№ 3 (20??), 2020 г.
КАМЧАТКА.
AIF.RU

АиФ КАМЧАТКА

РЕГИОНАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ПЕТРОПАВЛОВСКА-КАМЧАТСКОГО И КАМЧАТСКОГО КРАЯ

НИ ПРОЙТИ НИ ПРОЕХАТЬ

Снегоочистка в краевом центре вызывает вопросы

Очистка магистральных дорог замечаний не получила.

НАКАНУНЕ ЦИКЛОНА, ОБРУШИВШЕГОСЯ НА ПЕТРОПАВЛОВСК 13 ЯНВАРЯ, ГУБЕРНАТОР ПРОВЕРИЛ, КАК ГОРОДСКИЕ ВЛАСТИ СПРАВИЛИСЬ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ СНЕЖНОЙ НЕПОГОДЫ НЕДЕЛЬНОЙ ДАВНОСТИ. РЕЗУЛЬТАТЫ ВЛАДИМИРА ИЛЮХИНА НЕ ВПЕЧАТЛИЛИ.

МЕЖКВАРТАЛКА В СУГРОБАХ

О неудовлетворительном качестве снегоочистки междомовых и межквартальных проездов в краевом центре речь шла на совещании у главы региона ещё 10 января. Тогда губернатор потребовал от городских властей в кратчайшие сроки организовать работу совместно с управляющими компаниями.

«По центральным дорогам обстановка в целом нормальная. Но ведь город состоит не только из центральных дорог. Межквартальная и междомовые проезды – в неудовлетворительном состоянии. Городским властям необходимо в кратчайшие сроки, до циклона, организовать вывоз снега. Подчеркиваю – вывоз. Сейчас управляющие компании и администрация города эту работу должным образом не проводят», – заявил Владимир Илюхин.

Он посоветовал пересмотреть график, используя для работы ночное время, оповестить горожан, чтобы люди своевременно убирали личный транспорт, привлечь Госавтоинспекцию, чтобы жители не бросали машины на обочинах.

«Я рассчитываю, что вы сделаете всё необходимое, чтобы исправить ситуацию», – обратился губернатор к исполняющему обязанности главы города Константину Брызгину.

УК УШЛИ НА КАНИКУЛЫ

После упрёков губернатора в администрации Петропавловска прошло расширенное совещание. В нём приняли участие руководители профильных управлений, представители управляющих компаний, МКУ «Служба автомобильных дорог», ГУП «Спецтранс».

> **ПО ЦЕНТРАЛЬНЫМ ДОРОГАМ ОБСТАНОВКА В ЦЕЛОМ НОРМАЛЬНАЯ. НО МЕЖКВАРТАЛКА И МЕЖДОМОВЫЕ ПРОЕЗДЫ – В НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОМ СОСТОЯНИИ.**

Константин Брызгин обратил внимание участников заседания, что работа по взаимодействию подрядных организаций, управляющих компаний и жителей налажена очень слабо.

«Есть управляющие компании, которые на время праздничных дней полностью ушли со связи. Такую ситуацию я считаю ненормальной и возмутительной. Если вы думаете, что управляющая компания может работать автономно, то ошибаетесь. Нас объединяет наш общий город, наши улицы, дома и, в первую очередь, наши граждане», – заявил и. о. главы города.

Он подчеркнул, что работа подрядных организаций по вывозу снега с придомовых территорий и межквартальных проездов должна быть усилена. Кроме того, Брызгин заявил, что необходимо отладить схему своевременного оповещения управляющими компаниями жителей домов о времени прихода техники. Соответствующие поручения даны управлениям коммунального хозяйства и жилищного фонда, а также дорожного хозяйства, транспорта и благоустройства краевого центра.

А СНЕГ ИДЁТ...

Результаты совместных усилий по снегоочистке губернатор решил проверить лично. По итогам он резко высказался о работе управляющих компаний.

«Это не дело. Надо работать с «управляйками» каждый день. И заставлять их отчитываться и перед людьми, и в администрации города на планёрках. Понятно, что люди жалуются, когда невозможно ни пешком пройти, ни проехать на транспорте. Поднимайте всех своих работников и организовывайте должный контроль за работой управляющих компаний», – заявил Владимир Илюхин.

А в понедельник в Петропавловске вновь разыгралась пурга. Когда городские власти справятся с последствиями очередного циклона – будем ждать.

Семён ГУЛИН

КСТАТИ

В феврале 2015 года подала в отставку сити-менеджер Петропавловска Елена Панченко. Она проработала в своей должности всего четыре месяца, а затем губернатор края порекомендовал ей оставить пост. После череды мощных циклонов глава администрации не смогла организовать нормальную снегоочистку города.

СПРАВКА

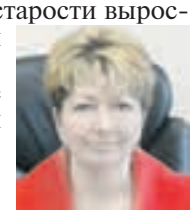
По данным администрации, с 31 декабря по 9 января выпало почти 30 миллиметров осадков, при этом фактическая высота снежного покрова составила 120-130 сантиметров. С магистралей городского округа было вывезено более 50 тысяч кубометров снега, из них почти половина – из внутриквартальных проездов.

ПЕНСИЯ НЕМНОГО ПОДРОСЛА

КОШЕЛЁК

На сколько в среднем выросла в крае пенсия?
С. Жутова, Вилючинск

С 1 января страховые пенсии были проиндексированы на 6,6 %. В результате страховая пенсия по старости выросла в среднем по краю на 1 476 рублей, а её среднегодовой размер составил 23 845 рублей, сообщила **руководитель камчатского отделения Пенсионного фонда России Татьяна Мелехина**.



«Страховые пенсии в крае получают 89 712 пенсионеров. У каждого прибавка была индивидуальной в зависимости от размера пенсии. Чем выше приобретённые у гражданина в течение трудовой жизни пенсионные права (стаж, заработок, страховые взносы, количество пенсионных коэффициентов), тем больше размер страховой пенсии и, следовательно, сумма прибавки к ней. Напомню, что стоимость пенсионного коэффициента в 2020 году составляет 93 рубля (в 2019 году – 87,24 рубля)», – рассказала Татьяна Мелехина.

По её словам, повышение коснётся неработающих пенсионеров. Работающие получат пенсию в привычном размере. Только после окончания трудовой деятельности им начнут выплачивать пенсию в актуализированном размере с учётом повышений, имевших место в период работы. «Пенсии по государственному пенсионному обеспечению, включая социальные, повысятся с 1 апреля 2020 года. Пока, по прогнозам, они вырастут на 7 %», – добавила Мелехина.

ЭПИДПОРОГ НЕ ПРЕВЫШЕН

ЗДОРОВЬЕ

Как часто камчатцы болеют гриппом?
В. Сирина, Петропавловск

По данным **краевого управления Роспотребнадзора**, за вторую неделю нового года на Камчатке зарегистрировано 42 случая лабораторно подтверждённого гриппа «В». Но в целом ситуация по гриппу и ОРВИ в крае оценивается как благополучная.

Показатель заболеваемости совокупного населения за вторую неделю: по краю ниже уровня недельного эпидемиологического порога на 16 %, по краевому центру – ниже на 20,2 %, сообщили в ведомстве.

ЗАРПЛАТУ ВЫБИЛА ПРОКУРАТУРА

ЗОНА ЗАКОНА

Какие меры принимает прокуратура в отношении работодателей, задерживающих зарплату?
В. Кудрин, Петропавловск

В 2019 году прокуратура помогла вернуть работникам сумму свыше 83 миллионов рублей зарплаты. При этом сумма, которую различные предприятия задолжали своим сотрудникам, ещё внушительнее, сообщила **старший помощник прокурора Камчатского края Лариса Шунина**.

Только в декабре долги по зарплате перед 204 работниками на сумму 21 млн рублей погасили ГУП «Камчатское краевое БТИ», ООО «Апача Жилсервис», МУП «Коммунальное хозяйство Апачинского сельского поселения» (Усть-Большерецкий район), ООО «Багремстрой», МУП «Центральная районная аптека» (с. Тигиль), АО «Горсети» (п. Палана, Тигильский район). Многие сделали это аккурат перед Новым годом.

После вмешательства прокуратуры было возбуждено 12 уголовных дел по статье 145.1 УК РФ (Невыплата заработной платы), к дисциплинарной ответственности привлекли 36 должностных лиц, к административной – 66.

КАПРЕМОНТ БЕЗ КОМИССИИ

ЖКХ

Где принимают оплату за капремонт без дополнительных сборов?
И. Салин, Петропавловск

Как сообщили в **Фонде капитального ремонта Камчатского края**, оплатить квитанции без комиссии можно в кассах РКЦ, отделениях «Сбербанка» и Почта Банке, также работает Онлайн-сервис «Сбербанка» в сети Интернет.

Кроме того, оплачивать взносы на капремонт собственники смогут и в отделениях «Почты России», терминалах моментальной оплаты, а также в любом отделении банка. Следует лишь учитывать размер комиссии, которую необходимо узнавать во время платежа.

«Энергосбыт» временно прекратил принимать платежи. С 1 января функции по сбыту электрической и тепловой энергии переданы ПАО «ДЭК». Позже с ней будет подписано соглашение о приёме платежей от населения за капремонт.

В ДЕТСАДАХ ПОЯВЯТСЯ МЕСТА

ОБЩЕСТВО

Когда изменится ситуация с недостатком мест в детских садах в нашем районе?

А. Сомова, Елизово

В детском саду № 10 «Радуга» с 13 января открыты две группы, рассчитанные на 42 воспитанников: для детей 2018 г. р. и одна группа для детей 2017 г. р. на 25 мест, сообщили в **районной администрации**. Родителям или законным представителям, желающим получить направление для зачисления ребёнка в детский сад № 10 «Радуга», необходимо обратиться в Управление образования елизовской администрации. При себе необходимо иметь паспорт и свидетельство о рождении ребёнка.

На улице Гришечко в Елизове уже готовы к приёму детей два выкупленных помещения, каждое из которых рассчитано на 58 мест. Они переданы в управление МБДОУ «Детский сад № 22 «Веселинка», и в них созданы четыре дополнительные группы для детей в возрасте до трёх лет.

Кроме того, в районном центре стартовало строительство двух новых детских садов на улицах Геофизической и Дальневосточной, рассчитанных на 260 и 150 мест соответственно.

НОВОГОДНИЙ ПИК В АЭРОПОРТУ

ИНФОРМБЮРО

Сколько пассажиров прошло через камчатский аэропорт в новогодние праздники?

Е. Топчин, Петропавловск

С 28 декабря по 8 января «новогодний» пассажиропоток аэропорта Петропавловск-Камчатский (Елизово) составил более 21 тыс. пассажиров, что превышает итоги предыдущих новогодних праздников на 8,3 %, сообщили в пресс-службе предприятия.

Самым пиковым периодом работы главного аэропорта Камчатки стали 29 и 30 декабря, когда аэропорт обслужил 45 и 30 рейсов соответственно на прилёт и на вылет, а суммарный пассажиропоток за эти два дня составил более 6,5 тыс. человек. Причиной стал снежный циклон, пришедший 27 декабря на полуостров, что привело к частичному переносу рейсов по метеоусловиям с 27 и 28 декабря на более поздние даты.

Всего с 28 декабря по 8 января авиакомпаниями было совершено 229 взлётно-посадочных операций по 23 направлениям.

НА МОРОЗНУЮ ДОВЕЗЁТ АВТОБУС

ТРАНСПОРТ

Как доехать до горнолыжной базы «Морозная» «безлошадным» отдыхающим?

В. Селина, Елизово

В городе Елизово начал курсировать автобус по маршруту № 5 до горнолыжной базы «Морозная», сообщили в **районной администрации**.

Рейсы выполняются по выходным и праздничным дням. Отправления от елизовской автостанции в 10:00, 12:00, 14:00 и 17:00. От Морозной – в 10:30, 12:30, 14:30 и 17:30. Маршрут будет действовать до конца апреля.

В этом году на горнолыжной базе введены новые опции – дневной и четырёхчасовой абонемент на катание. Дневной включает в себя неограниченное количество спусков, использовать его можно только раз в 7 минут. Цена абонемента – 2000 рублей. Также введён четырёхчасовой абонемент. Он стоит 1200 рублей. Есть и возможность покупки одноразового спуска.

Как отметили в администрации, все цены остались на уровне прошлого года. Кроме того, совершить оплату в кассе можно безналичным расчётом с использованием банковского терминала.

ХРАМЫ СТРОЯТ УДАРНО

ВЕРА

Как выполняется программа «20 храмов Камчатки»?

В. Ситнова, Усть-Большерецк

В населённых пунктах Камчатки практически каждый год появляются новые культовые сооружения. В епархии РПЦ отметили, что строительство храмов идёт даже быстрее, чем планировалось.

«За 8 лет действия «Программы 20» было построено 12 храмов, а количество строящихся храмов увеличено до 21. Таким образом, совместную программу Петропавловской и Камчатской епархии и правительства края можно именовать «Программа 33», – сообщили в **пресс-службе епархии**.

Программу «20 храмов Камчатки» правительство региона приняло совместно с епархией в 2013 году. Предполагалось, что храмы построят в каждом городе и районном центре края с таким расчётом, чтобы они находились в шаговой доступности для жителей. Сегодня храмы строятся в Петропавловске и Вилючинске, посёлке Октябрьский, сёлах Каменское и Вывенка. В городе, например, ударными темпами возводят Морской собор. Работы ведутся на пожертвования предпринимателей и граждан.

Материалы подготовил Семён ГУЛИН

ОБВИНЯЮТ В ХАЛАТНОСТИ

Дело экс-министра переквалифицировали

ЗАВЕРШАЕТСЯ РАССЛЕДОВАНИЕ УГОЛОВНОГО ДЕЛА В ОТНОШЕНИИ БЫВШЕГО МИНИСТРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАЯ ТАТЬЯНЫ ЛЕМЕШКО. ЧИНОВНИЦЕ ПРЕДЪЯВИЛИ ОБВИНЕНИЕ В ХАЛАТНОСТИ.

Татьяну Лемешко сначали обвиняли в хищении и растрате.

Уголовное дело против министра здравоохранения Татьяны Лемешко было возбуждено в сентябре 2018 года по признакам преступления, предусмотренного частью 4 статьи 160 УК РФ (Растрата, то есть хищение денежных средств в особо крупном размере).

Следователи предполагали, что в 2017 году министр вступила в сговор с предпринимателем Вагифом Мурсаловым и его адвокатом. В результате, как сообщалось в пресс-релизе краевого следственного комитета, они «совершили хищение бюджетных денежных средств в особо крупном размере в сумме не менее 22 миллионов рублей, осуществив сделку по приобретению по завышенной стоимости нежилых помещений для нужд ГБУЗ КК «Камчатская городская поликлиника № 3». Став фигурантом уголовного дела, Татьяна Лемешко покинула должность главы минздрава, уйдя на пенсию.

ЗА ХИЩЕНИЕ И РАСТРАТУ ЧИНОВНИЦЕ ГРОЗИЛО ДО 10 ЛЕТ КОЛОНИИ, А МАКСИМАЛЬНОЕ НАКАЗАНИЕ ПО СТАТЬЕ ЗА ХАЛАТНОСТЬ – АРЕСТ НА СРОК ДО ТРЁХ МЕСЯЦЕВ.

Как стало известно ИА «Кам 24», в декабре Лемешко предъявили обвинение. Но не в крупном хищении, а в халатности – по части 1 статьи 293 УК РФ. Если за хищение и растрату ей грозило до 10 лет колонии, то максимальное наказание по статье за халатность – арест на срок до трёх месяцев. По словам источника информагентства в правоохранительных органах, сейчас экс-министр знакомится с материалами уголовного дела.

Вагиф Мурсалов в рамках расследования был взят под стражу в сентябре 2018 года. Однако предприниматель начал сотрудничать со следствием, возместил ущерб государству, переведя на специальный счёт 20 миллионов рублей, и был освобождён из-под стражи. В мае прошлого года президиум Камчатского краевого суда признал его арест незаконным.

Роман ПРИДАЧИН

КСТАТИ

На Камчатке 24 руководителя медицинских учреждений края и 4 государственных служащих министерства здравоохранения региона представили недостоверные сведения о доходах в справках за 2018 год.

По информации краевой прокуратуры, большинство руководителей учреждений не отразили в справках доходы, полученные ими при работе по совместительству в иных медицинских организациях, доходы от преподавательской деятельности, сведения о доходах супругов. Размер укрытых доходов составил от 3 тысяч до 341 тысячи рублей.

Два руководителя скрыли информацию об участии в управлении коммерческими организациями. Некоторые главврачи и госслужащие регионального министерства здравоохранения представили неполные сведения об открытых на них либо их супругов банковских счетах. Министру здравоохранения края прокуратура внесла представление, по результатам рассмотрения которого трём главным врачам, допустившим повторные нарушения, объявлены выговоры, к остальным виновным должностным лицам применены меры материального воздействия.

ПРОИСШЕСТВИЕ

ПОПАЛИ В ДТП ПО ДОРОГЕ ИЗ РОДДОМА

13 ЯНВАРЯ ДНЁМ НА 7 КИЛОМЕТРЕ ПАРАТУНСКОЙ ТРАССЫ СТОЛКНУЛИСЬ «ТОЙОТА ВИСТА» И «ТОЙОТА-КАЛДИНА». В ОДНОЙ ИЗ МАШИН НАХОДИЛСЯ НОВОРОЖДЁННЫЙ.

В аварии травму получила мама младенца.

Как сообщили в Елизовском отделе ГИБДД, 45-летний водитель «Висты» не выбрал безопасную скорость, автомобиль занесло на встречную полосу, где он столкнулся с «Калдиной» под управлением 32-летнего мужчины.

«В результате ДТП травмы получили водитель «Висты» и 24-летняя пассажирка «Калдины», мама новорождённого малыша. Она с ребёнком и супругом ехали из роддома. Обоих пострадавших доставили в травматологическое отделение Елизовской районной больницы», – рассказала **сотрудник отдела Ольга Зубрицкая**.

По её словам, грудной ребёнок был в детской автолюльке, врачи осмотрели его на месте и травм не зафиксировали. Тем не менее, младенца также доставили в больницу для дополнительного обследования.

Владимир БЫСТРОВ

В ПОИСКЕ СТИЛЯ

Как художник-иллюстратор создаёт места притяжения

РИСОВАНИЕ – БЕССПОРНО, ОДНО ИЗ САМЫХ ЛЮБИМЫХ ЗАНЯТИЙ У ДЕТЕЙ. НО СО ВРЕМЕНЕМ У БОЛЬШИНСТВА ЭТО УВЛЕЧЕНИЕ ПРОПАДАЕТ.

Однако есть и те, у кого желание творить художественные образы появляется в достаточно зрелом возрасте и даже становится главным делом жизни. О своём творческом пути, отношении к профессии и гармонии во всём рассказала ***художница, иллюстратор Алёна ШУВАЛОВА****.*

ОТ ХОББИ К ПРОФЕССИИ

- Ещё в детстве я ходила на всевозможные кружки, но они в основном относились к прикладному творчеству – вязание, бисероплетение. Художественную школу никогда не посещала, хотя рисовать нравилось всегда, – вспоминает Алёна.

- А когда вы поняли, что хотите превратить это увлечение в основной вид своей деятельности?

- Только в 2015 году я решила, что хочу от хобби перейти к работе, стала читать много профильной литературы, прошла несколько онлайн-курсов, мастер-классов у нас и в других городах, и уже в 2016 уволилась с государственной службы.

Меня поддержал муж, хотя сначала уточнил: «Ты точно уверена?». Дело в том, что у меня всегда было много хобби – например, мне нравилось лепить фигурки и украшения из глины, а также делать их из меди, но теоретической основы не хватало. А любая деятельность, которая становится профессиональной, требует к себе ответственного подхода, много времени и ресурсов.

Я продолжаю учиться и развиваться. Совсем не жалею о том, что не решилась раньше – сегодня у меня есть жизненный опыт, из образов уже собрался достаточно весомый багаж. Однако базовых знаний, скажем, из истории искусств, у меня пока не хватает. Стараюсь навёрстывать. Вообще, рисовать, мне кажется, умеет каждый – все мы любили это в детстве. Но интереснее и правильнее ориентироваться не только в практике, но и в теории.

ДОСЬЕ

Алёна ШУВАЛОВА.
Родилась 22 декабря 1985 года на полуострове. Окончила физико-математический факультет Камчатского государственного университета имени Витуса Беринга, специальность – учитель математики и информатики.

- Для этого необходимо профессиональное образование?

- Я считаю, для художника важны знания, даже если они получены путём самообразования. Но в этом случае есть нюансы. Сегодня в Интернете много информации, но необходимо уметь правильно её фильтровать, что не так просто. Чтобы быть уверенной, я копила и проходила много курсов на платной основе, и ни разу не усомнилась в этом решении – потому что знаю, за что платила. Доходчивое объяснение от грамотных преподавателей всегда полезно.

- Алёна, у вас красивые работы со своими отличительными чертами. Как долго вы искали свой стиль, и насколько он важен для художника?

- Думаю, стиль достаточно важен, но на него можно посмотреть с разных сторон. Сначала, когда художник только ищет себя, он часто отмечает, что рисует всё подряд и по-разному, что его совсем не радует. Но в какой-то момент его работы начинают узнавать. Тогда художник начинает расстраиваться уже по другому поводу – кажется, если все без проблем узнают твои работы, это совсем не достоинство.

Иллюстрация к детскому стихотворению К. Валаханович «Бурёнка по прозвищу Мурка».

«Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ НАШ КРАЙ И ХОЧУ ВИДЕТЬ ЕГО КРАСИВЫМ. ПОЭТОМУ МНЕ НРАВИТСЯ РАБОТАТЬ С ГОРОДСКИМИ ПРОЕКТАМИ, СОЗДАВАТЬ ЧТО-ТО ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ И ИНТЕРЕСНОЕ, МЕСТА ПРИТЯЖЕНИЯ.

Я не могу сказать, что определилась со своим стилем, я всё ещё в поиске, мне нравится браться за всё.

Стиль – это в принципе непростая тема. Ведь чтобы нарисовать, например, стилизованную собаку, нужно сначала научиться и много раз изобразить реальную. Многие, бывает, думают, что некоторые художники рисуют, словно дети, потому что не умеют по-другому. На самом деле, по моему мнению, всё намного глубже – хочешь изобразить стилизованного человека, нарисуй сначала обычного и много раз.

ПОПАСТЬ В «МОЛОКО»

- В вашем Instagram-аккаунте есть раздел с иллюстрациями к сказкам. Расскажите об этом опыте.

- Какое-то время я искала применение своим работам, стремилась понять, кто я – художник или иллюстратор, осознать, это одно и то же, или нет. Особенность ещё и в том, что когда ты называешь себя иллюстратором на Камчатке, многие, бывает, вообще, не знают, кто этот человек и чем он занимается. А иллюстратор – это тот, кто визуализирует какую угодно информацию. Она может быть абсолютно любой – о том, как правильно переходить дорогу, что такое глютен и так далее.

Художник же передаёт свои мысли в картинах, он делится своим опытом. Мне нравится и то, и другое. Во время обучения нам нередко давали задания проиллюстрировать сказки, но это всё было в формате получения знаний и практики, то есть полноценных произведений с моими иллюстрациями нет. Однако я мечтаю попробовать, мне было бы интересно проиллюстрировать какую-то историю, которая вышла бы в печать.

- Вы входите в творческую артель «МОЛОКО». В чём заключается ваша деятельность?

- Участницей творческой артели я стала со дня её основания в марте прошлого года. В нашей команде собрались интересные люди – есть графический дизайнер, декоратор, архитектор-дизайнер интерьеров и экстерьеров. Каждый из нас пришёл с определённым багажом, со своими заказчиками, целями и планами.

Сегодня мы вместе работаем с общественными пространствами, кафе, магазинами края, всевозможными проектами. Например, к нам обратились с предложением сотрудничать организаторы гонки «Беринг – 2020». Мы предложили свою концепцию, и её приняли.

Наша артель сотрудничает с разными людьми, и мы всегда рады новичкам. Примем с удовольствием. Ведь участвовать в совместных проектах всегда интересно.

ГАРМОНИЯ КРАСОТЫ

- Алёна, у вас есть опыт работы преподавателем в художественной студии «Этюд». Но, говорят, хороший творец – не всегда хороший педагог. А вы как считаете?

- Конечно же, хорошо рисовать – не означает уметь учить. Но мне нравилось делиться опытом, я придерживалась определённой программы. И, говоря о собственных предпочтениях, мне самой интересно учиться у практиков.

Мне нравится работать с детьми, у меня есть опыт взаимодействия с дошкольниками, и это потрясающе. Я верю, что именно в этом возрасте в детях зарождается неподдельный интерес к чему-либо. И очень надеюсь, что у меня получилось поселить в них ту любовь к прекрасному, которая все эти годы жила в моём сердце. Рисовать ведь можно по-разному, понятие красоты у каждого своё, но другое дело гармония – каждый из нас её чувствует.

Но пришлось оставить преподавание на постоянной основе, потому что мне и самой всегда хотелось развиваться как художнику. Когда мы объединились в творческую артель, я поняла, что для полного погружения в профессию, нужно больше времени.

- Для практикующего художника важно продвижение. Какими методами вы пользуетесь?

- В основном – социальными сетями. К сожалению, в России не все пока готовы платить за нашу работу, и хорошая практика – сотрудничество с иностранными клиентами.

Но я очень люблю наш край и хочу видеть его красивым. Поэтому мне нравится работать с городскими проектами, создавать что-то функциональное и интересное. Хочется, чтобы было больше возможностей. У нас любят просто поставить памятник, не задумываясь о том, что сзади него, стоят, например, мусорные контейнеры. Но ведь можно делать и по-другому, с ориентированием на виды. Функциональные и интересные – такими местами притяжения хочется наполнить наш дом.

Екатерина ДОВГАЛЁВА

СПРАВКА

Одной из целей творческой артели «МОЛОКО» является создание комфортной для проживания и эстетически осмысленной городской среды, что включает проектирование рекламных вывесок, арт-объектов, парковых зон, мест общественного пользования, а также разработку полиграфической продукции с тематикой города и полуострова.

ДЕНЬГИ

ЗАРАБАТЫВАЮТ МЕНЬШЕ

Какая средняя зарплата у камчатских учителей?
Е. Воронина, Петропавловск

Росстат опубликовал данные о средних зарплатах учителей школ за январь-сентябрь 2019 года в регионах России. Камчатка по этому показателю оказалась на седьмом месте.

По данным статистиков, среднемесячная зарплата учителя в крае составила 71 тысячу 191 рубль. Как выяснилось, доходы педагогов в соседних регионах оказались выше. Так, на Чукотке учителя в среднем в месяц получали 99 тысяч 42 рубля, в Сахалинской области – 86 тысяч 760 рублей, а Магаданской области – 78 тысяч 984 рубля.

В соседних регионах зарабатывают больше Фото pixabay.com

В других регионах Дальнего Востока педагоги в среднем получали: в Республике Саха (Якутия) – 60 тысяч 608 рублей, в Приморском крае – 45 тысяч 78 рублей, в Хабаровском крае – 44 тысячи 361 рубль, в Амурской области – 39 тысяч 747 рублей, в Еврейской автономной области – 37 тысяч 397 рублей, в Республике Бурятия – 34 тысячи 464 рубля, в Забайкальском крае – 34 тысячи 351 рубль.

Кроме того, зарплаты учителей были выше, чем на Камчатке, в Ямало-Ненецком автономном округе – 97 тысяч 530 рублей, в Москве – 97 тысяч 282 рубля, и Ненецком автономном округе – 79 тысяч 831 рубль.

Меньше всего в России учителя зарабатывали в Республике Северная Осетия-Алания – в среднем 21 тысячу 999 рублей в месяц. В среднем по России среднемесячная зарплата учителя составила 40 тысяч 377 рублей.

КАК ПО МАНОВЕНИЮ ПАПОЧКИ

Почему некоторые олигархи не хотят оставлять своё состояние детям?

НАСЛЕДНИКИ

FORBES НАСЧИТАЛ В РОССИИ 103 МИЛЛИАРДЕРА С СОВОКУПНЫМ СОСТОЯНИЕМ $440 МЛРД. У ОЛИГАРХОВ 304 НАСЛЕДНИКА. СТАРШИЕ ДЕТИ УЖЕ СОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ, НО НЕМНОГИЕ ИДУТ В ОТЦОВСКИЙ БИЗНЕС. У ОТЕЧЕСТВЕННЫХ БОГАЧЕЙ НОВАЯ МОДА – СВОИ СОСТОЯНИЯ ОНИ НЕ ДОВЕРЯЮТ ДЕТЯМ.

«ПЛАН Б»

На сегодня самый богатый наследник миллиардов в России **Юсуф Алекперов** (1990 г. р.), сын совладельца ЛУКОЙЛа **Вагита Алекперова**. Его доля наследства оценивается в $21,8 млрд. Но отец не видит сына у руля компании. В прошлом году он признался, что новым главой ЛУКОЙЛа, скорее всего, станет кто-то из топ-менеджеров компании, в завещании запретил дробить семейный пакет акций и даже рассказал, что передаст его в благотворительный фонд, чтобы наследники не могли распоряжаться им напрямую. «Эта работа слишком сложна, чтобы завещать её моему сыну», – сказал Алекперов-старший.

И это несмотря на то что Юсуф получил профильное образование по специальности «разработка и эксплуатация нефтяных месторождений», а после получения диплома успел три года поработать в Сибири на месторождениях, в том числе в отцовской компании. Но год назад он ушёл из ЛУКОЙЛа и сейчас владеет 60% компании, занимающейся транспортировкой нефти. У него есть и компания по производству безалкогольных напитков.

А ещё Юсуф совладелец «Лукавто», дилера Mercedes-Benz. То есть вести светскую жизнь, а Алекперов-младший любит в соцсетях поделиться своими увлечениями, ему есть на что. Целый автопарк машин, каждая из которых стоит 13–15 млн руб., отдых с друзьями на яхтах и прочие радости небедной жизни. Впрочем, и папины миллиарды никуда от него не уйдут. Просто промотать их не удастся.

Самый богатый наследник миллиардов в России Юсуф Алекперов.

ПЕРЕПРОДАВАЛ ЕДУ ИЗ СТОЛОВОЙ

Гораздо меньше повезло **Александру Фридману**, сыну основателя «Альфа-Групп» **Михаила Фридмана** (2000 г. р.). Его отец вообще решил оставить без своих миллиардов, но с достойным образованием.

«Я принял решение – моё состояние пойдёт на благотворительность. Худшее, что я мог бы сделать для своих детей, – это передать им крупную сумму денег, – заявил бизнесмен. – Мне кажется, отдать ребёнку или молодому человеку серьёзную сумму – это во многом риск сломать ему жизнь».

Александру Фридману вместо наследства дали достойное образование.

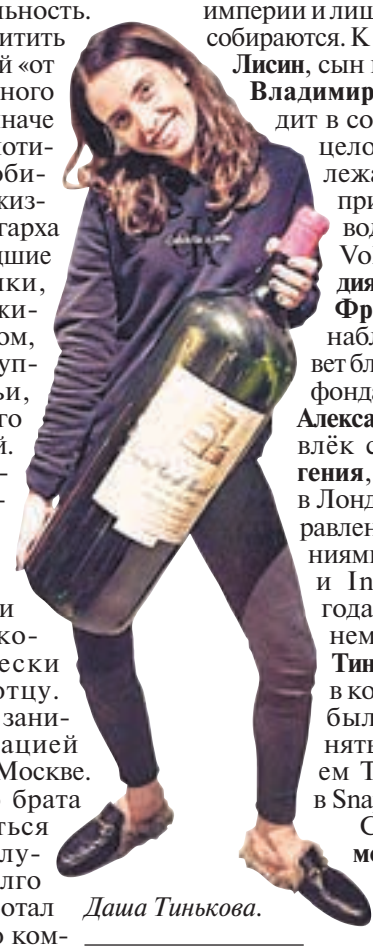
Старшие сёстры Александра уже вовсю строят свою карьеру: старшая Лора после Йельского университета кардинально изменила свою жизнь и танцует в труппе израильского национального балета. А Катя после Йеля работает в швейцарском банке Credit Suisse.

Фридман-младший оказался парнем смышлёным и деньги начал зарабатывать ещё в 12 лет. Он сам рассказывает, как сбегал с уроков, скупал еду в школьной столовой и перепродавал её старшеклассникам, которые готовы были переплачивать, чтобы не стоять в очереди. Затем он стал продавать им с большой наценкой алкоголь. Александр несколько лет проучился в английской школе (год обучения стоит 42 тыс. фунтов), там с бизнесом было туго, потому занимал деньги у **Даши** и **Паши Тиньковых**. Это дети ещё одного олигарха из списка Forbes, чей папа также раздумывает, стоит ли оставлять им свои миллиарды.

Так как 19-летнему Александру Фридману ждать наследства от папы точно не приходится, он зарабатывает как умеет. Занимается поставками жевательной резинки и средства от похмелья в российские сетевые магазины. Говорит, что отец не помогает в бизнесе, но папины связи срабатывают. Ещё один бизнес Александра – кальяны (паровые коктейли) и кейтеринг. А в планах ещё и импорт консервированного тунца.

«БРЕМЯ ЧРЕЗМЕРНОГО БОГАТСТВА»

Первым о том, что его дети останутся без наследства, заявил президент компании «Интеррос» **Владимир Потанин,** который основную часть состояния намерен не завещать наследникам, а передать на благотворительность. Так он хочет защитить собственных детей «от бремени чрезмерного богатства», ведь иначе у них не будет «мотивации, чтобы добиваться чего-то в жизни». Всего у олигарха 5 отпрысков: младшие ещё дошкольники, а старшие переживали известие о том, что миллиарды уплывают из семьи, на фоне громкого развода родителей.



Даша Тинькова.

Сегодня 35-летняя **Анастасия** менеджер направления по развитию горнолыжного курорта в Сочи «Роза Хутор», который фактически принадлежит отцу. Кроме того, она занимается организацией арт-уик-эндов в Москве. У её 30-летнего брата **Ивана** сработаться с отцом не получилось: он недолго (11 месяцев) работал аналитиком в его компании Altpoint Capital Partners (Нью-Йорк). Потом пробовал запустить собственный бизнес – мужской интернет-портал, но сайт раскрутить не получилось. И сейчас Иван работает аналитиком в американской финансовой компании LR Global.

Старшие дети олигарха преуспели ещё и в спорте: оба неоднократные чемпионы России по аквабайку. Их младший брат, 19-летний **Василий,** сейчас учится в Friends Academy в Нью-Йорке.

Кстати, у этой троицы есть ещё шанс получить папины миллиарды... благодаря маме. Бывшая жена Потанина **Наталья** считает, что раздел имущества после развода в России был несправедливым, и летом прошлого года подала иск о новом разделе в Высокий суд Лондона. Она хочет получить от экс-супруга астрономическую сумму в 5,8 млрд фунтов ($6,3 млрд). Это самая крупная сумма иска раздела имущества за всю историю британских судов, в которых, к слову, бывшие жёны частенько выигрывают. Сегодня Forbes оценивает состояние Потанина-старшего в $19,1 млрд. Если Наталья выиграет суд, то наследство от мамы будет чуть скромнее того, что могло бы достаться детям от папы, но это точно лучше, чем ничего.

Подумывает оставить детей без миллиардов и владелец холдинга Rambler **Александр Мамут** ($2,5 млрд). Он намерен завещать своим пятерым детям «разумно малую толику, которая обеспечит им нормальный прожиточный минимум, но не сможет испортить». Бизнесмен допустил, что в будущем передаст активы в просветительские институты и «фонды, работающие для страны».

ВЕЗУНЧИКИ

Но есть среди детей олигархов и откровенные везунчики: папы дают им стартовый капитал для собственного бизнеса, пристраивают набираться ума в свои империи и лишать наследства не собираются. К примеру, **Дмитрий Лисин**, сын владельца НЛМК **Владимира Лисина,** входит в советы директоров целого ряда принадлежащих отцу предприятий. Дочь руководителя компании Volga Group **Геннадия Тимченко Ксения Франк** возглавляет наблюдательный совет благотворительного фонда отца. Бизнесмен **Александр Лебедев** привлёк своего сына **Евгения**, который живёт в Лондоне с 8 лет, к управлению своими изданиями Evening Standard и Independent. Три года назад, в 14-летнем возрасте, **Роман Тиньков** начал работу в компании отца: ему было поручено заняться продвижением Тинькофф-банка в Snapchat и Periscope.

Сын **Романа Абрамовича,** 26-летний **Аркадий,** с 2011 года владеет нефтегазовой компанией и строит, вкладывая миллиарды рублей, гигантские теплицы в России. В 17 лет он планировал купить датский футбольный клуб «Копенгаген», но не получилось. Видимо, в футбольных кругах в отличие от нефтяных к наследнику самого Абрамовича топ-менеджеры не так благосклонны. Говорят, как раз папины партнёры помогали парню становиться на ноги в нефтяном бизнесе, а Абрамович-старший проявлял принципиальность и денег на бизнес не давал. Но роскошную жизнь наследника оплачивал всегда щедро.

По подсчётам Forbes, если все капиталы, принадлежащие отечественным олигархам, просто поделить между их детьми, то выйдет по $1,45 млрд на брата. Спустя время узнаем, чья отцовская стратегия оказалась более выигрышной, – кто сам сумел встать на ноги, кто приумножил папины миллиарды, а кто их просто промотал.

Екатерина БАРОВА,
E.Barova@aif.ru

Фото из соцсетей

СКОЛЬКО РУССКИХ ЖИВЁТ В АНГЛИИ?

СТАТИСТИКА

Часто слышу, что Лондон называют Лондонградом и Москвой на Темзе. Говорят, наших в Англии 300 тысяч. Это правда?
Е. Скворцова, Ярославль

По данным британской Национальной статистической службы, в Великобритании проживает всего 43 тыс. выходцев из России. Цифру 300 тыс. в своей книге «Лондонград, или Из России с деньгами» (2009) назвали Марк Холлингсуорт и Стюарт Ленсл. Когда говорят о таком количестве наших бывших соотечественников, то в русские записывают всех выходцев из бывшего СССР. В Англии живут 14 тыс. эстонцев, 90 тыс. латышей, 186 тыс. литовцев, 32 тыс. украинцев. При этом стоит помнить, что население Эстонии – 1,3 млн, Латвии – 1,9, Литвы – 2,7, а Украины – 42 млн. В России же живут 146,7 млн, и говорить, что русские бегут в Англию, неверно.

В Туманном Альбионе издаются 4 газеты на русском языке, действуют 5 русскоязычных школ, есть несколько православных церквей, работают магазины с «русскими» продуктами. Но как таковой русской диаспоры, как в США, нет. Ощущение нашествия эмигрантов из РФ создают наши олигархи вроде Романа Абрамовича, купившего «Челси», и Алишера Усманова, вложившегося в «Арсенал». Да ещё беглые казнокрады, как экс-президент Банка Москвы Андрей Бородин. По некоторым оценкам, осевшие в Лондоне российские богачи держат на счетах в общей сложности от 1,5 до 2 трлн долл. По данным Deutsche Bank, в 2010–2017 гг. в британские банки были переведены десятки миллиардов долларов «серого» капитала из России. Оливер Харви, один из авторов отчёта, отмечает: в последние 10 лет скорость прироста российских денег составляла 1,5 млрд долл. в месяц, значительная часть из которых оседала на рынке недвижимости.

ПОДЦЕПИЛИ ЗАРАЗУ ХАЛТУРЫ

Почему раньше люди умирали за идею, а сейчас – за дозу или кучу денег

«НА ЗАПАДЕ С ЧИНОВНИКА СПРАШИВАЮТ, ЕСЛИ ОН КУПИЛ СЕБЕ КОСТЮМ ЗА 1000 ДОЛЛАРОВ, А У НЕКОТОРЫХ НАШИХ ЧИНОВНИКОВ ШНУРКИ ОТ БОТИНОК СТОЛЬКО СТОЯТ», – ГОВОРИТ ПИСАТЕЛЬ АНАТОЛИЙ ТРУШКИН.

РАБОТА ХИРУРГИЧЕСКАЯ

- Анатолий Алексеевич, сейчас некоторые главы регионов сами садятся за руль и объезжают проблемные точки. Как вам кажется, куда ещё их можно направить? Может, в школах им поработать, в больницах?

- Мне кажется, им терпения не хватит всё объехать. Вот если бы царь-батюшка действительно сам поехал, сам увидел, тогда сам бы всё и исправил. Дело-то полезное. Но, конечно, должны у него быть доверенные люди, которые его не обманут, которые думают не только о наживе. Тогда что-то сдвинется с мёртвой точки. Но первый же жулик в приближённом кругу быстро всю работу свернёт насмарку. А направить доверенных лиц можно куда угодно, потому что везде можно найти то, что требует исправления.

Это работа хирургическая. Где-то что-то вскочило – нужно сразу взять скальпель и вырезать. Ведь эта зараза недобросовестности, халтуры – повсюду. Её лечить нужно, но не вооружением, не техникой. Обороноспособность – это нужная штука, но пока нет нравственности на всех уровнях, ничто не спасёт, ничего мы не наладим. Ненравственный шеф – плохо, ненравственные замы – ещё хуже: какой шеф ни будь замечательный человек, они всё испортят.

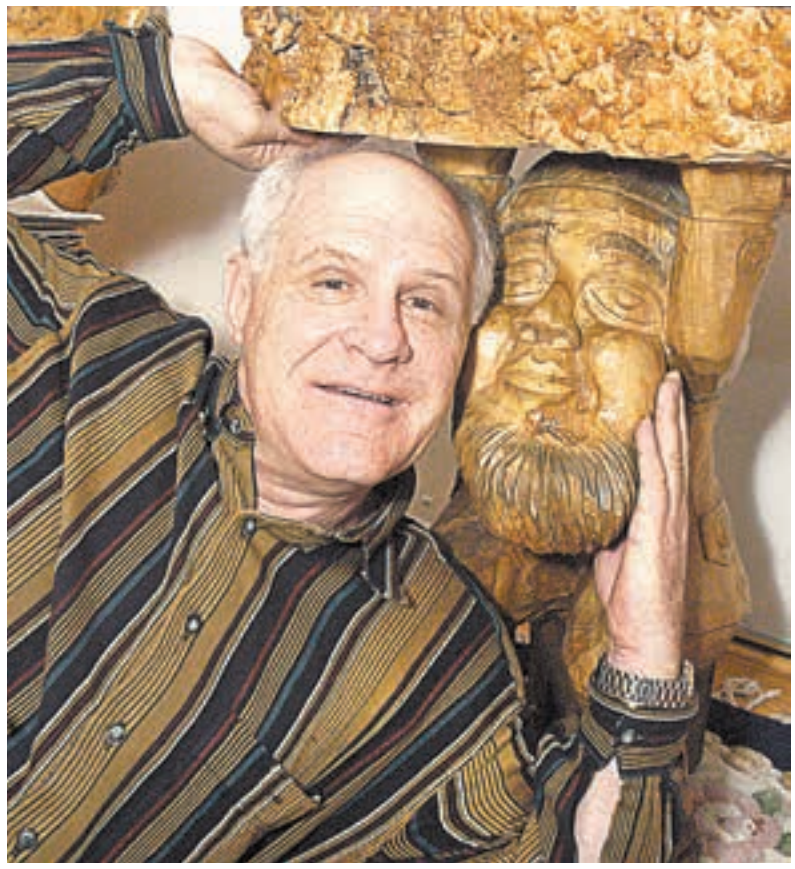
Что делать? Как нравственность поднять? Бросать деньги на культуру, на педагогику, на медицину. В Советском Союзе так и делали, а не только военную мощь наращивали.

Я не говорю о том, что идеология советских времён была хороша, нет! Но были фильмы, насыщенные нравственной чистотой. Люди умирали за идею, за братство, а не за дозу или кучу денег. Это чисто психологический момент, но он срабатывал. За это молодёжь сегодняшняя, которая при советском строе даже близко не жила, очень любит старые картины и с удовольствием их смотрит. Они стремятся к нравственной чистоте, которая есть в этих фильмах. Поэтому многие молодые люди и не покупают уже телевизор. Ведь там что нам показывают? Бандит, проститутка, оборотень в погонах – вот основные герои современных сериалов.

- Нравственность воспитывается с малых лет, но сейчас даже в детском саду и школе самый главный вопрос на собрании – про деньги, а не про то, как дети учатся.

ЧТО ДЕЛАТЬ? КАК НРАВСТВЕННОСТЬ ПОДНЯТЬ? БРОСАТЬ ДЕНЬГИ НА КУЛЬТУРУ, НА ПЕДАГОГИКУ, НА МЕДИЦИНУ. В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ ТАК И ДЕЛАЛИ, А НЕ ТОЛЬКО ВОЕННУЮ МОЩЬ НАРАЩИВАЛИ.

- А где можно взять хороших учителей и воспитателей? Только в педагогических вузах. Но тут тоже должен быть материальный стимул. Неужели вы думаете, что откуда-то явятся ангелы и, жертвуя собой, своим личным счастьем, начнут хорошо лечить вас за гроши? Личного счастья-то всем хочется, и любви, и чтобы супруга хорошо одевалась, чтобы дети были не обделены. Это нормальные желания нормальных людей. На государственном уровне воруют по одним причинам, а вот на уровне врачей, учителей и прочих граждан, получающих маленькие зарплаты, – ради личного счастья.



Юмористические произведения Трушкина читали и читают с эстрады Карцев, Шифрин, Арлазоров, Винокур. Фото Геннадия УСОЕВА

И тут уже становится непонятно, по каким мы принципам живём. По христианским? Нет. «Не воруй, не укради» не соблюдаем. По коммунистическим? Тоже нет. По демократическим? Да я тоже не сказал бы. По волчьим, может? Ведь у государственных деятелей, особенно у тех, кто близок к нефтяной трубе, оклады миллионные. А у других госдеятелей – врачи и учителя ими тоже являются – копеечные. Народ-то не дурак, народ всё видит. И не убедишь ты его никакими доводами, почему глава какой-нибудь корпорации проживает в месяц сумму, равную бюджету небольшой страны. Тут никакая пропаганда не поможет.

А люди пока молчат. Ждут, наверно, пока совсем все проворуются. Но есть опасения, что они посмотрят, например, на французов, которые за своих железнодорожников бастующих вступились – вышли вместе с ними заодно и шахтёры, и учителя. Хотя, казалось бы, какое их дело? А вот нет, обида людская на государство – это общее дело. Где наша хвалёная солидарность? Надо вместе возмущаться несправедливостью, а не только отделываться траурными шоу, когда уже что-то плохое произошло.

ЗЛОВОННЫЙ ЮМОР

- А как вам кажется, кто сегодня умеет лучше всех брать взятки?

- Берут все, кому дают. Был у нас проект какого-то закона, по которому чиновников хотели обязать отчитываться за покупки стоимостью свыше 10 тыс. долл. И тут Дума наша призадумалась, а потом предложила: «Давайте не с 10, а с 20 тысяч долларов». Я это так понял: средняя ставка по взятке – как раз около 10 тыс. долл., а вот 20 тыс. уже и не всем дадут.

На Западе, к примеру, с чиновника уже спрашивают, если он купил себе дорогой костюм. А дорогой для них – это 1000 долл. У некоторых наших чиновников шнурки от ботинок столько стоят. Раз ты чиновник, ответь людям, где взял свой костюм и галстук. А у нас никто ни за что не отвечает.

Правда, непонятно, куда теперь можно пожаловаться на взяточника. В полицию? Так он туда часть взятки занесёт. В суд? А там скажут: вставай в очередь, у нас миллион дел. Ну ты и пойдёшь потихоньку домой, чтобы не связываться. Да и не пойдёт бедняк у нас судиться с богатым, потому что его после суда и последнего лишат.

- Как показывают социсследования, меньше всего получают те, кто тяжелее всего работает – физически вкалывает с раннего утра до позднего вечера. А вот, к примеру, звезда «Дома-2» купила себе третью квартиру. Может, на ТВ-шоу всем податься, чтобы заработать?

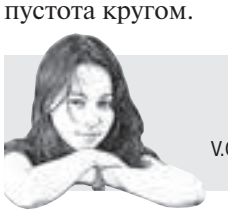
- Ну проституцию давно пытались легализовать. Может, эта звезда, когда сдаст свои многочисленные квартиры, купит дом и даст возможность снимать в нём комнату простым землекопам. Вообще, если звезда «Дома-2» скупает квартиры, а люди работящие не могут себе даже комнату снять, то, мне кажется, нужно призадуматься: что не так в нашем королевстве-то?

- А как вам кажется, современный юмор способствует росту негатива в нашем обществе?

- На всём сегодня пытаются заработать. Юмор – это тоже способ получить большие деньги. Нужно, чтобы смеялись. А смеяться ведь не будут, если ты затронешь больное, проблемное. Смеяться будут, если про детородные органы что-то сморозишь. Если намекнёшь, чтобы всем было стыдно, но понятно. Литературный юмор умер, ему на смену пришёл балаганный. Кормятся им многие. А ведь людям юмор нужен, как дыхание. Но он сейчас идёт такой зловонный, им отравиться можно.

Я тоже пишу тут своё, но мне говорят: «Давайте нам побольше бытового, муж – жена, кто-то приревновал, кто-то объелся, кто-то недоел».

Пишу что-то для себя, что-то для выступлений. Ведь, если не будешь писать, станешь старым и нищим. Если не пишется, если начинаю засыпать над рукописью, значит, надо её отложить, пойти посидеть перед форточкой и ложиться спать. Не писать не могу. Без труда – пустота кругом.



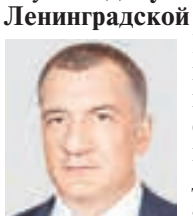
Валентина ОБЕРЕМКО,
V.Oberemko@aif.ru

ЗАПРЕТЯТ ЛИ АЛИМЕНТЩИКАМ ЖЕНИТЬСЯ?

СЕМЬЯ

Слышал, что должники по алиментам теперь не смогут снова жениться, пока не заплатят долги. Неужели это так?

И. Котов, Смоленск



С таким предложением выступил **депутат Заксобрания Ленинградской обл. Владимир Петров**. Он направил письмо в Минюст России с требованием запретить должникам-алиментщикам создавать новые семьи. «Человек сегодня может иметь 3 детей, бросить их и жену на произвол судьбы и спокойно заняться новой семьёй. А надо требовать от мужчин, повторно вступающих в брак, справку о том, что у них нет долгов по алиментам. Если человек оказался нерадивым папашей, повести другую под венец он сможет только после оплаты. Моё предложение выводит проблему неплатежей в морально-этическую плоскость», – говорит депутат. Ответа от Минюста, впрочем, пока не поступило. Недавно министерство внесло в Госдуму другой законопроект на эту тему: в Семейный кодекс в перечень исключительных обстоятельств, которые также должен оплачивать алиментщик, предлагается включить оплату жилья для ребёнка, если такового у него нет.

Заплати алименты – и женись спокойно.

АиФ Аргументы и факты КАМЧАТКА № 3 (2042)

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», «Люди дела», «Во власти», «Событие», «Дословно», «Будьте здоровы», «Официально», «Разговор с профессионалом», «Мнение», «Право» печатаются на коммерческой основе.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Подписные индексы 50187, 32123
Тираж 6 000 экз.

Время подписания в печать по графику – 18.00.
Подписано в печать в 18.00 14.01.2020
Дата выхода в свет – 15.01.2020
Отпечатано в ООО «КПД», 683032, Петропавловск-Камчатский, ул. Высотная, 14

ПЕШКОМ ОТ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Чтобы сохранить молодость мозга, нужно больше работать ногами

ЧТОБЫ В СТАРОСТИ СОХРАНИТЬ МОЗГ ЗДОРОВЫМ И ИЗБЕЖАТЬ СЛАБОУМИЯ, НУЖНО БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ. К ТАКОМУ ВЫВОДУ ПРИШЛИ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЁНЫЕ.

Исследователи провели эксперимент с участием 2354 человек, продолжавшийся 2 года. У всех участников замеряли физическую активность, используя портативные шагомеры. Упражнения они могли делать разные (занятия в фитнес-центре, ходьба; нагрузка – умеренная или высокая), но тратить на них надо было не менее 150 минут в неделю.

ПОКА МОЗГ СОХНЕТ...

Средний возраст участников составлял 53 года. В этом возрасте мозг уже начинает усыхать. А после 60 лет объём полушарий уменьшается со скоростью 0,2 % в год. Это и приводит к тому, что называют старческим слабоумием. Человек плохо запоминает, с трудом усваивает новую информацию, склонен к депрессии. Со временем эти нарушения могут стать катастрофическими: теряется возможность ориентации во времени и пространстве, способность обслуживать себя.

В быту мы называем это склерозом, но на медицинском языке это называется сенильной (старческой) деменцией. В её основе могут быть атеросклеротические поражения сосудов, приводящие к нарушению питания мозга, или нейродегенеративные заболевания вроде Альцгеймера, для которых первично поражение самого мозга, а не сосудов.

В исследовании американские учёные не разделяли эти группы болезней, а просто смотрели с помощью магнитно-резонансной томографии (МРТ), как меняется объём мозга в зависимости от физической активности. Первый раз они провели замер до начала эксперимента, второй – после.

Интересно, что при старческом слабоумии в первую очередь страдает не серое вещество (так называют кору головного мозга), которое в ответе за регуляцию речи, движений, анализ того, что мы видим, слышим и ощущаем, и вообще за всё, что связано с мышлением. Уменьшение объёма мозга, приводящее к слабоумию, происходит за счёт усыхания белого вещества. Оно расположено под корой, и в нём нет нервных клеток (нейронов). Грубо говоря, белое вещество представляет собой сложную систему проводов, по которым проходят электрические сигналы между разными отделами коры и мозга вообще. И вот при усыхании белого вещества эта система коммуникаций страдает, с образованием новых связей возникают трудности, плохо функционируют старые. Всё это и приводит к когнитивным нарушениям.

Это самое модное понятие в науке о мозге сегодня. В русском языке такого всеобъемлющего слова нет: когнитивный – значит относящийся сразу к мышлению, речи, познанию, обучению, формированию понятий и оперированию ими. В основе всех этих процессов лежат единые механизмы, и изучение их в рамках одной науки оправдано.

ПОДВИГИ МОЗГУ НЕ НУЖНЫ

Самое неожиданное и приятное в открытии американских учёных то, что защитным эффектом против старения обладают даже физические нагрузки небольшого объёма и интенсивности – они меньше тех, которые рекомендуют выполнять в различных медицинских руководствах, включая и рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности, введённые в 2010 г. (*см. инфографику*). Их объём и интенсивность достаточно высокие, и многие их не выполняют. А вот физическая активность, достаточная для защиты мозга, вполне достижима для большинства людей.

ЛЁГКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ПРОДОЛЖАЮЩАЯСЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ОДНОГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ, ОТОДВИГАЛА СТАРЕНИЕ МОЗГА НА 1,4 ГОДА, ПРЕДОТВРАЩАЯ РАЗВИТИЕ СЛАБОУМИЯ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

Даже у тех, кто не выполнял нужную нагрузку, лёгкая физическая активность в течение всего одного часа в неделю отодвигала старение мозга на 1,4 года (этот час можно разбить на несколько более коротких занятий в разные дни). У этих людей темпы потери объёма мозга, выявляемые при томографии, были существенно ниже, чем у тех, кто двигался ещё меньше.

ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ

«Рекомендации ВОЗ основаны на больших и серьёзных исследованиях, и мы их используем в своей работе, – говорит **научный руководитель Научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология», доктор медицинских наук, профессор Кирилл Проща-ев**. – Когда в них говорится о физической активности, речь идёт не только о спорте или упражнениях. К такой активности относятся работа по дому, в саду, на огороде, просто ходьба – практически любая двигательная активность. Она бывает трёх типов.

Первая – аэробная физическая активность. Это бег, плавание, ходьба, лыжи, велосипед, аэробика и любые движения, в которых участвует мускулатура почти всего тела. При этом подразумевается, что это достаточно интенсивные движения. Например, не просто ходьба прогулочным шагом, нужно идти достаточно быстро. Это нагрузка умеренной интенсивности, и занятиям в таком темпе нужно посвящать не менее 150 минут в неделю. Если нагрузка более интенсивная, как, например, при беге, то ей уделяют не менее 75 минут в неделю.

Это общее время надо разделить на каждодневные занятия, при умеренной интенсивности их длительность будет примерно по 20 минут. Но если в один день вы занимались 10 минут, то в другой надо компенсировать – посвятить физической активности 30 минут. Важно понимать, что меньше 10 минут одно занятие быть не должно. И если вы, опаздывая на работу, бежали 7 минут, это не в счёт – нужно, чтобы было не менее 10 минут.

Второй тип нагрузок – силовые. Они необходимы для предупреждения возрастной атрофии мышц (саркопении). Человек может наращивать мускулатуру только до 50 лет. После этого возраста мы её, наоборот, теряем, и силовые нагрузки помогают сохранить мышечную массу и силу. Так нужно упражняться не менее 3 раз в неделю, а занятие должно быть не меньше получаса. Силовые упражнения – это не только гантели и штанга. Можно использовать в качестве нагрузки свой вес, а если пожилому человеку тяжело, он может применять подручные средства (например, пластиковую бутылку с водой).

Третий тип нагрузок для пожилых людей – упражнения для сохранения баланса и координации. Они помогают избежать падений, которые случаются достаточно часто. Тут хорошо подходят классические танцы, а также восточные виды гимнастики (тай чи и др.). Такие занятия должны быть не реже 3 раз в неделю.

Если здоровье пожилому человеку не позволяет выполнять рекомендуемую нагрузку, то ему надо заниматься с учётом своих физических возможностей и состояния здоровья, делая те упражнения, которые ему доступны. Для маломобильных людей полезны любые движения руками, ногами, шеей и т. д. Важно, чтобы каждый человек старался постепенно повышать свою физическую активность, независимо от своего состояния».

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ: КАКОЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

1 Время занятий:

аэробными упражнениями средней интенсивности надо заниматься не менее **150 мин. в неделю;**

если аэробные упражнения высокой интенсивности, то надо заниматься не менее **75 мин. в неделю.**

Возможно сочетание физической активности средней и высокой интенсивности с взаимозачётом времени.

2 Минимальное время одного занятия не должно быть менее **10 мин.**

3 Для получения дополнительных преимуществ для здоровья можно увеличить время занятий

- средней интенсивности **до 300 мин. в неделю**
- или высокой интенсивности **до 150 мин. в неделю.**

4 Силовыми упражнениями, где задействованы основные группы мышц, надо заниматься не менее **2 раз в неделю.**

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ 64 ЛЕТ И СТАРШЕ:

человек с проблемами двигательной активности должен выполнять упражнения на **равновесие и предотвращение падений не менее 3 раз в неделю.**

Александр МЕЛЬНИКОВ,
A.Melnikov@aif.ru

Фото Валерия ХРИСТОФОРОВА

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ РАК 4 СТЕПЕНИ?

ОНКОЛОГИЯ

Прочитала в новостях, что в США врачи с помощью нового метода лечения избавили пациентку от рака последней стадии. Что это за метод и когда он появится в России?

И. Войнова, Сургут

- В описанном случае больную с благоприятным гормоночувствительным подтипом рака молочной железы (первичное лечение проведено 10 лет назад) после нескольких видов лекарственной терапии лечили с помощью двойной иммунотерапии. Это экспериментальный, перспективный, но дорогостоящий вид лечения, – рассказала **ведущий научный сотрудник научного отдела инновационных методов терапевтической онкологии и реабилитации, завотделением реабилитации НМИЦ онкологии им. Петрова, член правления Российского общества клинической онкологии профессор Татьяна Семиглазова**. – Сегодня существует несколько видов эффективной лекарственной терапии рака молочной железы, которые позволяют хорошо контролировать заболевание и достигать аналогичных результатов. Что касается стадии, прогноз жизни определяется не размером и распространённостью опухоли, а её агрессивностью.