

# ДЕНЬГИ ЛЮБЯТ СЧЁТ

Кто-то прилично зарабатывает, а кому-то не платят зарплату

**ЭКСПЕРТЫ СРАВНИЛИ РЕГИОНЫ РОССИИ ПО УРОВНЮ ЗАРАБОТНЫХ ПЛАТ НА ОСНОВАНИИ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ ЗА 2017 ГОД. КАМЧАТСКИЙ КРАЙ ВОШЁЛ В ПЕРВУЮ ДЕСЯТКУ.**

## У КОГО БОЛЬШЕ

Исследование проводило РИА Рейтинг. В качестве основного показателя ранжирования в рейтинге была использована доля высокооплачиваемых работников с зарплатой более 100 тысяч рублей и доля низкооплачиваемых, заработок которых менее 15 тысяч рублей в месяц, а также диапазон самых распространённых зарплат в регионе.

Авторы исследования поместили Камчатку на восьмую строчку рейтинга. По данным аналитиков, большинство работников в крае получали зарплату в диапазоне от 31 тысячи до 72 тысяч рублей. Доля работающих с зарплатой выше 100 тысяч на Камчатке составляла 11,74 %, ниже 15 тысяч рублей — 2,6 %.

Лидерами по доле высоких зарплат стали северные и дальневосточные регионы, а также Москва. Первое место в рейтинге занял Ямало-Ненецкий автономный округ. Самые распространённые в субъекте зарплату находятся в диапазоне от 45 тысяч до 107 тысяч рублей, доля работающих с зарплатой выше 100 тысяч превышает 27 %, ниже 15 тысяч рублей получают лишь 1,5 %.

Москва оказалась в списке на пятом месте. Диапазон распространённых зарплат в столице — от 33 тысяч до 80 тысяч рублей, доля работающих с зарплатой выше 100 тысяч рублей превышает 17 %, ниже 15 тысяч рублей — 3,1 %.

Самые низкие зарплаты в национальных республиках. На последнее, 85 место, составители рейтинга поместили Республику Адыгею. Большинство жителей региона в 2017 году получали зарплату в диапазоне от 12 тысяч до 28 тысяч рублей, доля работающих с зарплатой выше 100 тысяч рублей в республике составляла 0,59 %, ниже 15 тысяч рублей — 37,2 %.

## ДОЛЖНИКИ НА КОНТРОЛЕ

Между тем, в крае, помимо почти 12 процентов земляков, получающих приличные зарплаты, есть и те, кому приходится

## КСТАТИ

В интересах работников, обратившихся в прокуратуру, в суды направлено 162 заявления, которые рассмотрены и удовлетворены. Общая сумма задолженности, погашенной за 10 месяцев, составила 97,5 миллиона рублей.



Камчатские работники получают от 31 тысячи до 72 тысяч рублей.

дождаться денег месяцами. По данным Камчатстата, на 1 ноября в крае имелась задолженность по выплате заработной платы на шести предприятиях-респондентах статистической отчётности в общей сумме 14 миллионов 379 тысяч рублей перед 107 работниками. В сравнении с прошлым месяцем задолженность увеличилась на 994 тысячи рублей.

**БОЛЬШЕ 100**

**ТЫС. РУБЛЕЙ  
ЗАРПЛАТА У 11,7 %  
КАМЧАТЦЕВ.**

Кроме того, по информации краевой прокуратуры на начало ноября на Камчатке имелось 10 организаций с общей суммой латентных долгов более 30 миллионов рублей, из них 8 — находятся в стадии банкротства либо ликвидации с задолженностью перед работниками на сумму 28,5 миллиона рублей.

Должники находятся на постоянном контроле прокуратуры. На минувшей неделе заместитель прокурора края Алексей Башмаков провёл оперативное совещание по вопросам погашения задолженности по зарплате. В нём участвовали представители правоохранительных органов, государственной инспекции труда, краевого министерства

социального развития и труда, налоговых органов, краевого управления Федеральной службы судебных приставов.

На «ковёр» были вызваны представители организаций-должников. Конкурсные управляющие ООО «Капитал-Строй», МУП «Автодор» и исполнительный директор ГУП «БТИ» отчитались о ситуации с задолженностью перед работниками предприятий, мерах, принятых ими для её погашения, и перспективах полной выплаты долгов по заработной плате.

ГУП «БТИ» выплатило 300 тысяч рублей — это половина задолженности, имевшейся перед одним работником на начало ноября. В ООО «Капитал-Строй» размер задолженности не изменился и составляет 580 тысяч рублей перед четырьмя работниками. В МУП «Автодор» в связи с начислением зарплаты за очередной период задолженность составила 3 миллиона 573 тысячи рублей перед 31 работником.

«Прокуратурой края совместно с Гострудинспекцией и министерством социального развития проведена сверка данных о просроченной задолженности по заработной плате на территории Камчатского края, принимаются иные дополнительные меры. Совместная с контролирующими органами работа, направленная на защиту трудовых прав граждан, продолжается», — сообщила старший помощник прокурора Камчатского края Лариса Шунина.

Владимир БЫСТРОВ

## СПРАВКА

На Камчатке с 1 января предлагают установить минимальную заработную плату в размере 11 тысяч 280 рублей. С учётом районного коэффициента и северных надбавок её размер составит 29 тысяч 328 рублей, сообщили в **краевом министерстве развития и труда**. Соглашение между правительством региона, краевой федерацией профсоюзов,

объединением работодателей полуострова «О минимальной заработной плате в Камчатском крае» на 2019 год планируют подписать в конце декабря. Сейчас размер минимальной заработной платы установлен в размере 11 тысяч 163 рубля, а с учётом районного коэффициента и надбавок — 29 тысяч 24 рубля. Увеличение «минималки» составит 304 рубля.

## СОЦВЫПЛАТЫ ПРОИНДЕКСИРУЮТ

### КОШЕЛЁК

**Цены на всё регулярно растут, а ожидать ли повышения социальных пособий?**

Л. Бондарева,  
Усть-Камчатск

На Камчатке с 1 января размер краевых социальных пособий будет увеличен на 4 %. На индексацию выплат из бюджета региона выделяют более 15 миллионов рублей, сообщили в **краевом министерстве социального развития и труда**.

С нового года повысят единовременные выплаты льготникам — ветеранам труда, труженикам тыла, гражданам, пострадавшим от политических репрессий и другим. Также будут проиндексированы ежемесячная соцпомощь на питание беременным женщинам, кормящим матерям и детям до трёх лет, детям-инвалидам, компенсация расходов за приобретение транспортного средства для детей-инвалидов, страдающих отдельными видами заболеваний опорно-двигательного аппарата, пособие на ребёнка и другие выплаты.

## КОМФОРТ ДЛЯ ПАССАЖИРОВ

### ГОРОД

**Когда завершится благоустройство автостанции на 10 километре?**

П. Пантелеев,  
Петропавловск

Обустройство разворотной площадки для автобусов на 10 км уже завершается. На территории бывшей автостанции заасфальтирована дорога, обустроены новые тротуары, нанесена основная дорожная разметка в зоне пешеходных переходов и посадочных пло-

щадок. Подходит к концу и монтаж остановочного комплекса.

Как сообщили в **Службе автомобильных дорог Петропавловска**, конструкция павильонов для пассажиров включает в себя ветрозащитный экран из монолитного поликарбоната. Для комфортного ожидания транспорта предусмотрены лавочки. Также по периметру и внутри территории разворотной площадки установлены 19 опор линий наружного освещения. В ближайшее время будет сделан монтаж современных светодиодных ламп.

## СОСУЛЬКИ ОБОЙДУТСЯ ДОРОГО

### БЕЗОПАСНОСТЬ

**Кто обязан сбивать сосульки с крыш домов?**

И. Теслин, Петропавловск

Обязанность по незамедлительной очистке крыш и карнизов зданий от снега и льда лежит на руководителях управляющих многоквартирными домами организаций, владельцах зданий и сооружений, председателях гаражных кооперативов и т. д., сообщил **заместитель руководителя Контрольного управления Петропавловска Юрий Тимко**.

Хозяйствующие субъекты должны убирать и вывозить снег, сбивать снежно-ледяные образования, посыпать противогололёдными материалами

не только вверенную им территорию, но и прилегающую. Очистка лестниц, площадок перед входом в здания и строения, посыпание пешеходных тротуаров производится не позднее 8 часов утра.

Обо всех нарушениях камчатцы могут сообщать в Контрольное управление по телефону 303-100, доб. 2300. Кроме того, обращение можно направить через электронный сервис «Нам по пути» с приложением фотографий. За нарушение правил благоустройства предусмотрена административная ответственность в виде штрафа для физлиц до 5 тыс. руб., для должностных лиц и индивидуальных предпринимателей до 50 тыс. руб., юридических лиц до 100 тыс. руб.

## ПОЛЕТИМ В МАГАДАН ДЕШЕВЛЕ

### ТРАНСПОРТ

**В сентябре сообщали, что планируется снизить цены на билеты в Магадан. Когда начнёт действовать субсидированный тариф?**

Г. Березовский,  
Петропавловск

Стоимость авиабилетов по маршруту Петропавловск-Камчатский — Магадан снизилась в 2,5 раза и теперь составляет 8,5 тысяч рублей в одну сторону, сообщили в **пресс-службе пра-**

вительства Магаданской области.

Удешевление стало возможным благодаря соглашению между двумя соседними регионами о совместном субсидировании маршрута. На эти цели будет выделено более 2 млн руб.

Напомним, авиасообщение между Камчаткой и Магаданом возобновилось 5 июля. Тогда стоимость билета составляла 21,8 тысячи рублей. Рейсы на Колыму выполняет АО «Камчатское авиационное предприятие». Перелёты осуществляются на самолёте Як-40.



## НЕОБЫЧНЫЙ НОЯБРЬ

## ПОГОДА

**В ноябре на Камчатке прошло достаточно много снежных циклонов. Это как-то аномалия?**

**Д. Хамкалова, Елизово**

В третьей декаде ноября в большинстве районов края наблюдалась необычно тёплая и снежная погода. Средняя температура воздуха, как и в предыдущей декаде, превысила климатическую норму на 1,5-3 градуса, в центральных районах на 4-6 градусов. В Пенжинском и Олюторском районах под влиянием чукотского антициклона было солнечно и морозно, сообщили в Камчатгидрометеоцентре.

При этом осадков выпало значительно больше обычного, особенно на охотоморском побережье и в долине реки Камчатки. 27 ноября в посёлке Долиновка ночью прошёл сильный снегопад, снега выпало больше половины месячной нормы. Сильные осадки в ту же ночь прошли также в Мильковском, Быстринском и Усть-Камчатском районах. В Петропавловске, несмотря на большое количество пасмурных и снежных дней, осадков выпало меньше средних многолетних значений. И поскольку во второй половине декады в городе уже не отмечались осадки в виде мокрого снега, начался рост высоты снежного покрова. За 10 дней его высота выросла на 20 сантиметров.

## НА МАРШРУТЫ С НОВОГО ГОДА

## ТРАНСПОРТ

**Власти закупили для города новые автобусы, почему они не выходят на линию?**

**А. Балабаева, Петропавловск**

Летом администрация Петропавловска закупила 21 пассажирский автобус с двигателями, работающими на газе. В начале октября транспорт был доставлен в краевой центр и размещён на базе МУП «Спецдорремстрой». Сообщалось, что

в октябре-ноябре новые автобусы выйдут на линию, однако этого не произошло из-за бюрократических проволочек.

Как сообщили в администрации краевого центра, сейчас автобусы проходят регистрацию, ведётся оформление документов для передачи их в собственность города. Кроме того, продолжается подготовка водителей и техники, которые будут обслуживать транспорт. Планируется, что завершить все подготовительные работы и выпустить автобусы на маршруты удастся в начале следующего года.

## КРЫША ДЛЯ ВОЕННЫХ

## ИНФОРМБЮРО

**«АиФ-Камчатка» уже несколько раз писала о жильцах многоэтажного общежития по ул. Петра Ильичёва, 68, в Завойко. Неужели такое богатое ведомство, как министерство обороны, не может починить крышу для своих же служащих?**

**И. Куценко, Петропавловск**

Изначально общежитие было принято в управление и обслуживание от управляющей организации ООО «ГУЖФ» в неудовлетворительном состоя-

нии, сообщил начальник отделения по связям с общественностью ФГБУ «ЦЖКУ» МО РФ Антон Чернявский.

В рамках текущего ремонта частично заменены регистры и радиаторы отопления, гидроизолированы оконные проёмы, герметизированы межпанельные швы, уложено кровельное покрытие, проведена гидроизоляция кровли, восстановлены вентиляционные зонты. Но в середине ноября при прохождении через Петропавловск мощного охотоморского циклона на шквалистым ветром был повреждён участок кровли, крыша начала протекать. Однако необходимый ремонт уже сделан.

## «ДАРМАРКА» ВЕЩЕЙ

## ОБЩЕСТВО

**В преддверии Нового года хочется очистить пространство в квартире, но выкидывать вещи жалко. Можно ли их куда-то отдать?**

**И. Макаров, Петропавловск**

15 и 16 декабря в Петропавловске пройдёт ежегодная предновогодняя «Дармарка», на которой можно отдать или забрать бесплатно любую вещь, сообщили в экологической организации «КамЧа».

Для желающих отдать оде-

жду, игрушки, посуду, книги или что-либо ещё, будет организован пункт приёма, а для крупногабаритных предметов и живности — стенды, на которых можно разместить информацию о них. Предварительный сбор вещей для «Дармарки» уже стартовал. Он проходит на базе благотворительного фонда «Родник» по адресу: улица Дальневосточная, 28. Дни приёма: пятница, суббота, воскресенье с 11:00 до 18:00.

Бесплатная ярмарка пройдёт в стенах бывшего помещения МФЦ на проспекте Рыбаков, 13. Гости ждут с 12 до 18 часов.

## ПИТАНИЕ НЕ В НОРМЕ

В школьных столовых нарушают санитарные требования



За питанием детей требуется особый контроль.

**КРАЕВОЕ УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА С НАЧАЛА УЧЕБНОГО ГОДА ПРОВЕЛО 35 ПЛАНОВЫХ И ВНЕПЛАНОВЫХ ПРОВЕРОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ПОСТАВЩИКОВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ. ВЫЯВЛЕНЫ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ САНИТАРНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.**

«В образовательных учреждениях при организации питания нарушались требования к мытью столовой посуды, поточности технологических операций, а также температурного режима хранения пищевых продуктов, установленных изготовителем. В ходе проверок выяснилось, что не во всех учреждениях медицинский персонал ведёт контроль за качеством питания. Кроме того, в некоторых организациях заменялись

продукты без предварительных расчётов и без учёта таблицы замены в соответствии с энергетической и пищевой ценностью продукта», — рассказали в управлении.

**БОЛЕЕ 1,1**

**МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ СОСТАВИЛА СУММА ШТРАФОВ.**

По результатам проверок специалисты ведомства составили 53 административных протокола. За выявленные нарушения законодательства при организации питания детей в

организованных коллективах, юридические и должностные лица были оштрафованы, общая сумма штрафов составила 1 миллион 148 тысяч рублей.

Массовые проверки столовых образовательных учреждений в крае начались после инцидента в Петропавловске-Камчатском. В начале сентября в школе № 42 сразу несколько учеников обратились с жалобами в медпункт. Школа была закрыта на карантин. В ходе проверок в работе столовой были установлены многочисленные нарушения в организации питания учащихся. Причём, одни и те же выявлялись неоднократно. Управление Роспотребнадзора юридическое лицо, директор школы и четверо должностных лиц привлечены к административной ответственности.

**Семён ГУЛИН**

## ТУРИСТАМ ПРИШЁЛ НА ПОМОЩЬ «ВЕПРЬ»

## ПРОИСШЕСТВИЕ

**КАМЧАТСКИЕ СПАСАТЕЛИ ОКАЗАЛИ ПОМОЩЬ ТУРИСТАМ, ДЖИП КОТОРЫХ ЗАСТРЯЛ У ПОДНОЖИЯ ВУЛКАНА КОЗЕЛЬСКИЙ.**

Информация о происшествии поступила в оперативную дежурную смену Центра управления в кризисных ситуациях краевого управления МЧС в понедельник, 3 декабря, вечером. Как сообщил заявитель, автомобиль марки Toyota Hilux Surf застрял в двух километрах от Козельского.

«На выручку туристам отправились три сотрудника краевого



Спасатели выехали на автомобиле повышенной проходимости.

## СПРАВКА

Вулкан Козельский входит в состав Авачинской группы вулканов. Жители края называют его «домашним». Вулкан находится примерно в 25 километрах северо-восточнее Петропавловска-Камчатского.

поисково-спасательного отряда на автомобиле повышенной проходимости «Вепрь». Через полтора часа спасатели были на месте происшествия. Они вытянули застрявший в снегу автомобиль, а затем сопроводили его до Петропавловска-Камчатского. Медицинская помощь

туристам не потребовалась», — рассказали в МЧС.

Спасатели рекомендуют жителям и гостям полуострова соблюдать предельную осторожность, выезжая на природу, и не рисковать без необходимости, передвигаясь по бездорожью.

**Василий КОЛЧИН**





# ОЩУЩЕНИЕ ВЕЧНОГО ДЕТСТВА

## За что художник-декоратор театра кукол любит свою работу

тов на первые несколько месяцев, возможно, это было небольшим испытанием.

После этой работы, когда меня уже приняли в цех, я стала внимательно следить за тем, что здесь делают мастера, помогать и в процессе учиться всему. Попала в штат, через какое-то время мне даже позволили проявлять себя в качестве художника-постановщика некоторых спектаклей. То есть придумывать всю визуальную часть спектакля и нести за неё ответственность.

Вообще, художник-декоратор — это условное название моей должности, как и у других мастеров здесь, в художественно-постановочном цехе. Например, если у меня есть время создать куклу, я не буду заниматься только лишь декорациями. У нас все помогают друг другу.

**- Расскажите, как происходит процесс создания декораций.**

- Всё начинается с задумки, после создаётся эскиз. Наброски на бумаге — важная часть, потому что на этапе придумывания и режиссёр, и мастера, и актёры должны хорошо понимать друг друга. Когда предполагаемое оформление сцены определено, согласие должен дать главный художник нашего театра, как самый опытный человек. Он может отметить какие-то недоработки и оплошности, подсказать решение той или иной проблемы. Когда всё согласовано, создаются уже полноценные эскизы в цвете — куклы, костюмы, декорации. Затем чертёж со всеми размерами передают плотнику, конструктору. И так поэтапно, пройдя через все цехи, появляется новый мир для нового спектакля. Бывает, что совсем незадолго до премьеры мы за два дня или, например, две бессонные ночи делаем последние штрихи, чтобы всё было в лучшем виде.

Порой мы прибегаем к уже проверенным годами приёмам, но абсолютных повторений, конечно, нет. Я думаю, что если однажды нами был использован удачный стиль, а через какое-то время ставится пьеса, к которой он подходит, то поче-



К куклам надо привыкнуть...

му бы не вспомнить хорошие и подходящие в определённом случае приёмы. Возможно, так не нужно делать, но велосипед, как говорится, уже изобретён.

### МЫСЛИ ИЗ СНОВ

**- У вас есть любимые спектакли из тех, над которыми вы работали?**

- В прошлом году режиссёр из Санкт-Петербурга Кирилл Смирнов ставил в нашем театре «Серебряное копье». Эта одна из моих любимых сказок детства, поэтому работа целиком и полностью пришлась мне по душе. Всё вызывало тёплые эмоции, а подходящие интересные образы рождались сами собой. И результат порадовал. Но такое, к сожалению, бывает не всегда.

Шёл у нас спектакль «Северная сказка», над которым я работала как художник-постановщик. Прочитав пьесу, я сразу представила, какой шикарной может получиться постановка, ведь история невероятно инте-

ресная, смешная, и, наверняка, придётся по нраву детям разных возрастов. Однако в процессе работы, возможно, что-то где-то было недодумано, может быть, повлияли сжатые сроки, и для меня результат не получился настолько удовлетворительным, насколько мог бы быть. Буду рада, если когда-нибудь

получится восстановавить этот спектакль, переделать декорации и снова представить замечательную историю, но уже несколько иначе.

**- А откуда вы обычно черпаете вдохновение?**

- Когда наступает время работы над постановкой, я сразу осознаю, что у меня есть дело, которое нужно выполнить. Не всегда ведь может нравиться пьеса или быть близка и понятна тема спектакля, но от поставленной задачи никуда не деться. В такие моменты начинаешь постоянно, днями и ночами, думать о работе. Бывает, даже сквозь сон какие-то нужные мысли пробираются. А иногда вдохновение приходит внезапно и на долгое время, тогда ты сразу зажигаешься спектаклем и творишь. Вообще, вдохновение в любом случае либо посещает мастера сразу, либо приходит во время работы. Бессмысленно сидеть и ждать его, ведь это, как минимум, остановит рабочий театральный процесс.

**- В работе часто приходится сталкиваться со сложностями?**

- Сложности, как и в любом деле, есть всегда, и нередко они могут возникнуть в работе над декорациями. Я думаю, что мне не всегда хватает опыта или образования, поэтому техническая часть той или иной работы иногда вызывает сложности. Но

в таких случаях к нам на помощь всегда приходит Зиновий Ефимович Кужелев, наш художественный руководитель и главный художник.

### ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

**- Камчатский театр кукол уже готовится к Новому году?**

- Да, к празднику готовимся, в этом году мы представляем новый спектакль «Двенадцать месяцев». Плотник уже выпиливает красивые деревья, а мы с коллегами сейчас работаем над куклами. Это тоже очень интересно — создание образов, выбор материалов для них. Иногда хочется использовать мешковину или какую-нибудь мочалку, а вот постановка «Двенадцати месяцев» представляется мне красивой сверкающей сказкой, поэтому в ход можно пустить много золотой парчи, разных блестящих материалов.

Новогодние представления мы начинаем показывать в конце декабря, но, естественно, большая часть материала должна быть подготовлена заблаговременно. Как минимум, куклы, потому что каждому артисту нужно привыкнуть к персонажу и управлению им.

**- Как вы думаете, в чём секрет успешной постановки для детей?**

- Мне кажется, дети воспринимают общую работу театра. Ведь если, например, спектакль оформлен шикарно, но кажется скучным, он не оставит о себе хорошего впечатления. Или же, наоборот, визуальная часть не привлекает, тогда зритель тоже будет сложно заинтересован. Вообще, дети всегда хорошо реагируют на музыкальность спектакля, на юмор. А ещё многое зависит от возраста зрителей — те, что помладше обращают внимание на красочность и яркость, а дети школьного возраста могут уловить определённый стиль спектакля, проникнуться задумкой всего происходящего на сцене.

**- Екатерина, за что вы больше всего любите свою работу?**

- За всё, если честно. Я занимаюсь делом, которое приносит мне удовольствие. После каждой премьеры, да и не только, внутри царит чувство праздника, и, кроме того, меня окружают невероятно интересные люди. В театре кукол мы работаем над совершенно разными спектаклями, но всегда здесь царит чудесная атмосфера, дарящая ощущение радости, веселья и нескончаемого детства.

**ПУШИСТЫЙ И ХРУСТЯЩИЙ СНЕГ ПОСТЕПЕННО ОКУТЫВАЕТ УЛИЦЫ ЗА ОКНОМ, А ДО ИЗВЕСТНОГО ВОЛШЕБНОГО ПРАЗДНИКА ОСТАЁТСЯ МЕНЬШЕ МЕСЯЦА. ВОТ-ВОТ ЗАВЕРТИТСЯ ПРЕДНОВОГОДНЯЯ СУЕТА, ВОЗДУХ НАПОЛНИТСЯ АРОМАТОМ СВЕЖЕЙ ХВОИ И ГОРЬКОВОЙ КОРИЦЫ, А ЖИТЕЛИ ПОЛУОСТРОВА, ОСОБЕННО САМЫЕ МАЛЕНЬКИЕ, БУДУТ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДАТЬ ЗАВЕТНОГО ЧАСА.**

В декабре Камчатский театр кукол представит сказочную премьеру «Двенадцать месяцев». О предстоящем спектакле и тиниственной закулисной работе рассказала художник-декоратор, художник-постановщик Екатерина Черешкова.

### МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ

**- Екатерина, когда и почему вы захотели работать в театре?**

- Сложно сказать. С одной стороны, это получилось случайно, с другой — совсем нет. По образованию я художник-оформитель, около десяти лет работала совсем не в театральной сфере. А потом почувствовала, что в жизни нужно что-то менять, находилась в поиске себя и поняла, что очень хочу работать в Камчатском театре кукол. Я была согласна на любую вакансию, и тогда меня смогли взять распространителем биле-

### ДОСЬЕ

**Екатерина ЧЕРЕШКОВА.**

Родилась 4 декабря 1981 года в Петропавловске-Камчатском. Выпускница Детской художественной школы, окончила Профессиональное училище № 3 по специальности «художник-оформитель». С 2010 года работает в Камчатском театре кукол. Художник-декоратор, художник-постановщик. Член Союза театральных деятелей РФ.

## НОВОГОДНИЙ САЛЮТ ДАДУТ ВЕЧЕРОМ 1 ЯНВАРЯ

### ПРАЗДНИК

**ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К НОВОГОДНЕЙ ПРОГРАММЕ И СТАТЬ САМОДЕТЕЛЕМ ПРАЗДНИЧНОГО САЛЮТА ЖИТЕЛИ ПЕТРОПАВЛОВСКА-КАМЧАТСКОГО СМОГУТ 1 ЯНВАРЯ В 19 ЧАСОВ.**

Дату и время предстоящих торжеств определили горожане в результате онлайн-опроса, проходившего с 15 по 30 ноября. На выбор жителей краевой

столицы было предложено три варианта: в полночь с 31 декабря на 1 января, в 2 часа ночи 1 января и в 19 часов 1 января. В результате опроса 3859 человек отдали свой голос за 00:00, 796 человек — за 02:00 и 3880 — за 19:00.

В первый день нового года горожан ждёт яркая концертная программа с выступлениями лучших творческих коллективов, народных забавы, и, конечно, большой праздничный салют. Кроме того, будет работать

новогодняя ярмарка, которая откроется 20 декабря.

«Сама новогодняя ночь не пройдёт в центре Петропавловска без праздничного антуража. На главной площади города будут звучать музыка и поздравления, бой курантов, пройдут хороводы с Дедом Морозом и Снегурочкой. Каждый сможет прийти на городскую ёлку и отпраздновать наступление Нового года», — отметили в оргкомитете.

Дарья ПАВЛОВА



Екатерина ДОВГАЛЁВА



**СООБЩЕНИЯ О ФОНТАНАХ КИПЯТКА, ВЫРВАВШИХСЯ ИЗ ПОД АСФАЛЬТА, ПРИХОДЯТ ЕЖЕДНЕВНО ИЗ РАЗНЫХ ГОРОДОВ СТРАНЫ.**

На прошлой неделе без тепла и горячей воды остались 270 многоэтажек и 18 школ и детских садов Нижнего Новгорода, 89 домов Балтийска, 17 – Костромы. До этого в Новосибирске при -15 градусов горячие реки затопили центр, несколько человек оказались в западне в поликлинике и магазине – выбраться смогли только благодаря МЧС. В Петербурге произошла третья в этом отопительном сезоне авария, в начале ноября кипятки повредил 7 автомобилей. А в сентябре было затоплено кафе в подвале, где заживо сварились два 20-летних парня, один из которых отмечал свой день рождения.

### КАК ИЗБЕЖАТЬ ЧП?

Почему же так часто рвутся трубы, и можно ли это прекратить? На вопросы «АиФ» ответил **председатель Комиссии Общественной палаты РФ по ЖКХ, строительству и дорогам Игорь Шпектор.**

– Рвануть может в любом городе. Тепловые сети страны изношены на 70–80 %, а в некоторых муниципалитетах и на все 100 %. Состояние теплосетей отвратительное. Будучи мэром небольшого города Воркуты, я ежегодно менял 30 км сетей. Сейчас во многих населённых пунктах меняют не больше 1 –

# ФОНТАНЫ КИПЯТКА

Почему по всей стране рвутся трубы, и люди сидят без тепла?



В Петербурге мошенники из бюджета брали деньги на новые трубы, а закапывали в землю старые. Вот они и рвутся. Фото Петра КОВАЛЁВА/ТАСС

1,5 км. Вот и получается, что с наступлением холодов давление в сетях повышается, и изношенные трубы начинают рваться.

Самое ужасное, что при том подходе, который сегодня существует в стране в данной сфере, аварии – явление закономерное. Государство прекратило финансировать модернизацию. А тех денег, которые платит население, на замену сотен тысяч километров старых труб не хватает. Большинство муниципалитетов вообще отдали тепловые сети по договорам концессии частным компаниям. Есть добросовестные кон-

цессионеры, но многие ничего не делают и только деньги с людей собирают.

– **Что же делать?**

– Выход один – увеличивать федеральное финансирование на модернизацию инженерных сетей. Регионам и муниципалитетам с этой проблемой не справиться. Вопрос должен решаться через Фонд реформирования ЖКХ. Так же, как сегодня решается проблема переселения людей из аварийного жилья. Если же сети отданы в концессию, значит, надо требовать с концессионера в обязательном порядке менять определённый

процент сетей. Скажем, есть у него 100 км, значит, надо обновить минимум 10 км. Если этого не делать, возможны более серьёзные ЧП. Пока аварии в основном происходили в средней полосе, и сильных морозов ещё не было. А что будет, если без отопления останутся люди на Севере при -30... -40?

### ЗАЧЕМ СТАРЫЕ ТРУБЫ МЕНЯЮТ НА СТАРЫЕ?

– **Летом многие города были перекопаны – трубы меняли... При этом эксперты Общества защиты прав потребителей считают, что в стране процветает рынок труб б/у: старые меняют на старые. Это так?**

– Несколько лет назад в Санкт-Петербурге была раскрыта мошенническая схема: из бюджета брали деньги на новые трубы, а закапывали старые. Сертификаты качества подделывали. Такие примеры немассовые, но они есть. Значит, должен быть более жёсткий контроль за заменой труб. Должна быть персональная ответственность руководителя и владельца теплосетей.

– **Некоторые читатели жалуются «АиФ», что у них отключили тепло из-за планового ремонта. Разве можно менять трубы во время отопительного сезона?**

– Класть асфальт в лужи и мороз (что недавно почему-то разрешили) нельзя. А вот менять теплосети нужно круглый год. Чтобы не было потом отговорок у тепловой компании, что она не успела из-за короткого лета. Главное – нормально подготовиться: проложить временный трубопровод, чтобы люди были обеспечены теплом и водой.

– **Тепло – самая дорогая коммунальная услуга. При этом одни жалуются на холод в квартире, а другие – на жару, за которую надо платить втридорога. Как с этим быть?**

– Жалоб на оплату отопления приходят тысячи. Многие по-прежнему платят по нормативам. А что такое норматив? Это способ взять с населения денег с запасом. Чтобы платить за фактически использованный ресурс, надо ставить общедомовой счётчик. Причём, с «погодником», который будет регулировать подачу тепла в дом в зависимости от температуры снаружи. Тогда не возникнет перетопов. Но когда поднимается вопрос установки прибора учёта на общем собрании, многие жильцы обычно выступают против, не понимая, что если сейчас заплатить чуть больше, потом плата станет меньше, и жить будет комфортнее.



Татьяна БОГДАНОВА,  
T.Bogdanova@aif.ru



**ПО СЛОЖИВШЕЙСЯ ТРАДИЦИИ МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО В НОВЫЙ ГОД ЛУЧШЕ ВСТУПАТЬ БЕЗ ДОЛГОВ, И ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ПОРА ЗАГЛЯНУТЬ В СВОИ ПЛАТЁЖКИ И ПРОВЕСТИ РЕВИЗИЮ НА ПРЕДМЕТ ЗАДОЛЖЕННОСТЕЙ.**

Например, оплатить взносы за капитальный ремонт. Кстате, не все ещё знают, что существует два способа накопления средств жителей многоэтажек на капитальный ремонт: первый и, самый простой, оплачивать квитанции, которые приходят от регионального Фонда капитального ремонта, а второй – копить их на отдельном счёте в банке, открытом для конкретного дома. На второй способ накопления средств в этом году в крае перешли 13 домов.

### ВСЁ САМИ

Кардинальное отличие двух способов заключается в сроках проведения капитального ремонта. Если уплачивать взносы в Фонд – все работы проводят в сроки, утверждённые региональ-

ной программой. Но при этом жителям не приходится беспокоиться об организационных вопросах: весь процесс ремонта берёт на себя региональный оператор. Во втором случае решение о проведении капитального ремонта принимают собственники в нужные им сроки, но при этом все хлопоты его организации, контроля и исполнения возлагаются на плечи собственников этого дома. Всего за четыре последних года на специальные счета перешло 22 многоквартирных дома, из них 13 в этом году.

**До 15 %  
переплачивают  
должники.**

– Доля специальных счетов на Камчатке менее 5 %, но их количество с каждым годом растёт. Можно сказать, что наряду с этим показателем растёт активность и ответственность собственников жилых домов в крае, – рассказала **врио генерального директора регионального Фонда капремонта Оксана Бухонина.** – Фонд готов оказать всестороннюю помощь и поддержку жителям домов, которые примут решение о переходе на специальные счета.

Жителям дома необходимо принять соответствующее решение на общем собрании, и уже через шесть месяцев оно будет



реализовано, а все накопленные ранее средства региональный оператор переведёт на специальный счёт. Кроме того, в крае осуществляется финансовая поддержка спецсчетов из регионального бюджета.

### НЕ ТЯНИТЕ С ПЛАТЕЖАМИ

Сегодня уровень собираемости взносов на капремонт в крае составляет 97 %. При этом доля оплаты за государственное и муниципальное имущество превышает 110 %. Возможно, такая благополучная картина – результат того, что в Фонде ещё в начале года была активизирована работа по работе с дебиторской задолженностью. За это время было направлено почти 40 тысяч

претензий физическим и юридическим лицам на общую сумму 260 миллионов рублей.

Задолженность по платёжкам взыскивается через суд. В этом году в суды направлено около двух тысяч заявлений. При этом отклонённых судебных решений по заявлениям Фонда нет. Стоит подчеркнуть, что при принудительном взыскании должники переплачивают до 15, а то и более процентов, от суммы задолженности. Во-первых, начисляется пеня – 1/300 ставки рефинансирования за каждый день просрочки. Во-вторых, должник возмещает судебные издержки регионального оператора, включая государственную пошлину за подачу в суд заявления. И, в-третьих, если задолженность не погашается добровольно, то

возбуждается исполнительное производство, в рамках которого должник уплачивает исполнительский сбор в размере 7 % от подлежащей взысканию суммы.

Напомним, что, в соответствии с Гражданским процессуальным кодексом, заявления о взыскании задолженности по взносам на капитальный ремонт, если задолженность не превышает 500 тыс. руб., рассматриваются мировыми судьями в упрощённом порядке. То есть в пятидневный срок и без вызова сторон. Такая форма значительно упрощает работу по судебному взысканию задолженности, сокращает время на рассмотрение дела в суде.

Кроме того, Фонд напоминает, что обязанность по оплате взносов на капитальный ремонт возложена на собственников с момента возникновения права собственности на помещение. При совершении сделок с недвижимостью необходимо удостовериться об отсутствии задолженности по взносам на капитальный ремонт. Иначе долги предыдущего собственника могут стать вашими.

**Ольга ХОХЛОВА**

### КСТАТИ

Фонд капитального ремонта призывает собственников своевременно оплачивать квитанции за капитальный ремонт, во избежание начислений пеней и судебных тяжб.



**ПОКА ПОЛИТОЛОГИ ВСЕГО МИРА ОБЪЯСНЯЮТ ПРОСТЫМ СМЕРТНЫМ, ПОЧЕМУ НА ПОЛЯХ САМИТА G20 В АРГЕНТИНЕ МИРОВЫЕ ЛИДЕРЫ ДЕМОНСТРАТИВНО НЕ ПОДАЮТ ДРУГ ДРУГУ РУКИ, ИЛИ, НАОБОРОТ, ДРУЖЕСКИ ХЛОПАЮТ СТРАТЕГИЧЕСКИХ ПАРТНЁРОВ ПО ПЛЕЧУ, НА ДАЛЁКОЙ КАМЧАТКЕ В МИНУШНИЕ ВЫХОДНЫЕ ПРОШЁЛ НАСТОЯЩИЙ ФЕСТИВАЛЬ МУЛЬТИКУЛЬТУРИЗМА.**

Первый краевой конкурс «Этно-красавица» получился по-настоящему ярким. По-другому, вряд ли, могло быть, ведь каждая из 14 конкурсанток постаралась показать культуру, историю и традиции своего народа. А если прибавить к этому модельную походку, харизму и обаяние участниц, станет ясно, что конкурс был обречён на оглушительный успех у зрителя. Так оно и случилось.

### ВСЁ РАВНО, ЧТО НЕ ПОХОЖИ

Полтора месяца напряжённой подготовки, национальных костюмов, тщательное продумывание творческих номеров, и вот, наконец, конкурсантки готовы блистать в финале. Перед девушками стояла задача — представить культуру своего народа: русских, коряков, чукчей, украинцев, белорусов, татар, ительменов, эвенов, бурят, киргизов,



азербайджанцев, армян, якутов и чувашей.

— На Камчатке впервые проходит такой конкурс, и, я думаю, все понимают, насколько он сейчас необходим всем нам, — открыл мероприятие

*Первой этно-красавицей стала Ругия Мустафаева.*

приветственным словом **председатель «Содружества» Рамазан Валимамедоглы Гусейнов.** — Все мы знаем, что в России проживают представители более 190 национальностей, на Камчат-



*К конкурсу участницы готовились полтора месяца.*

ке — более 130. И чем лучше мы будем знать культуру, историю и традиции разных национальностей, тем процветающей будет наша страна. Я благодарен организаторам — нашему молодёжному комитету, очень рад за девушек, ведь им выпал замечательный шанс представить свой народ. Желаю всем отличного, яркого праздника.

Рамазан Гусейнов с эпитетами не ошибся: уже с первых минут конкурса участницы задали высокую планку. В визитке каждая девушка должна была рассказать членам жюри о себе, своих увлечениях, и почему ей так важно представлять на сцене свою национальность.

— Моя бабушка родилась и выросла на Украине, там же появилась на свет моя родная тётя — папина сестра, — рассказала **Екатерина Винник.** — Внутри украинского народа живёт добрая, широкая душа. Не зря в украинском языке есть афоризм: «Однажды добром согретое сердце вовек не остынет». Моя семья очень



*Наряд шила вся якутская родня.*

любит украинскую кухню, поэтому борщ, вареники и деруны — частые гости на нашем столе. Я выросла на народных сказках, потешках и мудростях,

## 14 ДЕВУШЕК

### ПОКАЗАЛИ КУЛЬТУРУ СВОИХ НАРОДОВ.

а теперь передаю это своей маленькой дочке. Интересно, что при подготовке к конкурсу мне пришлось вспомнить украинский язык: признаюсь, в обычной жизни я не говорю на нём, хотя считаю этот язык очень красивым и благозвучным.

Несмотря на то, что у меня уже есть опыт участия во все-

возможных конкурсах красоты, это мероприятие считаю по-настоящему удивительным. Оно в очередной раз доказывает: каждая девушка уникальна и красива.

### ТАЛАНТЛИВЫ ВО ВСЁМ

Но любой конкурс — это всегда соперничество, и в глазах каждой из девушек читалось желание победить. Тем более, что сил к финальному выступлению было приложено немало.

— Наряд на выход в национальных костюмах мне шила вся моя якутская родня, — рассказала о подготовке к конкурсу **Александра Иванченко.** — Платье

создано по эскизу известного наряда «Небесная невеста» якутского дизайнера Августины Филипповой. А необычный головной убор для меня сделала победительница проекта дизайнеров «Подиум-2009» Галина Новикова. Но даже не это для меня главное, хотя, без ложной скромности скажу, что очень довольна своим финальным образом. Главное, что в первом ряду зрительного зала сидела моя мама, которая прилетела из Якутии, чтобы поддержать меня. А за тысячи километров желали мне успешного выступления все члены моей большой семьи. Моё имя — Александра, что в переводе с греческого значит «защитница», и сегодня я защищаю честь моего народа — моей Якутии.

В творческом туре девушки продемонстрировали свои таланты, выступая с национальными песнями, танцами,

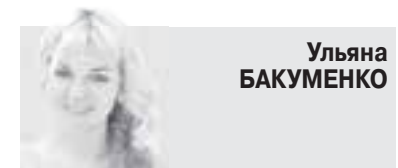
сценическими зарисовками, а дефиле в национальных костюмах стало яркой финальной точкой праздника дружбы народов. После окончания конкурсной программы члены жюри так надолго закрылись в совещательной комнате, что сторвавшие от нетерпения зрители несколько раз «звали» их громкими аплодисментами.

— Решение далось нам нелегко, поскольку Александра Иванченко и Ругия Мустафаева, которая представляла азербайджанскую культуру, набрали в ходе конкурса одинаковое количество баллов, — рассказала **член судейской комиссии, заместитель председателя советов Камчатской региональной общественной организации «Содружество» Надежда Тихонова.** — Председатель жюри Рамазан Гусейнов вынес вопрос на голосование. В результате единогласно победила Ругия.

Интересно, что мнение судей совпало с мнением зрителей: талантливая девушка-азербайджанка стала не только обладательницей главной короны конкурса, но и победительницей в номинации «Приз зрительских симпатий». Кроме того, эффективная участница забрала диплом за лучшее исполнение национальной песни.

— Мне хочется сказать только одно: «Спасибо тем, кто верил меня, кто поддерживал меня», — не сдерживая слёзы радости, произнесла со сцены победительница. — Я счастлива быть здесь и благодарю всех за этот потрясающий праздник.

Чуть уступила Ругие Мустафаевой и заняла почётное второе место якутка Александра Иванченко, третьей в краевом конкурсе стала чукчанка Карина Етаургина. Победительницей в номинации «Национальный народный танец» назвали эвенку Светлану Ким, а лучшей в номинации «Национальная театрализация» — украинку Екатерину Винник. Девушки получили денежные сертификаты и подарки от спонсоров мероприятия.



**Ульяна БАКУМЕНКО**

Фото Дарьи АНТОНЬЧЕВОЙ

### ИФ СПРАВКА

Организаторами первого конкурса красоты национальных культур «Этно-красавица Камчатского края 2018» выступили молодёжный комитет Камчатского регионального общественного объединения «Содружество» при поддержке агентства по внутренней политике и министерства культуры Камчатского края. Ожидается, что конкурс будет проводиться ежегодно.



## НОВИНКА МЕДИЦИНЫ

**В ЕВРОПЕ ПРИНЯТЫ НОВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ. ОНИ БУДУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ И В РОССИИ.**

Новое «Руководство по контролю за артериальной гипертензией», недавно опубликованное в ведущем кардиологическом европейском журнале European Heart Journal, — это солидный 98-страничный документ. В нём много полезной информации не только для врачей, но и для простых людей. Если бы гипертоники внимательно прочитали его, то нашли бы ответы на многие вопросы, которые задают врачам и друзьям о болезни, но не всегда получают грамотный ответ. Для них «ИФ» делает выжимку из этого руководства, собрав самое важное и полезное.

### ДАВЛЕНИЕ НОРМЫ

Важно понимать, что 120/80 — это нормальное давление. Но оптимальное — немного ниже этих цифр (см. таблицу). Почему? Давление повышает риск развития атеросклероза. И что прискорбно: в лёгкой степени

# АЗБУКА ГИПЕРТОНИКА

Артериальное давление будет снижать по-новому

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ АД\* НЕ СТАЛО АДОМ**

**ОПТИМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** (ниже 120/80)  
 Проверяйте АД не реже 1 раза в 5 лет

**НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** (120-129/80-84)  
 Проверяйте АД не реже 1 раза в 3 года

**ВЫСОКОЕ НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** (130-139/85-89)  
 Проверяйте АД не реже 1 раза в год, чтобы не пропустить маскированную гипертонию.  
 При очень высоком риске болезней сердца и сосудов (особенно риске инфаркта и ИБС) надо обязательно решить с врачом вопрос о начале лечения лекарствами.

**ГИПЕРТОНИЯ 1-Й СТЕПЕНИ** (140-159/90-99)  
 При высоком и очень высоком риске болезней сердца и сосудов, поражении почек и др. осложнениях гипертонии надо немедленно начать лечение препаратами.

**ГИПЕРТОНИЯ 2-Й СТЕПЕНИ И ГИПЕРТОНИЯ 3-Й СТЕПЕНИ** (160-179/100-109) (выше 180/110)  
 Немедленно начать лечение препаратами всем пациентам.  
 Проходить контроль АД у врача каждые 3 месяца.

**Как следить за давлением, когда надо начинать лечить\*\* гипертонию**

**Пациентам с умеренным риском осложнений гипертонии и без ИБС, при поражении почек и др. осложнениях гипертонии надо изменить образ жизни и питание. Если за 3-6 мес. нет улучшения, добавить лечение препаратами.**

**При очень высоком риске болезней сердца и сосудов (особенно риске инфаркта и ИБС) надо обязательно решить с врачом вопрос о начале лечения лекарствами.**

**Проходить контроль АД у врача каждые 3 месяца.**

**\*АД - артериальное давление.  
 \*\* При любой степени гипертонии и независимо от лечения важно соблюдать здоровый образ жизни (физическая активность, правильное питание, контроль веса).**

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

такое негативное влияние начинается уже при систолическом (верхнем) давлении (САД) в 115 мм рт. ст. Некоторые низкое давление переносят плохо. Но

если у вас 110-115 мм рт. ст. и нет проблем (головокружение, слабость), то это просто здорово. Риск атеросклероза и болезней сердца при этом минималь-

ный. А как быть, если давление 160/95? Если судить по нижнему диастолическому давлению (ДАД), то это гипертония 1-й степени, а если по верхнему (САД), то 2-й степени. Как быть? Останавливаемся на гипертонии 2-й степени: всегда надо выбирать вариант более высокого давления. Изолированная систолическая гипертония — существенное повышение только САД. Так бывает у людей в возрасте из-за атеросклероза. Лечение нужно не всегда, т. к. снижение давления может ухудшать приток крови к мозгу, вызывая головокружения, повышая риск инсульта.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**Заведующий кафедрой и учёный секретарь Московского государственного медико-стоматологического университета им. Евдокимова, профессор Юрий Васюк:**

- Разработка нового руководства по артериальной гипертонии (АГ) в Европе проходила

в непростой ситуации. В прошлом году в США Американская коллегия кардиологов и Американская ассоциация сердца опубликовали свои новые и достаточно радикальные рекомендации по АГ. Они всколыхнули научное сообщество, поскольку в них был снижен уровень нормального АД, и в результате изменились подходы к лечению.

В США предложили считать гипертонией 1-й степени 130-139/80-89 мм рт. ст., а у нас этот уровень АД ещё не считается болезнью. Такое решение сразу увеличивает число больных артериальной гипертонией в мире с 25 до 46 % от всего взрослого населения и влечёт за собой более раннее назначение лекарственных препаратов. В ЕС решили оставить старые нормы, и тому были реальные причины, но на определённый компромисс всё же пошли. Теперь снижать давление желательно до более низкой величины — до 130/79, но не ниже 120/70. Этот уровень АД называют целевым, и его нужно достигать, если пациент хорошо переносит такое снижение давления. Другие важные новшества

связаны с количеством назначаемых препаратов. Большинству пациентов нужно сразу назначать комбинацию из двух снижающих давление лекарств, содержащихся в одной таблетке (такие фиксированные комбинации более удобны). Лечение одним препаратом возможно у молодых людей с невысоким АД и низким риском сердечно-сосудистых осложнений, а также у очень пожилых (старше 80 лет) или ослабленных больных. Стало больше факторов риска сердечно-сосудистых осложнений при гипертонии. Например, теперь к ним относится не только ожирение, но даже избыточная масса тела или пульс более 80 ударов в минуту в покое. В исследованиях было показано, что это увеличивает риск инфарктов миокарда и инсультов.

## ДОМА И У ВРАЧА

Как быть, если у врача давление больше, а когда проверяете дома сами — ниже? Так обычно и должно быть: САД у врача обычно бывает выше, чем дома, на 5-15 мм рт. ст. Вам при контроле давления нужно ориентироваться на свои измерения, а врач учитывает и те и другие.

Это называется «гипертония белого халата» — так пациент может реагировать на врача. Бывает у 30-40 % пациентов, чаще с возрастом, у эмоциональных людей, у женщин в менопаузе. Такое состояние требует контроля и обязательного лечения гипертонии. Для диагностики хорошо сделать суточный мониторинг давления.

Если у врача давление нормальное, а дома повышено. Это так называемая маскированная гипертония. Бывает у 15 % пациентов, чаще у молодых мужчин, курящих, с хроническим стрессом или тревогой. Не очень хороший фактор для прогноза и требует раннего лечения. Чтобы не пропустить, чаще измеряйте давление и не игнорируйте цифры, выявленные дома.

**Как измерять давление правильно?** 5 мин. отдохните, удобно сядьте на стуле, руку положите на стол, чтобы манжета была на уровне сердца, расслабьте руку. Измерять лучше 3 раза через паузу в 1-3 мин. Вычислите среднее из двух последних измерений, это и будет ваше давление.



Александр МЕЛЬНИКОВ, A.Melnikov@iif.ru

### ПРОВЕРЬТЕ, КАКОЕ У ВАС ДАВЛЕНИЕ

Характеристика давления	Систолическое (верхнее) артериальное давление (САД), мм рт. ст.	Диастолическое (нижнее) артериальное давление (ДАД), мм рт. ст.
Оптимальное	<120	<80
Нормальное	120-129	80-84
Высокое нормальное	130-139	85-89
Гипертония 1-й степени	140-159	90-99
Гипертония 2-й степени	160-179	100-109
Гипертония 3-й степени	>180	>110
Изолированная систолическая гипертония	>140	<90

РЕКЛАМА

Мы создаём улыбку

# Улыбка

Стоматология

Отбеливание  
 Лечение зубов  
 Профилактика кариеса  
 Реставрация зубов  
 Все виды протезирования

ВРАЧ ОРТОПЕД-ИМПЛАНТОЛОГ

**ГАРАНТИЯ 3 ГОДА**

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

Тел. 472-869 \* 8-962-291-34-70

АВАНГАРД  
 кредитный потребительский кооператив

# СБЕРЕЖЕНИЯ

# 13.5%\*

ГОДОВЫХ

☎ 8800-551-23-80  
 ул. Тушканова, 2

Кредитный потребительский кооператив «Авангард» ИНН 4105185940. Сумма сбережений либо в конце срока в отделение ИФК «Авангард». \*Сбережения по программе «Сбережения» в саморегулируемой организации «Кредитные потребительские кооперативы» ИФК 7719383778. Для заключения договора, получения лимита сбережения, необходимо выступить в качестве поручителя. Для получения информации о программе, условиях и условиях участия, пожалуйста, свяжитесь с нами по телефону 8800-551-23-80. \*Срок акции с 01.11.2018 по 31.12.2018 г. При размещении депозита по программе, на сумму до 500 000 рублей сроком от 12 месяцев - включительно, в течение срока действия акции, клиент получает 13,5% годовых. Оценки не суммируются. Подробности по телефону 8800-551-23-80.

ПОЛУЧИТЕ

# ЭЛЕКТРОГРИЛЬ

и другие гарантированные БОНУСЫ!\*