10,8 тыс. Итого 38,8 тыс.
Турция	от 41 тыс.	31 тыс. + 36,8 тыс. Итого 67,8 тыс.
Норвегия	от 188 тыс.	24,2 тыс. + 16,8 тыс. Итого 41 тыс.
Кипр	от 48 тыс.	29,6 тыс. + 11,7 тыс. Итого 41,3 тыс.
Франция	от 96 тыс.	34,8 тыс. + 7,9 тыс. Итого 42,7 тыс.
Испания	от 62 тыс.	29,6 тыс. + 14,3 тыс. Итого 43,9 тыс.
ОАЭ	от 63 тыс.	37,2 тыс. + 9,5 тыс. Итого 46,7 тыс.
Португалия	от 103 тыс.	43 тыс. + 13 тыс. Итого 56 тыс.
Таиланд	от 63,5 тыс.	73,8 тыс. + 5,9 тыс. Итого 79,7 тыс.
Израиль	от 86 тыс.	43,4 тыс. + 20,9 тыс. Итого 64,3 тыс.
Доминикана	от 112 тыс.	150,2 тыс. + 52 тыс. Итого 202,2 тыс.
Мексика	от 165 тыс.	111,5 тыс. + 50 тыс. Итого 161,5 тыс.

получить подтверждение платежа на специальном чеке. Не выдали чек - требуйте его! Вы можете попросить у турагента подтверждение платежа за тур туроператору или, например, дать вам номер заявки у туроператора, по которой сможете проверить её статус.

### НЕ ПОНРАВИЛОСЬ? ЗА СВОЙ СЧЁТ!

- Агентства могут работать и с компаниями-посредниками, и с туроператором. В этом случае деньги туриста вообще могут не дойти до оператора?

- Да, действительно, такое бывает. Агентства могут пользоваться услугами посредников. Но туристу проверить это практически невозможно. В договоре посредник может быть не указан, но турист может задать вопрос. Агентство, которое не готово терять клиентов, предоставит документы о работе либо с посредником, либо с самим туроператором.

- Порой оператор не выполняет условия тура. Например, селит не в тот отель. Что тогда делать?

- Для начала понять: вам просто не понравился объект размещения или в нём невозможно жить (антисанитария, нет воды и пр.)? В первом случае претензии необоснованны - туроператор выполнил свои обязательства. Во втором - нужно обращаться с претензией к представителю туроператора. Если вопрос не решится, пишите претензию в ту компанию, где приобретали тур. Не решилось и так? Зафиксируйте, почему в отеле было невозможно находиться, и за свой счёт переезжайте в другой, сохранив чек о повторной оплате проживания. Вернувшись, обратитесь за возмещением убытков. Заявление подавайте туроператору через агентство, в котором приобрели тур.



Елена ПЛОТНИКОВА,  
E.Plotnikova@aif.ru

### ПАМЯТКА ТУРИСТУ

#### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

**1. ...туроператор не встретил в аэропорту или на вокзале:**

- звонить по телефону принимающей компании. Телефон должен быть в ваучере, свяжитесь с турагентством (туроператором);

- если принимающая сторона и туроператор не исправили ситуацию, заказывайте такси и обязательно возьмите у водителя квитанцию, подтверждающую факт оплаты (чтобы по возвращении получить компенсацию за потраченные личные средства);

- для получения компенсации составьте акт об отсутствии трансфера. Его можно написать от руки в свободной форме на обычном листе бумаги.

**2. ...турфирма не забронировала вам номер в отеле:**

- свяжитесь с турфирмой или туроператором;

- напишите претензию в двух экземплярах: одну отдайте представителю туроператора, другую отправьте по электронной почте туроператору. Это докажет, что вы пытались исправить ситуацию.

**3. ...вас так и не разместили:**

- попросите в гостинице письменное объяснение отказа;

- оплатите номер самостоятельно, но сохраните все чеки и квитанции;

- по прилёте домой требуйте возмещения расходов и компенсацию стоимости тура.

ков о других участниках рынка. Тем не менее туристы должны подходить к выбору тура так же серьёзно, как к выбору автомобиля или квартиры, проверить всю информацию о турагентстве и туроператоре. Если жалоб на туристическую компанию много и все они существенные (не субъективное мнение туриста об отдыхе) - повод, чтобы задуматься о решении, покупать или не покупать у такой компании тур.

Кроме того, нужно проверить, есть ли данный туроператор в реестре Ростуризма (то есть легально работает или нет). Посмотреть, входит ли туроператор в АТОР. Это говорит о его финансовом состоянии, уровне выполнения обязательств перед туристами. К слову, «Натали Турс» был исключён из ассоциации в 2015 г.

- Туристы часто путают, у

кого покупают путёвку - у туроператора или турагентства. Можете объяснить?

- Туристический рынок делится на две составляющие: туроператор (производитель услуг) и турагентство (условный магазин, который продаёт эти услуги). В первую очередь надо проверить надёжность агентства. На мой взгляд, важный индикатор - присутствие ли агентство в Сети либо работает от имени туроператора. Второе означает, что агент прошёл определённый финансовый порог, его работу мониторят.

- Тем не менее, как я могу проверить надёжность агентства самостоятельно?

- Обращайте внимание на соблюдение финансовой дисциплины. Если агент просит вас перевести деньги за тур, например, на его личный номер карты - бегите оттуда. Вы должны

### ПОТРЕБИТЕЛЬ

#### ЧТО НА ДЕЛЕ ОЗНАЧАЮТ РЕКЛАМНЫЕ НАДПИСИ НА ПРОДУКТАХ?

**ЧАСТО МАРКЕТИНГОВЫЕ НАДПИСИ НА ЭТИКЕТКАХ - «НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ», «ИСТОЧНИК БЕЛКА» И Т. Д. - ВВОДЯТ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ. ВМЕСТЕ С «РОСКАЧЕСТВОМ» И ЧЛЕНОМ ИНСТИТУТА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ МИХАИЛОМ ГАВРИЛОВЫМ ОБЪЯСНЯЕМ, КАК ПРАВИЛЬНО ИХ РАСШИФРОВАТЬ.**

■ **О калориях:**

✓ «Пониженная калорийность» - по сравнению с аналогами она снижена минимум на 30%.

✓ «Низкокалорийный» - не более 40 ккал для пищи и 20 ккал для жидкостей на 100 г продукта.

✓ «Без калорий» - не более 4 ккал на 100 г продукта.

■ **О сахаре:**

✓ «Без сахара» - надпись не говорит, что его совсем нет, а лишь о том, что на 100 г продукта сахара не более 0,5 г.

✓ «Низкое содержание сахара» - не более 5 г на 100 г для пищи и 2,5 г для жидкости.

✓ «Без добавления сахара» - в этом случае его правда нет.

✓ «Содержит только натуральный сахар» - то есть обычный, классический сахар.

■ **О витаминах и минералах:**

✓ «Источник витаминов и минералов» - значит, в продукте не менее 15% суточной нормы взрослого для пищи и 7,5% - для жидкости.

✓ «Высокое содержание витаминов и минералов» - всего лишь не менее 30% суточной нормы для взрослого на 100 г.

■ **Об Омега-3 жирных кислотах:**

✓ «Источник Омега-3» - сумма Омега-3 кислот не менее 0,2 г на 100 г.

✓ «Высокое содержание Омега-3» - сумма этих жирных кислот не менее 0,4 г для пищи, а для растительных масел - не менее 2,4 г.

■ **О белках:**

✓ «Источник белка» - белок обеспечивает не менее 12% калорийности продукта и 5% суточной нормы человека.

✓ «Высокое содержание белка» - белок составляет не менее 20% калорийности продукта.

### ФОТОФАКТ



Искусственный 108-метровый водопад стекает с крыши небоскрёба в китайском городе Гуйян. Качают воду вверх 4 мощных насоса.

Фото Twitter/PDChina

«СЕРГЕЙ ГЕННАДЬЕВИЧ, Я УЖЕ ПОЧТИ ЧЕТЫРЕ ГОДА РАБОТАЮ С КОЛХОЗОМ, А В МОРЕ НЕ БЫЛА НИКОГДА. ОТПРАВЬТЕ МЕНЯ КУДА-НИБУДЬ, ХОТЬ НА ПАРУ ДЕНЁЧКОВ», – ЩЕБЕТАЛА Я НА ПРОТЯЖЕНИИ МЕСЯЦА В ТЕЛЕФОННУЮ ТРУБКУ НАЧАЛЬНИКУ ОТДЕЛА КАДРОВ РЫБОЛОВЕЦКОГО КОЛХОЗА ИМ. В. И. ЛЕНИНА СЕРГЕЮ АРАБЕУ. ПРИ ЭТОМ КЛЯТВЕННО ОБЕЩАЛА, ЧТО НЫТЬ, БОЛТАТЬ БЕЗ УМОЛКУ И ПУТАТЬСЯ ПОД НОГАМИ У ЭКИПАЖА НЕ БУДУ».

Сергей Геннадьевич после моих длительных уговоров, наконец, сдался. Но для проформы пострадал, что рыбный запах намертво вцепится мне в волосы, и избавиться от него будет очень сложно. Сказал везти ему копию паспорта и быть готовой приехать на пирс в любую минуту.

Желание своими глазами увидеть, как ведётся добыча красной рыбки, оказалось сильнее планов на выходные, поэтому я ничего не загадывала больше, чем на сутки и терпеливо ждала звонка. Старший помощник капитана СТР «Громобой», на котором мне и предстояло провести пять дней, дозволил до меня в девять вечера 19 июля и сказал к шести утра быть на пароходе. Моё увлекательное путешествие начиналось меньше, чем через 12 часов.

### «ШКОНКА» С WI-FI

Желание болтаться по волнам несколько дней для девушки, которую укачивает даже на заднем сидении автомобиля – довольно странное, но журналистское шило в противоположном от головы месте покоя не давало. Уже сейчас, спустившись на берег, не устану благодарить команду «Громобоя», которая сделала моё путешествие максимально комфортным, насколько это возможно на рыболовском судне.

Рано утром 20 июля матрос Алексей Дунаев освободил для меня свою каюту и гостеприимно предложил располагаться. Обстановка, хоть и нехитрая, но уютная: кровать, которую здесь по-моряцки называют «шконкой», над ней – план обязанностей по тревоге, стол, диван, санузел с горячей водой. А главное – чистота, так что смело можно было разуваться. Статьи, на «Громобое» снимают «корабельные» тапочки при входе в любое помещение, а уличную обувь оставляют у входа сразу, как только поднимаются на трап. Так что за всё время моего путешествия ни одни белые носочки почти не пострадали. Шутка, конечно, но представительницы прекрасного пола поймут, насколько это важно.

В довершении всего, на судне есть Wi-Fi и спутниковое телевидение, так что я смогла позвонить домой и гордо произнести заранее заготовленную фразу: «Мама, я теперь моряк!».

# «МАМА, Я ТЕПЕРЬ МОРЯК!»

Журналист «АиФ-Камчатка» на себе испытала рыбацкие будни



«Громобой» считается «молодым».

«Громобой» – это сейнер-траулер, он был построен в 2000 году в Португалии и, по современным меркам судостроения, считается «молодым», – рассказывает мне капитан судна Иван Скобелев. – Эксплуатировался он в Норвегии, а в 2016 году колхоз приобрёл судно. Это была очень выгодная покупка, потому что сейнер почти универсален. На нём можно вести промысел тралом и кошельковым методом, зимой мы ловим минтай, камбалу, скумбрию, сельдь иваси, летом привозим в Петропавловск охлаждённого лосося. Именно поэтому наши рейсы сейчас такие непродолжительные – на береговой фабрике колхоза технологи ждут свежую красную рыбу. Наша задача доставить её на берег в лучшем виде, и оборудование сейнера позволяет это сделать.

### ФЛОТСКИЕ ТРАДИЦИИ

«Женщина на корабле – это к беде», – так говаривали моряки в старые времена, но сейчас всё изменилось. Сегодня в экипажи судов активно зачисляются представительницы прекрасного пола, но на «Громобое» коллектив полностью мужской. Мне не хотелось, чтобы именно в моём присутствии старая примета «заработала», поэтому я искренне просила море быть спокойным. Просьбы, как будто, были услышаны, и момент отчаливания «Громобоя» от берега я даже не заметила. Когда случайно посмотрела в иллюминатор – сейнер уже почти полчаса резал морскую гладь.

Мирный завтрак прервал голос капитана, который предложил мне очень быстро подняться на мостик. Не мешкала ни секунды и была вознаграждена настоящим шоу визгов, которые как по команде били хвостами и пускали фонтаны, чтобы я успела запечатлеть их на камеру мобильного под собственный визг восторга.

Переход до Карагинского района Камчатки, где в «Громобой» и должны были перегрузить около 200 тонн лосося, занял у нас почти двое суток. Самое время устроиться поудобнее и слушать бесконечные истории о покорении волн.

– Есть у моряков славная традиция – оморачивание, – рассказывает мне во время своей вахты на капитанском мостике старпом Роман Сараев. – Когда кто-то из членов экипажа впервые пересекает экватор, в честь него на пароходе устраивается праздник, а новички, по традиции, выпивают плафон морской воды и купаются за бортом. Пересекали мы нулевую параллель Земли, когда шли из Норвегии, и славно

купались в Атлантическом океане, просили у Нептуна разрешения бороздить по морям и океанам. Кому-то это может показаться дурчаством, но традициями силён российский флот. Даже сейчас, когда суда напичканы автоматикой и умными компьютерами, стараемся их соблюдать.

– И суеверия?

– Не без этого. Камчатские моряки, уходящие в длительный рейс, обязательно кидают монеты у Трёх братьев, чтобы улов был богатым, а возвращение – скорым. Стараемся не выходить в море в понедельник, а если уж пришлось – максимум долго стоим на рейде, чтобы выйти за «ворота» только после полуночи. Никто толком и не знает, что будет, если выйти в море в понедельник, но проверить особо никому не хочется.

Для многих камчатцев море – это не только уверенность, стабильный заработок, но и шанс увидеть мир. «Громобой»

недавно ремонтировался в Пусане, и после заграничных рейсов моряцких историй у каждого члена экипажа по парочке. А когда же ими ещё делиться, как не во время длительных переходов? Подслушать несколько удалось и мне.

– Корейцы – народ трудолюбивый, ещё до рассвета начинают работать, суету наводить, – рассказывает

КАМЧАТСКИЕ  
МОРЯКИ,  
КИДАЮТ  
МОНЕТЫ  
У ТРЁХ  
БРАТЬЕВ.

мне второй помощник капитана Павел Ткаченко. – Только еда у них отвратная, наш кок хоть научил их шашлыки по-человечески жарить. А то так бы и жевали свою ким-чи круглыми сутками. Ким-чи (корейское блюдо, представляющее собой остро приправленную пекинскую капусту. Прим. ред.), кстати, вкусная, на-

брали себе на пароход несколько коробок. Вообще, историй в каждом заграничном рейсе много, да не все они для дамских ушей (смеётся). Пойдёмте обедать лучше.

### РАСХОЛАЖИВАТЬСЯ НЕКОГДА

Я, как человек, любящий вкусно и плотно покушать, не могу не рассказать о коке Пётре Воронкове. Перед выходом в океан искренне надеялась потерять в рейсе парочку килограммов из-за качки и отсутствия аппетита, но проявлений морской болезни не было, а вот аппетит – отменный. И на этом судне не может быть по-другому: ну кто устоит перед ароматными кушаньями, мастерски приготовленными талантливым поваром? Схвднуть мне не удалось, а вот привезти домой тройку килограммов – легко и с удовольствием. Так что кормят моряков на судах колхоза по высшему разряду. Оценено моими сложно застёгивающимися джинсами.

Но членам экипажа держать себя в форме проще – даже во время переходов им приходится решать текущие задачи, которые на пароходе не заканчиваются. Во время моего рейса, например, из строя вышел главный насос, засасывающий рыбу, и у команды было всего пара дней, чтобы разобраться с проблемой.

– Пароход очень «умный», мы не бегаем теперь, не открываем болты и гайки, а нажимаем на кнопку компьютерной мышки и за всем происходящим в трюме наблюдаем на мониторе, – рассказывает старший механик Дмитрий Зиборов. – Я долгое время проработал на другом судне колхоза – БМРТ «Сероглазка», это наш российский траулер, постарше «Громобоя», и работать руками там приходилось больше. Здесь же судно напичкано автоматикой, но случись что – руки вспомнят. Сейчас крутим-вертим вышедший из строя насос, думаем, как решить проблему. Ремонтируем оборудование прямо на палубе, потому что во время красной путины – расхолаживаться некогда.

Вообще, споры о том, какие суда лучше – отечественные или заграничные, то и дело разгорались в кают-компаний по вечерам. У каждого члена экипажа – свой опыт и своё любимое судно, отстаивать которое здесь принято до победного. А вот у матроса Виктора Герасимова моряцкого опыта на рыболовском сейнере пока немного, зато есть опыт службы на подводной лодке. Как признаётся сам молодой человек – здесь всё проще:

– В Минобороны я один контракт отслужил: первый и последний, – говорит Виктор. – Были на то свои причины, а здесь мне нравится стабильность, уверенность, по зарплате не обижают, да и на полном обеспечении находишься во время рейса. Можно и подкопить чуть денег. Есть у меня идея по созданию своего ютуб-канала, так сказать, реалити из жизни моряка. Нужно обговаривать с руководством, конечно, но мне кажется, что это было бы многим интересно. Вы же зачем-то решили рассказать о наших буднях читателям своей газеты?..

Но объяснить, зачем это нужно, я уже не успела. Мирное покачивание «Громобоя», море впечатлений и плотный ужин действует лучше любого снотворного...

Продолжение следует.



Ульяна  
БАКУМЕНКО

Аргументы  
и факты  
КАМЧАТКА

№ 31 (1968)  
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 5 093 экз.

Время подписания в печать по графику – 18.00.  
Подписано в печать в 18.00 31.07.2018  
Дата выхода в свет – 1.08.2018  
Отпечатано в ООО «КПД»,  
683032, Петропавловск-Камчатский,  
ул. Высотная, 14

## 10 ДРУЗЕЙ И 5 ВРАГОВ МОЗГА

От каких болезней помогает супермодная диета MIND?

### ЕДА

**ИЗВЕСТНО, ЧТО ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ МЫ КОПАЕМ СВОЮ МОГИЛУ. НО ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЭТИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ МОЖНО ВЫКАПЫВАТЬ И РОВ, ОТДЕЛЯЮЩИЙ НАС ОТ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ДРУГИХ ПОДОБНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЗГА.**

Создатели программы питания, позволяющей поддерживать молодость мозга, назвали её диетой MIND - что дословно можно перевести как диета для ума, мышления, интеллекта.

#### ДИЕТА ДЛЯ УМА

«Испытания показали, что строгое соблюдение такой диеты снижает риск развития болезни Альцгеймера на 53%, то есть больше, чем в 2 раза, а нестрогое - это



когда пациенты придерживались диеты лишь в общих чертах - на 35%, - рассказывает известный биогеронтолог, член-корреспондент РАН Алексей Москалёв.

Создатели диеты провели эксперимент, в течение 5 лет они наблюдали 960 человек, средний возраст которых был весьма преклонным - 81,4 года. У тех, кто соблюдал диету MIND, мозг был на 7,5 года моложе.

### В 2 РАЗА

**МОЖНО СОКРАТИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА.**

Программа питания достаточно проста и удобна в использовании, она предусматривает деление продуктов на 15 групп, 10 из которых полезны для мозга и нервной системы, а 5 - вредны, и их надо

### 10 групп полезных продуктов

- ЗЕЛЁНЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ** (все салаты и капусты). Не обязательно есть сырыми, можно готовить
- ДРУГИЕ ОВОЩИ** Тоже можно есть не только сырыми, но и готовить. Замороженные овощи полезны, а консервы (соленья, маринады) - нет.
- ЯГОДЫ** Полезны все, но черника и клубника обязательны.
- ОРЕХИ** Полезны любые, поэтому чередуйте их или в один приём ешьте несколько разных орехов.
- ОЛИВКОВОЕ МАСЛО** Лучше «экстра вирджн», и использовать его надо не только для салатов, но и при готовке.

### ПОЛЕЗНЫЕ ПРОТИВ ВРЕДНЫХ

- ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ** Большинство каш, а также хлеб из цельнозерновой муки.
- РЫБА** Лучшее жирная рыба, богатая омега-3 жирными кислотами (сёмга, сардины, сельдь, скумбрия, макрель). Рыба солёная и копчёная не приветствуются.
- БОБОВЫЕ** Любая фасоль, чечевица.
- ПТИЦА** Курица или индейка, но не жареная.
- ВИНО** 1 бокал (150 мл) сухого вина в день, лучше красного.

### 5 групп неполезных продуктов

- КРАСНОЕ МЯСО** Мясо любых животных, кроме птицы.
- СЫРЫ** Твёрдые, плавленые, свежие, любые сыры лучше есть не чаще 1 раза в неделю.
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО И МАРГАРИНЫ** В эту группу входят и другие плотные (твёрдые) жиры, которые используются для бутербродов и готовки.
- ЖАРЕНОЕ** Любые блюда, приготовленные этим способом, а также любой фастфуд.
- СЛАДОСТИ И ВЫПЕЧКА** Мороженое, печенье, пирожные, торты, конфеты, зефир и пастила, десерты (включая молочные продукты с добавкой сахара).

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

ограничить (см. инфографику). При этом каждый день нужно съедать три порции так называемых цельнозерновых продуктов. К ним относятся всё, что сделано из цельного зерна с оболочками, - это такие каши, как геркулес, овсянка, гречка, перловка, бурый рис, но не шлифованные или измельчённые, как белый рис или манка. Важна ежедневная порция зелёных листовых овощей (к ним относятся не только салаты и зелень, но и зелёная капуста - кочанная, китайская, кале и т.д.) и других обычных овощей. В течение дня хорошо съедать горсть орехов, их можно использовать для перекуса. Примерно через день нужно потреблять блюда из бобовых. Хотя бы два раза в неделю надо есть курицу (но только белое мясо - грудку) и ягоды. На них в диете делается особый акцент, и самыми лучшими считаются черника и клубника. Вне сезона можно использовать замороженные ягоды, но не варенье из них.

Рыбу едят не реже одного раза в неделю.

Вредные продукты лучше потреблять реже и меньше. Например, дневная доза сливочного масла не должна превышать столовой ложки в день, а сыр, жареную пищу или фастфуд можно есть не чаще раза в неделю. Если не

можете отказаться вообще от потребления так называемого красного мяса (свинина, говядина, баранина), то ешьте его как можно реже».

#### ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ

«Я бы акцентировал внимание ещё на нескольких

#### ЗАКОН

### КОГДА РОДСТВЕННИКОВ ПУСТЯТ В РЕАНИМАЦИЮ?

**Когда уже примут закон о допуске родственников в реанимацию? Говорят о проблеме не первый год, а воз и ныне там.**

**С. Кошелева, Воронеж**

Депутаты опять не смогли принять поправки в закон о допуске членов семьи к пациенту в реанимацию. Так что пока единого порядка нет. «Во всём цивилизованном мире родственники имеют беспрепятственный доступ в реанимацию, - говорит **заведующий отделением анестезиологии и**

реанимации московской Городской клинической больницы № 1 им. Пирогова Владислав Краснов. - В детских больницах, чтобы ребёнку не было страшно, родители сопровождают его в операционную до введения общей анестезии. Ребёнок засыпает - родители уходят. Это обычная политика везде и позитивно сказывается на лечении больного, если не противоречит безопасности пациента (не всегда возможен допуск в специализированные психоневрологические отделения). Конечно, посещение должно

факторах питания, важных для здоровья и молодости мозга, - продолжает Алексей Москалёв. - Прежде всего это снижение калорийности, можно практиковать прерывистое (краткосрочное) голодание - раз в неделю съедать в день не более 500 ккал или отказываться от одного приёма пищи 3-4 раза в неделю. Старайтесь, чтобы диета была ближе к вегетарианской. Так вы будете потреблять меньше метионина, это незаменимая аминокислота, но её избыток способствует ускоренному старению организма. Потому получать её нужно в минимально достаточном количестве. Что касается мяса и продуктов, сделанных из него, то лучше не есть их более 500 граммов в неделю. Если есть возможность, из всех масел выбирайте оливковое. Избегайте избыточного поступления сахаров, они есть не только в сладких продуктах и напитках, но и в некоторых фруктах (виноград, груша и т.д.), они содержат много сахара фруктозы, и в молоке - молочный сахар лактоза один из самых неполезных. И в первую очередь он способствует старению мозга».



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

**Очень боюсь менингита. Можно ли от него сделать бесплатную прививку?**

**И. Суворова, Самара**



Отвечает ведущий научный сотрудник детского инфекционного отделения **МОНИКИ им. Владимирского**

Елена Целипанова: - Менингит вызывается чаще менингококками, пневмококками и гемофильной палочкой. От всех есть вакцины, но не все входят в Национальный календарь прививок, а значит, бесплатны. Вакцина от пневмококковой инфекции введена



У детей прививка на 3 года.

Фото Эдуарда КУДРЯВИЦКОГО

в календарь в 2014 г., делается бесплатно детям с 2-месячного возраста и защищает от менингита, пневмонии, отита, сепсиса. Вакцина от гемофильной инфекции также включена в календарь прививок, которая

проводится с 3 месяцев и защищает от менингита, пневмонии, сепсиса, артрита и др. А вот прививки от менингококковой инфекции в календаре нет, делается платно. Исключение - угроза эпидемии. При росте заболеваемости менингитом в 2 раза и более по сравнению с предыдущим годом по решению главного государственного санврача бесплатно прививаются дети 1-8 лет, студенты 1-х курсов. Стоит сделать прививку от менингита, если вы выезжаете в страны Африки, экваториальные страны с жарким влажным климатом, где заболеваемость намного выше, чем в РФ. У детей иммунитет сохраняется 3 года, у взрослых - 10 лет.

### ЕСТЬ ЛИ ВАКЦИНА ОТ НАРКОМАНИИ?

**Слышала, что изобрели вакцину от наркомании. Неужели можно сделать укол и избавиться человека от возможной зависимости?**

**М. Бабурина, Иркутск**

И на Западе, и в России идёт работа над созданием вакцины от самых тяжёлых наркотиков - морфина и героина. Предполагается, что она будет блокировать действие психотропного вещества за счёт вырабатываемых к нему антител. Опыты на животных (основа вакцины - антитела из лошадиной крови) показали, что срок действия прививки - около года. В будущем учёные

предполагают разработать вакцины и от других наркотиков.

«Главная причина любой зависимости в том, что человек не может получить удовольствие от жизни без использования психотропных средств, - **поясняет руководитель лечебно-реабилитационного центра «Возрождение» Юрий Вальба.** - Пока человек не научится это делать, он будет искать новые стимуляторы. При этом известно больше миллиона веществ, к которым вырабатывается зависимость».

