

# ВЕЧЕРНИЙ ПЕРВОУРАЛЬСКИЙ

# СВОБОДНЫМ

ВЫХОДИТ ПО ЧЕТВЕРГАМ

12 ДЕКАБРЯ №48 (691)

2013

7 мероприятий  
разрешил проводить на Красной площади  
президент.

В список разрешённых вошли, как пишет газета «Известия», парад Победы (9 мая), День славянской письменности и культуры (25 мая), День России (12 июня), присяга военных вузов (проходит на Красной площади каждое лето), исторический парад (7 ноября), фестиваль военных оркестров «Спасская башня» (каждый сентябрь с 2006 года) и каток.

Все остальные акции нужно будет согласовывать с администрацией Кремля, в том числе День города и выпускной бал. Источник в президентской администрации сообщил, что ввести жёсткое ограничение на перечень мероприятий, проходящих на главной площади страны, было предложено после скандала с чемоданом LouisVuitton, появление которого на Красной площади вызвало большой общественный резонанс. В конце прошлой недели чемодан был демонтирован.



ВПС / СВОБОДА СЛОВА

Вы там знаете,  
что на вас  
много жалоб?



## «РИА Новости»

более семидесяти лет служило государству. Родившись на третий день Великой Отечественной, оно доставляло информацию населению страны и за её пределы. И конечно же, всегда было в русле внутренней государственной политики, делая информацию пропагандой. И «государевы бзики» не раз переживало: менялись названия, свержались и репрессировались руководители, ставились новые задачи. Но преемственность сохранялась всегда: на известный в мире новостной бренд у власть предержащих не поднималась рука. Так что же такого «натворило» агентство, что с ним раз-два и готово?

Комментарии появились столь же молниеносно, как и указ. Из президентской администрации: во-первых, снижаем расходы, а во-вторых -

«Россия проводит самостоятельную политику, твёрдо защищает национальные интересы. Объяснять это миру не просто, но делать это можно и нужно. Здесь у нас есть и определённый успех, и, с другой стороны, некоторые сложности». Но «а» сказано было ещё раньше, когда

глава администрации господин Иванов, стосковавшись по былым временам, заявил: на государственные должности должен быть строгий отбор, место надо заслужить.

Когда над коллективом (а творческим особенно) нет жёсткой административной дубины, а внутри коллектива сами по себе устанавливаются моральные границы, которые нельзя переступать, о выслуживании как-то не задумываешься. Сегодня все, кроме тех, кто не брезгует именно выслуживаться перед Путиным, признают: «РИА «Новости» было самым объективным и профессиональным государственным СМИ. Беда, видимо, в том, что немного перепутаны ориентиры, и вместо того чтобы угождать отдельному клану, журналисты в пределах допустимого проводили линию государства. Не комментируя события, они давали объективную картину дня. А точнее, тысячи картинок в день - вся палитра нашей жизни. Это нанятый РИА вертолёт кружил над Болотной, когда там отстаивали честные выборы. Это камеры агентства показали всем интересующимся, как судят Навального. Они вообще постоянно без лишних слов показывали в фотографиях и видеокон-

## «СЛУЖИТЬ БЫ РАД. ПРИСЛУЖИВАТЬСЯ ТОШНО»

Пространство свободы сужается: в понедельник Путин своим указом ликвидировал Российское агентство международной информации «РИА Новости». Сделано в лучших традициях режима: коллектив узнал об этом последним. От давней истории с НТВ это уничтожение отличается лишь тем, что тогда несогласных тележурналистов в два счёта вышвырнули на улицу, а теперь команде позволяют работать ещё три месяца, то есть до окончания спортивных событий мирового масштаба в Сочи. Однако НТВ было телевидением частным, и, хотя все знали, кому поперёк горла этот информационный глоток свободы, реформу свалили на нового собственника.

тенте не то, о чём кричали подневольные комментаторы. То есть как раз благодаря честной картинке можно было понять, как безбожно нам врут.

### ИЗ ПОСЛЕДНЕГО.

С государственного телеэкрана брешут про Украину: протест сдулся, на майда не несколько сот человек. А на живом изображении «РИА Новости» бесконечное людское море, вот тянут памятник, вот бьют по нему кувалдой... Вот ярый оппозиционер Кличко с женой и братом. Вот обычные люди, молодые и с сединами, сами говорят, что видят и чувствуют. Неприятно, страшно, может быть, кому-то даже противно... Но ведь это Правда!

Кстати, о правде. Агентство Интерфакс приводит слова того же Сергея Иванова: «Надо говорить правду, делать её доступной максимальному числу людей, использовать для этого современный язык и самые совершенные технологии». На «правду», которая заменит «РИА Новости» и будет называться «Россия сегодня», поставлен бывший замдиректора канала «Россия-1» и ведущий аудиозной программы «Вести недели» Дмитрий Киселёв. Он это место выслужил. Одна только киселёвская фраза про геев чего стоит: «... их сердца, в случае автомобильной катастрофы, зарывать в землю или сжигать как непригодные к продолжению чьей-либо жизни».

Можно вспомнить ещё, как год назад в день 60-летия Путина в своей авторской программе этот пропагандист и агитатор славословил «вождя» почти тринадцать минут. Приверженец театральных жестов загибал пальцы: «боеспособность армии восстановлена, ядерный баланс подтверждён, территориальная целостность сохранена, зарплата россиян выросла в рублях в 13 раз, пенсия — в 10. Россия при этом свободна как никогда в своей истории...». Ода действующей власти с учётом реальных событий в стране вызвала критику со стороны журналистского сообщества, посчитавшего её автора лицемером и конформистом.

Вице-президент Центра политических технологий Алексей Макашкин сказал очень грустную вещь: «В этом следует видеть подготовку к четвёртому сроку Путина. Международный имидж России президента больше не беспокоит, сейчас для него важнее внутривластные задачи... С учётом того, что в экономике стагнация и с Западом отношения испорчены, консолидировать своих сторонников можно на антизападной основе, на поиске врагов, и Киселёв для этого прекрасно подходит».

И вдвойне грустно: такого порядочно-го партнёра с государственным происхождением у местных газетчиков скоро не станет. В поддержку людям, имеющим честь и достоинство, мы ставим в этом номере фото и новости убитого Путиным и его подручными СМИ.

# Михаил СЕНТЯКОВ: работа у нас спокойная

Чем занимается таможня, расположенная в нескольких тысячах километров от ближайшей госграницы и в 50 километрах от областного центра? Хотя в кабинете начальника Первоуральского таможенного поста и висит портрет «главного таможенника страны» Верещагина, ничего остросюжетного здесь не происходит. Через пост идёт продукция предприятий Первоуральска и всего Западного округа.

Начальник поста Михаил Леонидович Сентяков рассказывает о специфике работы первоуральских таможенников: «Первоуральский пост – экспортно направленный: промышленный экспорт составляет порядка 70% всех таможенных операций. Свою продукцию отправляют за рубеж ПНТЗ, Динасовый завод, «Русский хром», СУМЗ и другие предприятия. Кроме того, услугами нашей таможни пользуется весь запад области: Ревда, Михайловск, Нижние Серги, Красноуфимск. Они экспортируют свою продукцию и в дальнейшем зарубежье, и в страны СНГ (кроме Казахстана и Белоруссии, которые входят в Таможенный союз – в этом случае проходить таможню не нужно). Основные товары экспорта в нашем регионе: медь, чёрные металлы и изделия из них, продукты неорганической химии, лес. Объём импорта значительно меньше, как правило, это сырьё и оборудование. Например, Нижнесергинский завод закупает электроды для плавки металлов (они весят две с половиной тонны), Динасовый завод – сырьё для производства огнеупоров. Кроме того, предприятия обновляют оборудование и регулярно закупают за рубежом новые станки».

Я интересуюсь: может ли предприятие выбирать таможню? «По закону, можно подавать декларацию куда угодно, но обычно руководствуются территориальным принципом – это удобнее. К тому же в последнее время правила подачи таможенной декларации значительно упростились.

Если раньше, предположим, представитель Михайловского завода должен был везти документы почти за 80 километров и ждать, пока их оформят, то сейчас 100% операций производится через Интернет. Каждый заявитель получает электронную подпись и может из любого места, где бы он ни находился, отправить нам декларацию, контракт или счёт-фактуру. Приезжать нужно только за готовыми документами».

Штат Первоуральского таможенного поста составляет всего 14 человек, включая уборщицу и водителя. Оборота таможенного поста в сравнении с большими постами, расположенными в Екатеринбурге, тоже невелик: «В среднем мы перечисляем государству 60 млн рублей в месяц. Для сравнения: в Екатеринбурге три таможенных поста совместно дают около 1,5 млрд рублей в месяц. На данных постах оформляют практически любые товары – от китайских сувениров до промышленного оборудования, продуктов питания и автомобилей. А у нас другая специализация: мы, например, не имеем права растаможивать акцизные товары (алкоголь, сигареты) или автомобили. Обнаружение крупной партии наркотиков или нелегального алкоголя – это всё не про нас, такие сюжеты бываю на пограничных постах. Здесь у нас работа спокойная».

Особый статус поста выражается, например, в сокращённых сроках оформления таможенных документов для предприятий.



Михаил Леонидович поясняет: «В Первоуральске есть своя специфика. По закону, экспортную декларацию мы оформляем не более четырёх часов, а импортные – не позднее следующего дня после подачи декларации. Основные заводы-экспортёры нашего города аккуратно соблюдают все таможенные правила, на них никогда не заводили административные дела за какие-либо нарушения, поэтому они входят в так называемый «зелёный коридор»: ими мы занимаемся в первую очередь. Оформление деклараций для ПНТЗ занимает не больше часа, для НСММЗ – не более полутора часов».

По убеждению главного таможенника города, новые правила не только ускоряют формальные процедуры, но и способствуют

соблюдению законности: «Ко мне все декларации приходят в электронном виде. Я в свободном порядке распределяю декларации среди сотрудников, и они даже не знают, какая декларация у его соседа. Кроме того, у нас есть компьютерная система управления рисками. Компьютерная программа проверяет данные по различным критериям и сама определяет, какие декларации нуждаются в досмотре. Допустим, программа сравнивает стоимость товара, указанного в декларации, со средней стоимостью данного товара по России и автоматически оценивает риски. Вообще, за последние 10-15 лет ситуация в стране существенно изменилась, и нарушать закон стало невыгодно. Вывозить товара больше, чем заявлено, смысла не имеет: если при проверке это обнаружат, то мы заведём административное дело, предприятие попадёт в так называемый «чёрный список», и нарушителям выпишут такой штраф, который перекроет всю возможную прибыль. Возможно, на мошенничество пойдёт мелкий предприниматель, но крупному заводу нет смысла рисковать ради нескольких тысяч рублей».

Проблемы пограничных постов, где после введения новых таможенных правил скапливаются огромные очереди из перевозчиков, первоуральской таможни не коснулись.

«У нас всё стабильно, – говорит М.Сентяков. – Экспорт даже незначительно увеличился: за прошлый год в пределах 8-10%. Объём импорта остался практически без изменений – и объём, и структура». А это значит, что продукция первоуральских предприятий пользуется стабильным спросом за рубежом и что технопарк систематически обновляется. Почему необходимое оборудование приобретается за пределами России – вопрос не к таможне.

Лариса ПРУДНИКОВА

## «ИССЛЕДУЯ ГРАНИЦЫ»: ТАКАЯ РАЗНАЯ ФОТОГРАФИЯ

Две недели назад Дом новой культуры (ДНК) представил первоуральцам свой очередной проект – фотовыставку «Исследуя границы», которая открылась в Музее истории ПНТЗ. Участники проекта в течение двух месяцев обучались искусству фотографии, и эта выставка, по сути, стала их отчётной работой. Итоги подводит один из кураторов выставки – Фёдор Телков (Екатеринбург).

- С начала октября в Первоуральске работают «Фотомастерские» - школа для тех, кто желает серьёзно заниматься фотографией. Мы с Сергеем Потеряевым стали кураторами проекта. Занятия состояли из лекций кураторов проекта,



Многие фотоработы посвящены жителям Первоуральска

приглашённых гостей, практической работы и коллективного обсуждения результатов. Ребята должны были создать свой собственный проект, придумать его экспозицию на выставке.

Первые две выставки - «Казачий дозор» и «Между нами» - сопровождалась лекциями участников: Дениса Тарасова (документально-го фотографа) и Анастасии Богомоловой (фотографа, автора известных фото

- Как вы набирали участников проекта?

- В работе «Фотомастерских» могли принять участие все желающие. Для знакомства был организован просмотр их работ - портфолио ревью. Среди тех, чьи работы составили итоговую выставку, есть как начинающие авторы, так и имеющие солидный опыт. Но «проектной» фотографией никто из них прежде не занимался, это было знакомство и первая проба. Подход к каждому был индивидуальным, и в рамках общей темы проекта – границы как визуальные, так и смысловые – каждый выбирал направление для своей работы. На выставке представлены фотографии десяти участников в возрасте от 13 до 65 лет.

- Интерес молодёжи к идее такого рода вполне понятен. А как вам работало со старшим поколением?

- Замечательно работало, и это приятно удивило. Самый старший из наших участников, Иван Гиляшев, в итоговой работе совместил свои старые черно-белые отпечатки и новые снимки (он фотограф со стажем). Это был потрясающий опыт для нас для всех.

- Некоторые из предыдущих проектов ДНК вызвали негативную реакцию со стороны многих горожан. Как вы оцениваете успех этой выставки и проекта в целом?

- Результаты превзошли наши ожидания. На открытие собралось много молодёжи, приехала «старая» фотографическая гвардия из Екатеринбурга. Проект вызвал интерес и получил достаточно высокую зрительскую оценку. Но главным результатом я считаю то, что каждый из участников нашёл свой художественный язык, и теперь у нас сформировался некий костяк, с которым мы намерены работать и в следующем году. Между всеми нами – и кураторами, и участниками – установились приятельские и творческие связи. Проект окончен, а мы до сих пор общаемся.



- И каковы планы на будущее?

- «Фотомастерские» продолжат свою работу, но уже в более сложном, масштабном формате. Это многомесячный проект, в который будут входить: лекции и мастер-классы кураторов, фотографов, редакторов изданий, выставки приглашённых и первоуральских авторов, работа фотографов над личными и общими проектами, а также много другого, о чём мы пока рассказывать не будем. Например, один из сюрпризов - фотограф Наталья Подунова будет проводить уроки фотографии для детей. Выставки тоже станут другими: появятся и инсталляции, и мультимедиа. Мы хотим показать жителям Первоуральска разную фотографию – классическую, современную, концептуальную, искусство на основе фотографии и так далее. В наступающем году горожане получат всю информацию о будущих мероприятиях.

Фотовыставка «Исследуя границы»  
пробудет в музее ПНТЗ (ул. Торговая, 1)  
до 14 декабря.

Лариса ПРУДНИКОВА

блогов «Теорритория фотоисторий и фотоэссе», «This is a photobook»).

# ФОРУМ ДЕЙСТВИЙ, или ПЛАЧ В ЖИЛЕТКУ

Известно, что президент окружил себя Народным фронтом, наказал ему залезать в каждую щель и контролировать, контролировать, контролировать... На чиновничью рать, которая при Путине хорошо размножается, надежда невелика. Если не ворует, то врёт, если не врёт, то ленится, а иногда – всё вместе. И если в Первоуральске brave путинские фронтовики забились в щель и носа оттуда не показывают, то это не значит, что во всей стране царит «народный» застой. Конференция под лозунгом «Форум действий», прошедшая на минувшей неделе в Москве, показала нам, что инициатива на местах бьёт ключом.

В одном из рейсовых автобусов от Динаса до Екатеринбурга пассажирам скрашивают путь видеозаписями от «Уральских пельменей». Нахохочешься вдоволь - и goodbye! Было бы, наверное, неплохо в порядке насаждения патриотизма и воспитания самоиронии показывать многосерийный фильм «Ходоки у Путина». Ведь не все же могут доставить себе удовольствие посреди рабочей недели зависнуть в телевизоре и три часа наблюдать потрясающее зрелище.

Крупным планом - наш любимый режиссёр Станислав Говорухин. Говорухин (один из сопредседателей центрального штаба ОНФ) обращается к Владимиру Путину: «Вот здесь сидят люди всех профессий: и доктора, и учёные, и учителя, и рабочие, и труженики сельского хозяйства, и инженеры. Эти люди приехали со всех концов нашей страны, из всех областей, краёв, республик нашей необъятной Родины - и это сама Россия. И все инициативы, которые вы сегодня услышите, исходят отсюда – из глубинной России. Вот в этом суть, мне кажется, нового движения. Наметился тот важный и давно ожидаемый процесс – снизу вверх. Не так, как раньше: из администрации президента, из правительства, а вот так, как должно быть, – снизу, от насущнейших проблем, наверх».

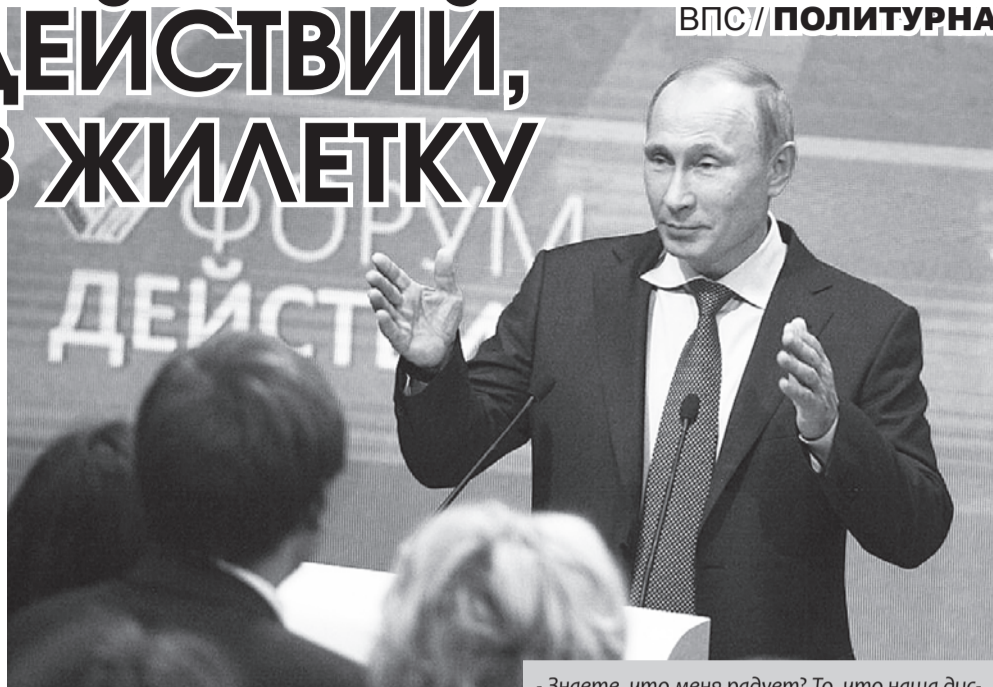
Камера фиксирует лица в зале. Много известных и тоже любимых в народе людей из сферы науки, искусства, спорта, вступивших в общероссийское народное ополчение. Ещё больше незнакомцев – президентское око «из простого народа» есть в каждом «медвежьем углу». Для многих это счастье – выразиться в Москву и высказать главе государства свою гордость, свою любовь и свою боль. Все торопятся это сделать: а вдруг очередь не дойдёт! Говорухин просит перестать тянуть руки, но кто же его послушает.

Слово молвит представитель «Опоры России». Речь идёт о чиновничьей расточительности на Сахалине: 680 миллионов рублей потрачено на «улучшение имиджа» губернатора. «Ничего глупее придумать невозможно. Хоть бы по другой статье провели какой-то, – реагирует президент и пускается в рассуждения: «Может быть, там вполне здоровые вещи, но формулировка дурацкая, конечно. Давайте попросим его, чтобы он эти 600 миллионов направил, скажем, на строительство детских садов – вот это будет самый лучший способ повышения рейтинга. Либо на решение каких-то других острых социальных проблем Сахалина».

А вот интересно, губернаторы сидят перед телевизором, когда Владимир Владимирович с народом один на один и своими репликами посылает чёткие сигналы? Это к тому, что накануне крупного столичного события одно из влиятельных информагентств показало, сколько тратит на пиар Евгений Куйвашев. Опубликовало перечень СМИ, которые сказочно на этом заработали. Назвали программы, о которых предписано последовательно трезвонить миру. Кстати, есть среди направлений и такое: «Совершенствование системы профессионального образования (частно-государственные проекты: УГМК, ПНТЗ)». Теперь понятно, почему на каждый чих в металлургическом колледже Группы ЧТПЗ столько информационных восторгов.

Итого за десять месяцев 2013 года потрачено приблизительно 73,5 миллиона рублей, подводит итоги губернаторско-журналистского партнерства ZNAK.COM. Заочный привет от Путина и вам, Евгений Владимирович!

Впрочем, глава нашего региона на высоком собрании был помянут и прямым текстом.



- Знаете, что меня радует? То, что наша дискуссия носит очень живой, абсолютно предметный характер. И я знаю, что и вчера на круглых столах шёл такой же прямой разговор с представителями правительства Российской Федерации и региональных властей. И должен вам сказать, что именно это вселяет в меня уверенность в то, что Общероссийский народный фронт станет тем инструментом, который будет реально связывать общество с органами власти и управления и поможет сделать всю нашу государственную машину эффективной, более стабильно работающей. И эта наша совместная работа будет приносить реальную пользу гражданам Российской Федерации.

«Владимир Владимирович, 25 апреля я вступил за вас и сказал, что мне вас жалко, когда женщина задала вопрос, что у них в микрорайоне нет песочницы. Я тогда сказал, что не работают губернаторы и мэры городов.

Сегодня к вам вынужден обратиться потому, что в городе Нижнем Тагиле министр здравоохранения области закрывает детскую больницу, куда обращается полторы тысячи ребятишек. Люди вышли на площадь, 200 человек подписей, ко мне обратились за помощью как к депутату Государственной Думы. Председатель городской думы прислал тоже с просьбой обратиться за помощью. Обратился к премьер-министру области Денису Владимировичу Паслеру. Вы знаете, что он мне ответил? Что это глава города занимается этим вопросом. Иду к главе города. Носов - знаете такого - Сергей Константинович. Он, конечно, сразу говорит: это же здравоохранение, сделал запрос губернатору.

Пусть меня простит Евгений Владимирович, губернатор, он просто, возможно, не успел ответить на мой запрос, потому что связано с выставкой, в Париж он ездил. Хочу пожаловаться».

Можно посочувствовать тому, кто попадает на путинский острый язык: «Кто один раз побывал в Париже, тот уже наполовину француз...»

О деле не сразу. Дело потерпит. Если выступающий не прервёт Говорухин, а он всё время одергивает взволнованную аудиторию, которой хочется сказать главное.

**Гражданин из Липецкой области:**

«Уважаемый Владимир Владимирович, позвольте поблагодарить вас в первую очередь за то внимание, которое вы уделяете селу и сельскому хозяйству... Второе – это вопрос развития отрасли в целом. Благодаря вашей поддержке, многие отрасли очень интенсивно росли... Ещё раз благодарю за ту поддержку, которую вы оказывали и оказываете сельскому хозяйству».

**Народный художник Илья Глазунов:**

«Мне бы хотелось сказать одно. Во-первых, мы все собрались, чтобы выразить любовь к вам, Владимир Владимирович. Я сидел и думал с присущим мне монархизмом, какая старая национальная идея? Православие, самодержавие, народность. Какая сегодня национальная идея? Путин, православие и другие концессии, все народности.

Владимир Владимирович, я ещё одну секундочку займу. Вы знаете, я помню, когда мы собирались первый раз и говорили о выборах, я сказал: «Ну как же? Что же, сегодня государственным искусством становится «Чёрный квадрат» Малевича, все эти безобразия, как и в театре?» И вы справедливо сказали: «Но мы же не можем запрещать»...

С режиссурой на этот раз у Говорухина не очень получается, «фронтовики» чуть ли не вырывают микрофон, перекрикивая друг друга. И Путин берет бразды в свои руки: «Пожалуйста, коллега шумел больше всех, теперь сел и сидит».

«Я не шумел, я просто хотел, чтобы вы услышали и новых людей, ваших доверенных лиц. У нас на форуме одни и те же лица постоянно рвутся, ничего нового, сказать трудно. Я профессор

Хомерики Владимир Кириллович, Конгресс национальных объединений России, Мы, во-первых, вам очень благодарны за то, что вы оказали нам высочайшее доверие, Владимир Владимирович, взяли на себя ответственность – 550 доверенных лиц. Это наша большая гражданская ответственность, ибо каждый неверный шаг с нашей стороны – это пятно на нашего доверителя. Это очень важно, Владимир Владимирович».

Фронтовики, без шуток, люди беспокойные. Сначала они бьются лбом в разные двери, набивают синяки и шишки, и вот настал момент показать все свои ушибы единственному в стране человеку, который может, если захочет, сделать всё! Ну, по крайней мере, кажется, что всё. Поэтому надо обязательно добежать и выплакаться. Такая абсолютная вера, будто любые проблемы можно решить только одним способом – прямым вмешательством президента.

Послушаем, что хочет от Путина народная артистка, руководитель фольклорного центра Людмила Рюмина.

«Во-первых, я благодарна. В прошлый раз на форуме я выступала по поводу детей, мне их никак не узаконивали, теперь это произошло. В нашем коллективе занимаются дети разных национальностей, и в том числе те, которые не говорят по-русски, зато поют русские песни, танцуют и уже приобщаются к нашей культуре, и всё замечательно. Но у меня огромный вопрос и проблема, которую я не могу шесть лет решить. Позади нашего театра пристройка – пивнушка. С этой же стороны у нас вход для детей в студию, служебный вход. Я писала в разные инстанции для того, чтобы это прикрыли. Ничего не происходило. Всё-таки правительство Москвы дало поручение разобраться и решить этот вопрос. В итоге закрыли на ремонт. Теперь открывается эта пивнушка, лучшая в районе пивнушка. Вот я хочу передать эту фотографию. Я сфотографировала. Я просто хочу сказать: что у нас важнее – пивнушка или 170 детей?».

Вот бы президент поднялся, взял фото и грозно направился туда, где пивнушка важнее детей и фольклора. Это было бы событием дня или даже года. А может быть, и целого десятилетия. И потом все «образцовые» пивнушки в стране пали бы ниц перед культурой. Пригрезится же такая фантазмагория...

Но Путин Рюминой: «Понимаете, у них же права. Они, видимо, вложили какие-то деньги. Вы знаете, в чём дело? Дело в том, что это как раз тот случай, когда вроде все правы, но, безусловно, городская администрация понимает эту ситуацию...»

Тулик?

Любовь МИЛЯВСКАЯ



СООБЩАЕТ  
РИА «Новости»

Бывший губернатор Свердловской области Александр Мишарин, которого Ленинский суд Екатеринбурга в понедельник собирался допросить в качестве свидетеля по делу бывшего шеф-редактора «Ура.ру» Аксаны Пановой, обвиняемой в вымогательстве и мошенничестве, не явился в суд, передает корреспондент РИА Новости из зала суда.

Ходатайство о допросе Мишарина заявил представитель одного из потерпевших на заседании 6 декабря. Его ходатайство поддержал и прокурор, и стороны защиты. Суд это ходатайство удовлетворил.

Мишарин не явился, пояснив, что находится в Москве и не может оставлять место работы даже на непродолжительное время. Также он сообщил, что не обладает существенной информацией по делу, с Пановой личных отношений не поддерживал, о том, совершала ли она противоправные деяния, не знает.

Потерпевшие и их представители просили суд повторно вызвать экс-главу региона. Прокурор предложил огласить его показания, данные на предварительном следствии. Защита возразила против вызова Мишарина, сочтя, что это затянёт процесс. Суд отказал и в повторном вызове, и в оглашении показаний «в целях соблюдения разумного срока рассмотрения дела».

Уголовное дело в отношении Пановой возбудили по факту перечисления со счета интернет-портала более 12 миллионов рублей на счета номинальных организаций. По версии следствия, Панова потратила деньги на личные нужды. Кроме того, её обвиняют в вымогательстве денег у предпринимателей под угрозой распространения порочащих сведений и в хищении 100 тысяч рублей при заключении договора с фирмой об информационном сопровождении.

\*\*\*\*\*

**Возможность введения рекомендаций для кандидатов начала обсуждаться после инцидента с мэром Астрахани, единороссом Михаилом Столяровым, который, по данным следствия, был задержан при получении взятки в 10 миллионов рублей.**

Решение о введении рекомендаций при выдвижении кандидатов от «Единой России» на руководящие должности примут, не дожидаясь партийного съезда, сообщила РИА Новости председатель центральной контрольно-ревизионной комиссии ЕР Нина Кудашова.

Также обсуждается возможность введения ответственности за данные рекомендации. Обсуждается вариант, когда кандидат на пост мэра должен будет предоставить пять рекомендаций: от секретарей первичного, местного, регионального отделений партии, депутатов Заксобрания и губернатора.

«Этот документ будет принят. В каком именно виде, пока неизвестно, и сколько поручителей, пока непонятно, но это всё равно будет. И тогда мы можем даже съезда не дожидаться», — сказала Кудашова.

По её словам, принятие соответствующего положения предусматривает устав партии.

«Мы имеем полное право согласно уставу... принять положение. Даже не ждать съезда. Это согласно уставу и юридически верно», — добавила она.

Также Кудашова отметила, что в случае со Столяровым нести ответственность должен губернатор Астраханской области Александр Жилкин.

«Я считаю, что у руководства партии должны появиться вопросы к Жилкину, можно ли доверять губернатору Жилкину, когда он рекомендовал Столярова. Из-за Столярова пострадал имидж партии, я считаю, что господина Жилкина нужно спросить. Он будет идти на следующий срок, и я считаю, что партии не надо выдвигать его кандидатуру. Это моя персональная точка зрения и точка зрения как председателя ЦКРК», — сказала Кудашова.

По её словам, «это будет для других губернаторов профилактика, предупреждение, что так нельзя делать».



СООБЩАЕТ  
РИА «Новости»

Выплаты материнского капитала, скорее всего, будут проводиться и после 2016 года, когда заканчивается срок действия этой программы, сообщил в понедельник премьер РФ Дмитрий Медведев.

«Нужно обсудить будущие решения. Эти решения, судя по общественным настроениям, склоняются к этому, чтобы эту программу продолжить, причём продолжить всё-таки по тем направлениям, которые в настоящий момент есть», — сказал глава правительства.

Маткапитал выделяется за рождение второго и последующих детей. Президент РФ Владимир Путин на форуме ОНФ 5 декабря заявил, что правительство думает о продлении программы материнского капитала, при этом нужно понять, хватит ли средств на программу на протяжении всего срока: «Нам нужно посчитать. Понимаете, возникают огромные финансовые обязательства перед гражданами страны, просто очень большие. И правительство должно понять: в соответствии с имеющимися темпами роста нашей экономики мы «унесём» эти обязательства, не обманем? Главное, чтобы государство всегда исполняло свои обязательства. Мы не можем допустить, чтобы мы сказали: программа будет продолжена, а потом придёт какой-то год, скажем, 2020, а мы скажем: а у нас денег нет, всё — все свободны».

«Тот, кто планирует семью, особенно молодые люди, они должны иметь в виду, что в 2016 году эта программа в целом заканчивается. И поэтому лучше не откладывать в долгий ящик. Сейчас зима, тем более - у нас перемена времени, тёмное время суток большое, есть чем заняться, думать нужно о материнском капитале».

\*\*\*\*\*

Премьер Дмитрий Медведев утвердил изменения в правилах предоставления льготной ипотеки для молодых учителей, которые устанавливают первоначальный взнос в 20% от стоимости приобретаемого жилья, сообщила пресс-служба кабмина.

«Утвержденные изменения предусматривают установление первоначального взноса в размере 20% от стоимости приобретаемого жилья, а не от размера кредита, как установлено в настоящее время», говорится в справке к документу.

«Реализация положений постановления будет способствовать увеличению числа молодых учителей — участников программы льготного ипотечного кредитования», — добавляется в справке.

По оценке Минобрнауки России, улучшить свои жилищные условия смогут до 10 тысяч молодых учителей.

\*\*\*\*\*

Сорок первый президент США Джордж Буш-старший, которому 12 июня исполнилось 89 лет, завел аккаунт в популярной социальной сети Twitter.

Первое сообщение, которое бывший американский лидер оставил в сервисе микроблогов, касалось прошедшей в ЮАР панихиде по экс-президенту этой страны Нельсону Манделе.

«Жаль, что Барбара (Пирс Буш, супруга президента) и я не смогли присоединиться сегодня к делегации США и почтить память Манделы. Он и его соотечественники — в наших молитвах», — написал Буш-старший.

За первые два часа существования аккаунта на него подписались более 10 тысяч человек.

Ранее представитель бывшего президента сообщил, что тот не поедет в ЮАР по состоянию здоровья. Торжественная церемония прощания с Манделой прошла на футбольном стадионе в Йоханнесбурге во вторник. Для участия в панихиде в ЮАР прибыли более 90 мировых лидеров, главы региональных организаций и около десяти экс-глав государств. Мандела скончался в четверг на 96-м году жизни.

# СБЕРЕЧЬ МАЛЕНЬКУЮ ЖИЗНЬ

ВПС / МАТЕРИНСТВО

**В Михайловские дни, с 18 по 24 ноября, православный просветительский центр «Семья» провёл акцию в защиту жизни нерождённых детей. Активисты центра уверены: жизнь ребёнка начинается с момента его зачатия, и именно с этого момента она должна находиться под охраной общества и государства.**

Православный центр появился в 2006 г. по инициативе группы прихожан храма Петра и Павла, а официально был зарегистрирован в декабре 2007 года. Рассказывает Ольга Юрьевна Михалёва, мама четырёх детей и председатель центра: «Основная наша цель — защита жизни с момента её возникновения, то есть зачатия, и защита традиционных семейных ценностей, таких как целомудрие, воздержание до брака, верность супругу, отношение к ребёнку как к Божьему дару, благословляющему брак. Первое направление деятельности — публичные акции и распространение брошюр, буклетов, листовок. Второе — помощь женщинам в трудной жизненной ситуации. В кризисной ситуации по телефону доверия к нам обращаются женщины. Некоторым из них нужна только психологическая поддержка в ситуации принятия решения о сохранении беременности, другие нуждаются в поддержке материальной (деньгами, вещами, продуктами), или есть проблемы с жильём. Поэтому нами был создан приют временного проживания для женщин беременных или с маленькими детьми, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Им оказывали консультативную помощь волонтеры проекта — юристы и психологи. За время работы приюта (это два с лишним года) через него прошли более 20 женщин с детьми, и часто случалось так, что у них совсем не было средств, и мы снабжали их едой и одеждой. В основном это были женщины, которые испытывали временные трудности по причине разногласий с членами своей семьи в связи с беременностью или рождением ребенка. Например, мать не принимала дочь, которая забеременела и родила ребенка, отказался от совместного проживания отец ребенка». «Кого только не было в нашем приюте! — вспоминает Любовь Юрьевна Пьянкова, сотрудник центра. — Девочки из детских домов, была женщина, вышедшая из мест лишения свободы, ВИЧ-инфицированная, бомж... Лучшей нашей подопечной, пожалуй, была узбечка: дети воспитанные, дисциплинированные, в комнате всегда порядок...»

Проект «Мать и дитя», в рамках которого и был организован приют, осуществлялся на средства гранта Синодального отдела Московского патриархата. Очень благодарны сотрудники центра «Семья» депутату Законодательного Собрания Ефиму Моисеевичу Гришпуну — благотворителю, на средства которого почти год арендовали квартиру под



приют. Но затем принимать страждущих стало негде: срок аренды квартиры, которую снимали под приют, закончился. И активисты центра вместе с прихожанами сами начали строить приют на территории подворья храма св. Екатерины. «Уже заложен фундамент, — говорит Ольга Юрьевна. — Сейчас мы ищем спонсоров для строительства приюта, собираем буквально с миру по нитке. Крупных благотворителей пока немного, но мы благодарны всем, кто помогает. Дважды существенную сумму пожертвовал главный врач стоматологической клиники «Дантист» Охулков В.С. Предприниматель Углов А.В. обещал помочь со стройматериалами, а также поставить окна».

Третье направление работы центра — просветительская деятельность. «На средства гранта благотворительного фонда «XXI век» мы сделали восьмиметровый стенд. На нём разместили информацию о том, что жизнь начинается с момента зачатия, о медицинских и психологических последствиях аборта для женщины. С этой выставкой и с лекциями мы ходили по школам в 2009-2010 учебном году». Ещё один проект — возродить курс «Нравственные основы семейной жизни», который пытались ввести в первоуральских школах ещё в 2011 году. Курс был разработан при учебном центре Екатеринбургской епархии и апробирован в школах Екатеринбурга.

Л. Пьянкова рассказывает об акции, проведённой в Михайловские дни: «В первую очередь, мы организовали сбор подписей за внесение в законодательные акты РФ изменений, защищающих жизни нерождённых детей. На экране торгового центра «Галактика» демонстрировались рекламные ролики против абортов. В храме св. Екатерины состоялся покаянный молебен для женщин, когда-либо делавших аборт, а в притворе храма был размещён информационный стенд. А наш батюшка, отец Иаков, ходил в женскую консультацию и беседовал с женщинами, собирающимися сделать аборт. Я ходила вместе с ним, и мы оставили там листовки и макеты 11-недельных эмбрионов (подарок наших

оренбургских коллег). Ведь иногда причины для аборта бывают чисто умозрительные — например, «зачем третий ребёнок?». А когда женщина подержит в руках этот макет, узнает о последствиях аборта, возможно, она откажется от этого шага. Врач нас поблагодарила за помощь, сказала, что благодаря профилактическим беседам недавно отказались от аборта и встали на учет по беременности еще три женщины».



«Мы поддерживаем даже не православную, а научную точку зрения, — утверждает О. Михалёва. — С того момента, как соединяются две половые клетки с одинарным набором хромосом, образуется единая клетка с двойным набором хромосом, несущая полную информацию о будущем человеке. Многие ситуации, которые в медицине не считаются абортom, мы рассматриваем именно как аборт. Например, одно из действий гормональных контрацептивов и внутриматочных спиралей основано на том, что уже оплодотворённая яйцеклетка не имеет возможности прикрепиться к стенке матки и погибает». «Согласно статистике, количество абортов в Первоуральске сокращается. Вроде бы можно порадоваться, но... Сейчас Минздравом осуществляется переход от хирургических к более щадящим и менее травматичным для физиологии женщины (что не бесспорно!) мини-абортам, производимым на ранних сроках беременности, и так называемым медицинским (химическим — с помощью таблеток) абортom. Учитываются ли они статистикой?» — добавляет Л. Пьянкова. Она считает, что государство проводит непоследовательную политику в отношении стимуляции рождаемости: «Мы неоднократно сталкивались с жалобами не только от верующих женщин, но и от мусульманок, и от атеисток: первое, что они слышат от некоторых врачей после фразы «Вы беременны?» — это вопрос врача: «Будете делать аборт?». Вот что сделала с нами система планирования семьи. Получается, врачу выгоднее получить деньги за аборт, чем вести беременность и принимать тяжёлые роды? Правда, сейчас по новому законодательству предусмотрено право врача отказаться делать аборт по нравственным основаниям, и мы знаем врачей, которые воспользовались этим правом. К сожалению, в нашей стране практически не работают и меры поддержки многодетных семей».

У центра появляются новые направления работы: «Недавно в благотворительном фонде «XXI век» состоялась защита нашего проекта «Семья: образ будущего через призму традиции». Защита прошла успешно, и грант мы получили, хотя и в меньшем размере, чем планировалось. Один из пунктов программы — закупка комплекта учебников для предмета «Нравственные основы семейной жизни». Немаловажной задачей центра сейчас является строительство здания приюта. «Наш батюшка — оптимист: он говорит, что приют откроется уже следующей осенью», — смеётся Любовь Юрьевна. А это значит, что будущие матери смогут получить поддержку в трудный момент и дать жизнь своему ребёнку.

Лариса ПРУДНИКОВА

# ГЛАЗА ЗАВИДУЩИЕ, РУКИ ЗАГРЕБУЩИЕ

**Власти Свердловской области должны сами решить все организационные вопросы для обеспечения качественными услугами ЖКХ население региона, в том числе — вопросы борьбы с коррупцией.**  
Сказано Евгением Куйвашевым

**Самая главная проблема сегодня – это ЖКХ. И беспредел, который творится с управляющими компаниями. При попустительстве прежней администрации только ленивый не становился управляющей компанией. Кругом родственники, кумовство, какие-то кланы. Процветало воровство, мухлёж с расчётами, весь этот ужас с двойными квитанциями. Пока я пытаюсь договориться с руководителями управляющих компаний. Если люди смогут честно работать и выполнять все требования администрации городского округа, то пусть работают. Если не выполнят договоренностей, то будем вынуждены предпринимать другие меры. Какие – пока рассказать не могу.**

Сказано Алексеем Дроновым

Начну с родственников, кумовства и кланов. Дело было в Новоуткинске. Местная власть и руководство СТК не поделили новую газовую котельную. Там было много чего: долги перед «Севергазом», амбиции, интриги, вмешательство областных структур... Назревал скандал, поставщик тепла собирался перекрыть газ, чиновники с помощью подчинённых им коммунальщиков не должны были это допустить. Общение было, как на восточном базаре. На следующий день в редакцию приехал человек, накануне молчаливо наблюдавший за всей этой канителью. Оказалось, руководитель службы безопасности СТК. Ну всё, думаю, будет сейчас прессовать. Однако разговор получился мирный, предметный, и на прощанье гость «подарил» мне четыре листка бумаги – схемы родственных и дружественных связей в первоуральской коммуналке, начиная с 2007 года. От известных на тот момент управляющих компаний «Уралагросстрой» (и пришедшей ему на смену УК «Наш город»), «Уралагросстрой - 99», «ПЖК», «ПервоуральскРемСервис» и пр. многочисленные стрелочки тянулись к не объясняющим ничего названиям вроде СОК «Трубник» или ДПК «Ельник» и к знакомым и неизвестным фамилиям...

Кто-то провёл просто титаническую работу, собрав досье на компании с их регистрационными именами, учредителями, директорами, аффилированными структурами. С административным и политическим прикрытием.

Теперь, спустя несколько лет, вернувшись к отложенной в редакционный «сундук» информации, я не нашла в ней причастности недавно отставленного мэра Юрия Переверзева к городскому коммунальному хозяйству, а ведь за это его не раз публично упрекали и продолжают шельмовать. Хотя фамилии его предшественников: Виталия Вольфа и Максима Федорова - признаюсь, в схеме наличествуют. Впрочем, возможно, отчаянные критики Переверзева тоже располагают какими-либо компрометирующими бумагами.

Но дело не в отдельных личностях, а в том, что «сесть» на коммуналку было выгодно, зарегистрировать и закрыть оскандалившиеся компании было легко – и никакой мэр тут не указ. Если учесть тот факт, что прокуратура взялась за проштрафившихся директоров, получив «пинок в зад», то и у гарантов правопорядка не было интереса возиться с криминальным бизнесом. Если бы долги энергетикам не достигли гигантских размеров, а государство не схватило бы за голову, то и уже осужденные, и пока ходящие под судом первоуральские предприниматели без печали процветали бы на рынке жилищных услуг.

После череды уголовных дел, а также по причине начатого отъёма аппетитного куска в виде сбора с населения денег за свет, тепло, газ и воду, число желающих жить и наживать только на обслуживании домов заметно убавится и без административного давления. Если, конечно, предстоящая всенародная плата за отложенный капитальный ремонт не упадёт в дырявый карман. Государство хоть медленно и неуклюже, но всё же пытается устроить систему так, чтобы лишить «управляшки» распоряжения шальными деньгами.

Недавно назначенный министром строительства и жилищно-коммунального хозяйства Михаил Мень выдал аванс: за опечатки будут наказывать, управляющие компании будут платить большие штрафы, если пришлют жильцам квитанции с завышенными суммами за коммунальные услуги. И глава государства наконец прозрел, что пора заканчивать с вольницей и деятельность УК нужно лицензировать.



Между тем население начинает осознавать, что двойные квитанции на оплату услуг – не последняя беда на коммунальном фронте. Сборы за капитальный ремонт дома, новый налог на недвижимость, предложения заставить собственника страховать квартиру в обязательном порядке вызывают понятный страх: хватит ли на всё это денег. Конечно, нам не забывают напомнить: бесплатная приватизация не была обязательной, надо было думать прежде чем оформлять квартиру в собственность. Это так. Но если вернуться в ту пору, когда государство «одаривало» лишённых многолетних накоплений граждан квадратными метрами, оно снимало с себя непосильное бремя. И кто знал, что энергоресурсы, которые Россия охотно продает за рубеж, для своих потребителей взлетят до небес? Люди копили деньги, приводили в порядок плохонькое жильё, заменяли в нём всё, кроме стен. О крыше, о сгнивших в подвале коммуникациях поначалу не думали. И вот приходится думать и считать, считать и думать.

На прошлой неделе в редакцию обратились две хозяйки квартир. За советом, а не лучше ли вернуть жильё в «казённую» собственность. Давать советы посторонним – дело неблагодарное, пришлось утешить лишь тем, что если и придётся платить за «жильё на земле» по рыночной стоимости, то ещё не завтра. В Первоуральске работы по межеванию и оценке не закончены. Но это вопрос месяцев, может быть, года. А что потом?

Мысль добровольно отказаться от прав на недвижимость для многих кажется абсурдной. Однако механизм, позволяющий повернуть процесс приватизации вспять, существует и становится популярным. Почему же собственники всё чаще выбирают добровольный переход в статус нанимателей? С этим вопросом пошла к специалисту на рынке жилья Екатерине Севастьяновой.

- Недавно, например, ко мне обратилась семья из аварийного дома. Люди случайно узнали, что при переселении получат столько квадратных метров, сколько занимают сейчас, а сейчас у них двадцать квадратов на четверых, за всё, что выше, придётся заплатить по рыночной стоимости. Нанимателем быть выгоднее: для них в расчёт берется социальная норма.

Ещё был случай. Супруги оформляли развод, разменивали одну приватизированную квартиру на две, которые не были приватизированы. По закону так нельзя. Есть семьи, которые поняли: пока работаем, худо-бедно расплачиваемся, но на пенсию явно не потянуть.

- Насколько просто вернуть квартиру муниципалитету?

- Не всегда просто. Жильё должно быть свободно от долгов по квартплате, кредитов и тому подобное. Если после приватизации квартира хотя бы раз была продана или подарена, тоже расприватизация не получится. Есть ещё ряд оградительных, связанных с детьми, инвалидами, со-собственниками...

## ВПС / КОММУНАЛЬНЫЕ РЕФОРМЫ

### ВОТ ЗАЖИВЁМ! Лет через тридцать...

Создание региональных систем капремонтов — вопрос решённый. С июля 2014 года в квитанциях на услуги ЖКХ появится строчка «оплата капитального ремонта многоквартирных домов». По действующим нормативам капремонт должен проводиться раз в 25 лет, однако с 90-х годов в России ежегодно ремонтировалось менее 1% жилищного фонда.

Каждый многоквартирный дом в Свердловской области будет отремонтирован, пообещали свердловские власти. Таковых больше ста тысяч!

Областное правительство утвердило проект постановления об обязательном ремонте жилых домов в регионе.

«Чтобы этот механизм заработал в полную силу, необходимо принятие ещё целого ряда нормативно-правовых актов. Тем не менее та основа, которая разработана на уровне региона уже сегодня, позволяет говорить о прозрачности системы для каждого собственника жилого помещения.

По поручению председателя правительства области в законопроект включена глава, в которой чётко определяются полномочия и, главное, ответственность каждого из участников процесса, включая органы местного самоуправления, управляющие компании и другие уполномоченные органы. В нём прописаны последовательность подготовки, утверждения и актуализации региональной программы капитального ремонта и порядок установления очередности подлежащих ремонту домов, определён подход к утверждению минимального размера взноса на капремонт для собственников помещений, - заявил министр энергетики и ЖКХ Николай Смирнов. - Основным контролирующим звеном в решении вопросов капремонта будут выступать непосредственно собственники помещений. Они будут вправе запрашивать в органах государственного жилищного надзора и у самого регионального оператора любые сведения, касающиеся ведения счетов, о размере средств, накопленных на счёте, о расходовании средств на капитальный ремонт».

Глава ведомства напомнил, что, в соответствии с законопроектом, региональная программа капитального ремонта, в которую будет включён весь многоквартирный жилищный фонд области, будет формироваться на 30-летний период. А краткосрочные планы её реализации будут утверждаться на трёхлетний период правительством Свердловской области на основе данных, предоставляемых органами местного самоуправления.

«Мы вносим в Заксобрание очень важный и непростой закон. Он финансово ёмкий. Поэтому важно, чтобы на этапе подготовки методики такие моменты, как ставки по нормативам отчислений в фонд, были подробно обсуждены в каждом муниципалитете. И не только на уровне администрации города, но и с управляющими компаниями, с широким экспертным сообществом. Мы должны получить обратную связь из каждого муниципалитета, где есть многоквартирные дома», - подчеркнул председатель правительства области Денис Паслер.

Однако члены Общественной палаты Свердловской области раскритиковали положения законопроекта. В частности, уже сам документ нарушает гражданские права россиян. «Фактически государство совершенно незаконно, на мой взгляд, обязывает нас платить за капитальный ремонт, никаких договоров с нами не заключая, то есть не оберегая нас от возможности исчезновения оплаченной нами суммы», — заявила заместитель председателя комитета по защите прав собственников многоквартирных домов Екатеринбургa Нонна Беляева.

Её точку зрения поддержал член центра общественного управления «Компрессорный» Борис Строганов, отметивший, что положения законопроекта противоречат Конституции РФ, а также 16 статье закона «О приватизации», которая гласит, что собственник не несёт ответственности за проведение капремонта, пока он не будет выполнен прежним владельцем.

Также сомнение у членов Общественной палаты вызвало определение так называемого «общего котла» — общего счёта фонда капремонта, где будут аккумулироваться средства жильцов. По словам собравшихся, подобная система не даёт возможности контролировать, куда на самом деле уходят и как расходуются деньги.

#### Член Общественной палаты РФ Валерий Фадеев - президенту Владимиру Путину:

- Что касается капремонта, затрону два аспекта.

Один аспект – это гарантии сохранности денег. Не доработан, на наш взгляд, закон, и граждане напряжённо относятся к тем деньгам, которые они будут сдавать. А что с ними будет дальше? А не будет ли это какая-то пирамида? Надо доработать в части гарантий гражданам сохранности этих денег. Сегодня в законе написано, что региональный бюджет берёт на себя гарантии. Разве в региональных бюджетах заложена эта самая гарантия? Нет.

И второй аспект – капремонт сегодня не предусматривает модернизации дома. Он должен вернуть дом в исходное состояние. В то, в котором он был до того, как испортился.

Любовь ВОЛХОВА



СООБЩАЕТ  
РИА «Новости»

Около 25 тысяч человек подпадают под широкую амнистию, проект которой президент РФ внес в Госдуму в понедельник, сообщил журналистам руководитель фракции «Единая Россия» Владимир Васильев.

«Документ предварительно обсуждался, он глубоко проработан, предстоящая амнистия коснется чётко определённой категории граждан», — сказал Васильев.

Глава фракции также отметил, что предстоящая амнистия не будет распространяться на лиц, совершивших преступление повышенной общественной опасности. Предусматривается освобождение от отбывания наказания и уголовной ответственности наименее социально защищённых категорий осуждённых, а также лиц, имеющих заслуги перед родиной.

«Это несовершеннолетние, матери несовершеннолетних детей и беременные женщины, женщины старше 55 лет и мужчины старше 60, инвалиды первой и второй групп, ликвидаторы аварии на Чернобыльской АЭС, лица, принимавшие участие в боевых действиях по защите Отечества», — сказал Васильев.

В свою очередь зампред комитета Госдумы по конституционному законодательству и госстроительству Дмитрий Вяткин сообщил, что под амнистию не попадут организаторы массовых беспорядков и лица, совершившие ДТП в состоянии алкогольного опьянения или ДТП, в которых погибли люди. «Не будет распространяться амнистия на тех, кто совершил насильственные преступления, в том числе убийства, грабежи, разбои, тех, кто совершил преступления против половой неприкосновенности, преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков, коррупционные преступления», — сказал депутат.

В 1994 году Госдума объявила политическую и экономическую амнистию, под которую, в частности, попали участники августовского путча 1991 года и октябрьских событий 1993 года. Всего из мест заключения тогда вышли 23 тысячи человек, 13,2 тысяч был сокращён срок наказания, прекращены дела в отношении 30,9 тысячи граждан.

\*\*\*\*\*

**Коллективное чтение «Архипелага ГУЛАГ» Александра Солженицына, посвященное 95-летию со дня рождения писателя и 40-летию первого издания этого романа, началось накануне, в среду, в петербургском музее Ф.М. Достоевского и будет проходить в течение 24 часов с ночным перерывом, сообщила пресс-служба музея.**

«Архипелаг ГУЛАГ» А.И. Солженицына был издан в Париже ровно 40 лет назад после нескольких лет тайного хождения в виде машинописи в Самиздате. Даже передача этой книги или ее машинописной копии из рук в руки могла автоматически стоить тюремного срока за «антисоветскую пропаганду».

Именно за это произведение и его публикацию за границей по решению Политбюро ЦК КПСС нобелевский лауреат Солженицын в начале 1974 года был арестован, лишён советского гражданства и выслан из СССР. Теперь книга входит в программу обязательного чтения для выпускников российских школ.

«11 и 12 декабря музей Достоевского проводит коллективное чтение «Архипелага ГУЛАГ» и предлагает вспомнить те годы, когда «диссидентские кухни» объединяли людей, когда, невзирая на серьезную опасность, люди пробились к правде, пытались сохранить совесть и гражданскую позицию», — говорится в сообщении музея.

Текст «Архипелага» будет прочитан в течение суток почти в полном объёме. В чтении будут участвовать известные петербургские актеры, ведущие, политики (более 80 участников). Каждый будет читать по 20 минут. Зрители смогут войти и выходить из зала: это вполне вписывается в предложенный формат «кухни». Вход на чтение — свободный.

Двадцатичетырёхчасовой марафон по чтению «Архипелага» будет иметь ночной перерыв: в среду чтение будет проходить с 12.00 до 00.00, в четверг — с 08.00 до 20.00.

Время московское.

# СКАЖИ, КТО ТВОЙ ВРАГ

Если провести пару воскресных вечеров в компании популярного телеведущего государственного телеканала, от врагов нет отбоя. Ну конечно, Америка, где нет ничего святого — у нас с этой частью суши давние счёты. И вся Европа — по принципу «что немцу хорошо, то русскому смерть». Всё, что расположено за святой российской границей (за малым исключением), противно нашим «духовным скрепам». Вот Швеция, например. Мы думали, будем учиться у нее подлинному социализму, а оказалось, и власть, и общество там «гнилые». Разумеется, Грузия и Молдавия, шествующие навстречу противной Европе, больше нам не друзья, можно говорить про них всякие гадости. Теперь еще и Украина, та, которая на майдане кричит о национальной гордости. Наша гордость — всё равно выше и правильнее...

Всего за несколько лет мы, мечтающие поскорее встать в полный рост, погрузились в окопы: почти восемьдесят процентов опрошенных социологами россиян считают, что у их родины есть враги. И, вспоминая, с какой любовью и надеждой мы отправляли на берег озера Великого Духа скамейку, изделие рук первоуральских кузнецов Алексея Кобикова и Андрея Воложанина,



Дальний Восток — поездом от Москвы через

Николай Николаевич, на замечания скептиков о слабенькой инфраструктуре гостиничной сферы туристической индустрии заявил: был бы привлекательный маршрут, остальное приложится. И указал на

всю Россию. Заманчиво для иностранца? Где не возьмём сервисом — возьмём впечатлениями?

Не поверите, мои друзья из Франции похожим путём уже прокатились — из Екатеринбурга до Владивостока. И больше их никаким калачом не заманишь. Ведь что такое туристический маршрут? Это же не рельсы — шпалы и место в мягком вагоне. Это инфраструктура от начала до конца. Вышел турист в Первоуральске, ему интересно, потому что город стоит на границе двух

всё-таки надеюсь, что отдыхающие на ней американцы не смотрят пропагандистскую ахинею российского госканала.

В ноябре наш президент посетил Италию, подписал разные важные межгосударственные соглашения. На радостях две страны решили в будущем году открыться для туризма: вы — к нам, мы — к вам. Программу уже окрестили едва ли не самой значительной в пакете договоренностей.

Вскоре после того как высокую результативность путинского визита в прекрасную европейскую страну, воспеи в государственном эфире, и сопровождавшие его лица расписали в ярких красках грядущий туристический бум, мне довелось обсуждать с депутатом Госдумы Николаем Езерским бюджеты 2014 года — федеральный, областной и местный. Если уж у нас так плохо с производством, получается жить придется, затянув пояса, может быть, и правда, туризм нас спасет? «Курорты Кавказа», красоты Сибири, экзотика необъятной русской провинции. Коли уж «за бугром» ещё кто-то считает Россию тёмным, мало просвещённым углом, то пусть раскрепостятся от нашего хлебосольного гостеприимства. Николай Николаевич моей эйфории не разделил.

частей света. Что можно увидеть здесь? Заводские трубы, дороги в ухабах? Поставили на границе новый знак — ни перекусить, ни, извините, в приличный туалет сходить. Пусть наш город маленький, можно мимо проехать, но как не выйти в Екатеринбурге? Ко мне много приезжает гостей — из Государственной Думы, по линии партии. Весь просмотровый маршрут в столице Урала — на два часа. Как я ни мечтаю растянуть, всё равно в два часа укладываемся. Вот вам Храм-на-Крови, вот геологический музей,

## Я УКАЧУ «МОСКВА — ВЛАДИВОСТОК»...

Во Владивосток сейчас, если верить расписанию на сайте РЖД, ходит один поезд. Цены — фантастика. Переезд из Москвы во Владивосток — от 19 до 40 тысяч рублей.

«...Господи, зачем мне всё это нужно? Зачем я всё это придумала? Ну ужели каждую свою затею нужно реализовывать? Поехала бы как все — в Европу, в Мадрид или в Берлин... Было бы всё как всегда — тихо, спокойно, по правилам... Я больше не могу быть на этом вокзале, это какой-то кошмар! Почему они все постоянно пьют пиво, курят, плюются и матерятся? Мне плохо... Я хочу или домой, или уже в поезд...»

Вот такие разброд и шатание были у меня в голове, пока я четыре часа ждала свой поезд Москва — Владивосток на Ярославском вокзале столицы. А понаблюдать было за чем. Провинциальный средний класс, возвращающийся с курортов Турции и Египта; командировочные, не выпускающие телефон из рук и решающие на ходу все служебные вопросы; компания мужчин в несвежей одежде, измотанных долгим отсутствием домашнего уюта; выходцы из южных республик, просто слоняющиеся в поисках чего-то...

Наконец-то объявили посадку. Ура! Бросив взгляд на нулевой столб, отмечающий начало большого пути, я поспешила к поезду.

Поезд № 1/2 «Россия» Москва-Владивосток, в просторечье «однёрка», имел странную комплектацию. Сразу за локомотивом несколько багажных вагонов, потом начались купейные вагоны и вагоны СВ, разделённые вагоном-рестораном, и в конце состава был прицеплен один плацкартный вагон. Причём нумерация пассажирских вагонов начиналась с номера 3, а плацкарт имел номер 20. Вагоны были выкрашены в цвета российского флага.

Но самое интересное — это пассажиры. Приблизительно треть из них были иностранцы. Наверное, не я одна решила отвернуться от Европы и податься на Восток. Иностранцы ехали группами, ехали самостоятельно, кто со стандартным багажом, кто с походными, выдавшими виды рюкзаками. Их возбуждение и радость от предстоящей поездки постепенно стало передаваться и мне, я уже забыла свое стояние на вокзале. На платформе все разбилось в группы «по вагонам», все

фотографировали друг друга на фоне ночной Москвы. Вот и мои соседи по купе: немцы Вольфганг и Штефани, папа (лет 60) и дочка (лет 30).

Итак, наступило утро первого дня. За завтраком знакомимся с соседями ещё раз. «Мои» немцы, папа и дочка, в России первый раз. И сразу в поезд, сразу в Сибирь. В соседнем купе ехали американцы: он и она, лет 28-30. Но «мои» немцы с ними не общались, предпочитая держаться семейного круга. Американцы тоже вышли в Иркутске. Эх, зря вы на полпути всё бросили! Доехали бы до конца!

Теперь немного об интерьерах вагона. Вагон мне понравился, купе в бирюзовой гамме. В каждом купе был телевизор, по которому тематически показывали разные фильмы и сериалы. Один день — советские комедии, другой день — милые сериалы, третий день — психологические драмы и т.п. Но лучше бы его не было. В поезде нужно слушать стук колес, смотреть в окно, общаться с попутчиками. К недостаткам вагона я бы отнесла две вещи: под нижней полкой, куда ставятся вещи, нет закрытого ящика. То есть ничего не стоит вытащить чужую сумку во время сна хозяина. Я имею в виду дамскую сумку и сумку с документами. Ну не спать же с ними шесть ночей в обнимку!

Пока мои соседи ходили на завтрак, я направилась к нашим стюардессам, чтобы выяснить всю правду о бытовом вагоне. Мне говорили много и всякого разного, но теперь, совершив эту поездку, я могу сказать: НЕТ У НИХ БЫТОВОГО ВАГОНА. На мой наивно-изумленный вопрос: «И что, я, по-вашему, до Владивостока с немойтой головой поеду?» — Оксана ответила, что есть душ в штабном вагоне. Но! Во-первых, этот душ платный. Во-вторых, там очередь.



В-третьих, слово «душ» здесь применяется весьма условно: никакого душа в привычном нам понимании нет, есть табуретка, на ней стоит ведро горячей воды и кружка, из которой нужно поливаться.

Вторая ночь. В эту ночь мы проезжали Екатеринбург, и там в наше купе сел четвёртый пассажир. Я назвала его Чудом. Ибо другие эпитеты я не смогла подобрать, а имени его я так и не узнала, вернее, не захотела ни узнавать имя, ни знакомиться. Ввалившись в купе в час ночи Чудо с удивлением заявило: «А вы чё, спите, што ли?» Распихав свои многочисленные сумки, пошуршав пакетиками (святое дело в поезде), Чудо пошло гулять по вагону. Вернувшись под утро, легло спать.

Поезд тем временем проехал Ишим, за окном начался однообразный степной пейзаж, а по составу зазвучало: «Паутинки, паутинки, девочки, берем паутинки!» Торговки расхваливали свой товар, но через кольцо никто из них продёргивать платок не согласился.

Тем временем я пыталась сориентироваться во времени. Едем мы уже долго, а время на всех вокзальных часах такое же, как на будильнике Вольфганга, т.е. московское. Так быть не может, хоть на час, но должно различаться. Потом проводницы объяснили, что и в билете,



Плотинка, панорама города, пешеходная зона, «Высоцкий»... Иногда повезет вечером сходить в Музкомедию, но и это на любителя. Хороший театр, но не «Ла-Скала» же. По ходу нужно иметь разные уютные местечки, чтобы отдохнуть, оглядеться, насладиться чужой культурой, обычаями. Но это Екатеринбург, мегаполис. А за его границей – полная неухоженность территории, отсутствие всякого благоустройства. Возьмём Верхотурье, оно объявлено туристической столицей, местом, где замкнется «серебряное кольцо» Урала. Храмы там, конечно, загляденые. Стоишь и думаешь: вот ведь были люди, такую красоту в одном месте собрали. Но пока триста километров глотаешь пыль и гарь от встречных фур, уже и история будет не мила. И быт без удобств. Мы сами привыкшие, все это терпим. Но зачем итальянцу искать приключений на свою голову?

**Москва и Питер - да, а остальная Россия**

и на часах время только московское. Даже если билет продаётся не от Москвы, а от промежуточной станции.

Теперь о паровозах и Иличах. Я решила, что, проезжая через всю страну буду фотографировать памятники Ильичу. Но тут меня ждало разочарование и недоумение: а памятников-то и не было! Кое-где попадались старинные паровозы, очень часто водонапорные башни, красивые и необычные, а вот вождя пролетариата я встретила только на станции Облучье (это за два часа до Биробиджана). Непонятно. Зато красной нитью, через всю страну, следом за мной и опережая меня, шли три логотипа: бело-синий «Почта России», зеленый кругляшок «Сбербанка» и красный жук «РЖД».

Утром, на рассвете, вышли немцы. Впрочем, вышли практически все иностранцы. Байкал манит и зовёт.

Поезд шёл медленно, старательно объезжая все препятствия, которые человек не смог уничтожить при строительстве дороги. Вагоны наклонялись то вправо, то влево, хождение по коридору превратилось в бесплатный аттракцион. Изменилась и природа. Березки стали ниже и тоньше, появились лиственницы, а сам пейзаж как-то незаметно превратился в... тундру. Да-да, была тайга, а стала тундра, с её болотистой поверхностью, с небольшими озерцами-блюдцами, с корявыми тоненькими редкими деревьями и низко висящими облаками.

- В купе заглянул попутчик.
- Ты до Владивостока у нас едешь?
- Да, до Владивостока
- Так нету его.
- Как нету?
- Так и нету, смыло.
- ???



**не готова принимать туристов?**

Так ведь и столица – не туристический рай. Я не москвич, так уж случилось, что Госдума стоит в сердце Москвы, у Кремля. И вольно или невольно я почти каждый день вижу Красную площадь, Кремль, Александровский сад. Но меня угнетает, что иностранцы, приезжая на день – два, не могут туда попасть. Постоянно ограждения, куча полицейских, какой-нибудь официоз. ОМОНа столько, что с ума сойдешь. По себе знаю, часто натыкаешься на жест: сюда нельзя. Почему нельзя, никто не объясняет. Закрыто, и все тут. То каток, то концерт, то чемодан. Такое у нас странное гостеприимство. Посмотрите, в Ватикане стоят у входа два швейцарских гвардейца, и то больше для экзотики. В Европе мы можем ходить и разглядывать всё, что угодно. Можно сесть на скамейку, а можно и на лужайку. У нас же надо постоянно оглядываться, чтобы чего-нибудь не нарушить.



- В смысле, затопило. Мне жена позвонила: в Амурском заливе волны 6 метров, а по городу вода по колено.  
Пауза.

Ну, что делать.... Я уже в пути.... Не поворачивать же обратно.

Придётся применить на практике извечный русский план действий под названием «фигня, на месте разберёмся».

И это будет правильно: тайфун под названием «Самба» станцевал над Владивостоком свой жуткий танец, смысл несколько фрагментов вновь построенных федеральных трасс, задал работу местной прокуратуре, затопил частный сектор и ушёл дальше.

За час до Облучья, сразу после длинного тоннеля, по вагону началась проверка документов. Очаровашка-офицер с серыми глазами и длиннющими ресницами зашел в купе и попросил предъявить паспорта и билеты. Офицер говорил строгим, но спокойным голосом, хотя с его глазами можно просто молчать, пассажирки под гипнозом сами всё отдадут. А проверка была связана с близостью китайской границы. Также был проверен багаж. Досмотра с вытряхиванием содержимого сумки не было, просто офицер показывал пальцем на чемодан или сумку и спрашивал, чьё это.

Поскольку я ехала от начальной станции до конечной, то за время поездки я умудрилась заполнить несколько анкет, направленных на выяснение мнения пассажиров о поездке, и сделать запись в книге отзывов и предложений. Проверки, я хочу сказать, шли одна за другой. Из подслушанного разговора проводниц между собой узнала, что во время последней проверки всем проводницам было высказано замечание: чай, кофе и прочую сопутствующую продукцию нужно

## ВПС / ПРО ЖИЗНЬ

Вот скоро в Сочи туристы поедут – а там запрет на запрете. Профессиональными фотокамерами снимков не делать, на иностранных автомобилях не передвигаться. Спецпропуска, спецполосы...

Вернёмся в Москву. Что бы вы хотели в ней посмотреть? У Большого театра погулять? Погуляли - и дальше. Там цена билета даже не для иностранца.

**Двенадцать тысяч рублей.**

И выше. Старинной Москвой я очарован, Патриаршие пруды, уютные улочки. Но в Италии, и во Франции, и в Англии такие пейзажи – обычное дело. Остальное же – обычный мегаполис, шесть полос транспорта в одну сторону, шесть – в другую. Но даже не это удручает. Мало недорогих уютных и по-европейски благоустроенных гостиниц, ресторанчиков. К тому же у работников нашего сервиса неприязнь к беззаботному путешествующему иностранцу написана на лице.

**Но ведь и к нам ездят и французы, и англичане, и итальянцы...**

Только это нельзя назвать туриндустрией, которая бы приносила доход в бюджет страны или региона. Или небольшого города. Чтобы принимать гостей, вы должны в доме убратсья и набратсья науки с радостью переносить все неудобства, которые они могут причинить своим присутствием. Сколько надо времени, денег и желания!

предлагать по купе не только в форменной одежде, а ещё и в платочке на голове.

Платочки, кстати, никто не выдал. Когда мы потом утешали плачущую проводницу Светлану, я в шутку высказала идею разносить всё вышеперечисленное не иначе как в кокошнике: поезд ведь «Россия» называется, нужно соответствовать. Слёзы высохли.

В Хабаровске купе окончательно оккупировали мужчины. Чудо по-прежнему маялось по вагону, сосед Максим ушёл к друзьям-коллегам в другой вагон (вернулся ночью пьяный), а на нижнюю полку сел пожилой мужчина Владимир. Владимир вышел ночью. На его место сел молодой человек лет 25-28, в грязной футболке. Я не буду его описывать, ничего интересного, для него я тоже была суровой и недовольной девушкой. Но у меня с ним произошел очень короткий и очень знаковый (для меня) разговор:

- Вы до Владивостока?
- Да.
- По работе?
- Нет.
- К друзьям?
- Нет.
- К родне?
- Нет.
- ??? А зачем???

На меня посмотрели такими глазами, что не передать. Человек не мог понять, зачем ехать куда-то просто так, без дела.

Я вышла в коридор. Александр слушал музыку через наушники, увидев меня, подошёл:

- Икру-то будешь брать?
- Хотелось бы. А где?

Тут меня просветили насчёт икры. Если покупать икру по дороге, то лучше всего это сделать на станции Вяземская.

По-моему, последний день в поезде. Я уже так свыклась с дорогой, что «на суше» представляю себя с трудом. За эти 6 дней сменилось 8 соседей, причём все посадки и высадки в наше купе производились ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО в ночное или очень раннее утреннее время. По-другому, видимо, нельзя. Это карма. Соседи были интересные и не очень, культурные и не очень, но за что я им всем благодарна, так это за то, что в нашем купе не было никаких посторонних неприятных запахов, и за то, что никто из соседей не храпел. Несмотря на то, что с некоторыми из них я не хочу больше встречаться ни при каких обстоятельствах, пусть им всем сопутствует удача и везение.

А я уже приехала.

**Мария ПЕТРОВА**



Сирийское правительство передает российских граждан властям РФ только в том случае, если доказана их непричастность к боевым действиям в Сирии, в ином случае они отбывают наказание в местах лишения свободы в самой стране, заявил РИА Новости в интервью посол Сирии в РФ Риад Хаддад.

«По последним данным, которыми располагает сирийское правительство, в настоящее время представители более 83 стран ведут боевые действия в Сирии на стороне террористических группировок... Мы сами не располагаем официальными данными по количеству и этническому составу преступных группировок, которые действуют на территории Сирии», — сказал Хаддад.

Как отметил посол, по данным Королевского Объединённого института оборонных исследований (британский аналитический центр по оборонным вопросам), российские граждане, преимущественно из Чечни, также принимают участие в боевых действиях на территории Сирии. «В соответствии с существующими между нашими странами договорённостями, если российские граждане будут пойманы на территории Сирии и будет доказана их непричастность к боевым действиям, то их выдают российским властям. Если же причастность к боевым действиям будет доказана, тогда это уже другая процедура, но, как правило, они содержатся в тюрьмах», — отметил Хаддад.

В сентябре первый замдиректора ФСБ РФ Сергей Смирнов сообщил, что в Сирии находятся 300-400 наёмников из России. По его словам, среди боевиков в Сирии также есть выходцы из Казахстана, Китая, Кыргызстана, Таджикистана и Узбекистана.

\*\*\*\*\*

**В новогодних телепрограммах будут показаны зима, снег, встреча Нового года, музыка, песни, танцы, праздничные пожелания и стол, но без алкоголя, елки, Деда Мороза и его свиты.**

Дед Мороз и Снегурочка отныне не появятся в новогодних программах государственных телеканалов Таджикистана, сообщил в среду журналистам первый замглавы комитета по телерадиовещанию Саидали Сиддииков.



«Съемки новогодних программ на ТВ уже начались, но в там не будет ёлки, Деда Мороза, Снеговика и Снегурочки. Эти сказочные персонажи и атрибуты праздника не имеют прямого отношения к нашим национальным традициям, хотя в них нет ничего плохого», — сказал он.

Сиддииков отметил, что в новогодних телепрограммах будут показаны зима, снег, встреча Нового года, музыка, песни, танцы, праздничные пожелания и стол, но без алкоголя, елки, Деда Мороза и его свиты. Он сказал, что телерадиокомитет не давал никаких указаний насчет отсутствия главных атрибутов Нового года — руководство телеканалов само пришло к такому мнению.

Население Таджикистана наряжает новогоднюю елку задолго до наступления праздника, что стало уже доброй традицией. Но уже четвертый год, в середине декабря встает вопрос, наряжать ли елку и отмечать ли вообще Новый год 31 декабря. Три года назад против празднования Нового года, как чуждого христианского праздника выступили некоторые авторитетные мусульманские священнослужители и партия Исламского возрождения Таджикистана.

Наступление Нового года в Таджикистане считается официальным праздником, на главной площади Душанбе, площади Дусти мэрия установит новогоднюю 22-метровую елку. Также уже стало традиционным телеподражание народа Таджикистана президентом Эмомали Рахмоном.

## Центр «ОСЕНЬ» информирует

В комплексном центре социального обслуживания населения «Осень» работает пункт проката технических средств реабилитации. Пунктом проката могут пользоваться жители городского округа Первоуральск, попавшие в трудную жизненную ситуацию. Средства реабилитации выдаются нуждающимся во временное пользование сроком до 6 месяцев бесплатно.

Для получения средств реабилитации необходимо предоставить документы:

- заявление получателя;
- паспорт и его копия того лица, для кого получают;
- паспорт доверенного лица;
- справку от врача или копию справки об инвалидности.

В пункте проката имеются: аппараты «Дэнас», «Алмаг», тонометры и т.д.; трости, костыли, ходунки кресла-коляски и др.; туристическое и спортивное оборудование: палатки, спальные мешки, рюкзаки, туристические наборы.

Пункт проката расположен по адресу:  
ул. Герцена 12-б, телефон 64 –78-12

## ВПС / СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ

### ПАМЯТИ ГЕРОЯ

Почти три недели проходили баскетбольные баталии в спортивном зале школы №10, посвящённые памяти Героя России Сергея Стволова.

Эти три недели всё было пропитано баскетболом, в эту замечательную игру играла вся школа (за исключением начальных классов). В соревнованиях приняли участие 20 команд. Идея провести такой турнир принадлежит одноклассникам Сергея Николаевича Стволова, которые учредили призы участникам соревнований. Данную идею поддержала администрация школы во главе с директором Ириной Владимировной Архиповой, не осталась в стороне и федерация баскетбола г.Первоуральска, которая подарила школе баскетбольные мячи.

В понедельник прошло торжественное закрытие турнира, которому предшествовала товарищеская игра сборной школы и «шефов» - цеха №8 Первоуральского новотрубного завода. После парада с приветственным словом к участникам обратилась директор школы И.В.Архипова, которую бурными овациями встретили ученики школы. Награждение победителей и призёров соревнований проводили заместитель председателя федерации баскетбола г.Первоуральска Александр Попов и одноклассники С.Н.Стволова. Александр Николаевич пожелал всем присутствующим здоровья и бодрости духа и выразил надежду, что данный турнир станет традиционным. Что касается призов, то они тоже оказались «на уровне»: команды-победительницы и призёры были награждены кубками, дипломами и сертификатами на коллективные посещения боулинга, кинотеатра, аквапарка. Кроме этого, в каждой команде были определены лучшие игроки. Подводя итоги турнира, надо сказать, что он прошёл на высоком организационном уровне, в чём немалая заслуга учителя физической культуры Людмилы Вячеславовны Заботиной. Главным итогом мероприятия является желание детей заниматься спортом и баскетболом в частности. Во время своего выступления И.В.Архипова произнесла: «Разрешите мне закрыть баскетбольный турнир памяти Сергея Николаевича Стволова», на что дети ответили: «Лучше бы он продолжался дольше!»

Александр ПОПОВ

## «ОЛИМПИОНИК-2014» - ИГРА ДЛЯ ЗНАТОКОВ СПОРТА

Когда состоялись первые Олимпийские игры? Какие виды спорта будут представлены на сочинской олимпиаде? Кто из первоуральцев выигрывал медали на олимпиадах и мировых чемпионатах? Далеко не каждый житель нашего города способен ответить на эти вопросы, а ведь Первоуральск славится своими спортивными достижениями далеко за пределами области.

19 декабря в 16.00 в Центре детского творчества состоится интеллектуально-спортивная игра «Олимпиадник-2014». Принять в ней участие смогут разновозрастные команды образовательных учреждений, спортивных клубов и коллективов (в каждой команде по шесть участников). Игра пройдёт в форме брэйн-ринга, выполнение заданий будет оценивать жюри конкурса, состоящее из лучших спортсменов Первоуральска. Лучшие знатоки спорта и олимпийского движения будут награждены призами. И участники, и зрители узнают много интересного о спортивной жизни родного города, а после игры все желающие смогут пообщаться с легендарными первоуральскими спортсменами и получить у них автограф на память.

Дополнительную информацию о мероприятии можно получить по телефонам 666-015, 8-922-12-68-726 (Краевская Жанна Матвеевна).

## ДОКТОР ТВОЕГО ТЕЛЕ

### КЛАССИКА И СОВРЕМЕННОСТИ

На двух ведущих российских каналах готовятся к показу новые сериалы-экранизации.

Автором четырёхсерийного фильма «Бесы» стал, по просьбе Олега Добродеева, Владимир Хотиненко, ранее уже «посотрудничавший» с Достоевским и без явного успеха перенёсший на телеэкран жизнь и любовные приключения Фёдора Михайловича. Предварять показ «Бесов» телевизионных, снятых специально для «России-1», будут, скорее всего, «Бесы» полнометражные. Съёмки картины шли в Костроме, Москве, Санкт-Петербурге и «немножко» в швейцарском, конечно, Монтрё. Ставрогина сыграл Максим Матвеев, Верховенского – Антон Шагин, следова-

теля Горемыкина – Сергей Маковецкий. Занят там ещё Игорь Костолевский.

Нелёгкие на руку продюсеры-хозяйственники Денис Евстигнеев и Константин Эрнст придумали перевести на киноязык сразу несколько повестей подзабывшегося за Достоевским, Толстым и Татьяной Устиновой писателем Александром Куприным. Экранизацией четырёх текстов: «Ямы», «Азарта», «Олеси» и «Поединка» – занялись, в частности, Андрей Эшпай и Андрей Малюков, широкой аудитории известный



очень противоречивыми «Грозными воротами», «Мы из будущего» и «Матчем». Образ Куприна странным образом доверили Михаилу Пореченкову. Игруют в «куприниаде» Роман Мадянов, Никита Ефремов, актрисы Боярская и Климова. Снимали фильм в Ельце и Москве. Лизу Боярскую рвёт на куски тигр...

### ВЕЛИКА ПТИЦА

На «Первом канале» заинтересовались личностью Екатерины Великой. Двенадцатисерийный исторический фильм про неё по заказу «Первого» снимает Игорь Зайцев – режиссёр «Каникул строгого режима», «Есенина» и второй части «Диверсанта». Главную роль играет отметившаяся в «Крепком орешке» Юлия Снигирь, императрицу Елизавету – Наталья Суркова, Петра III – Павел Деревянко. Сериал поначалу расскажет о событиях периода с 1744 по 1762 год, но готовятся сценарии и к паре следующих сезонов: события одного разворачиваются с 1762 по 1775, время действия второго и последнего – с 1775 по 1796 год. Слава и необыкновенный триумф аналогичных западных произведений точно не даёт кому-то покоя...



### ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ



канале «Амедиа Премимум»: в хорошем переводе, одновременно с премьерой в стране-производителе, без рекламы, в HD-изображении и звуке Dolby 5.1. Из минусов – доступ к контенту платный, а руководство помешалось на борьбе с интернет-пиратством...

...Но и в открытый доступ кое-что из любопытного периодически проскальзывает...

Так, не за горами премьера третьего сезона британского «Шерлока» – лихого, захватывающего и крайне оригинального прочтения тысячу раз до того прочитанного, с Бенедиктом Камбербэтчем и Мартином Фрименом в главных ролях. Известно, что в свежем пакете опять три фильма, видимо, по паре серий в каждом: «Пустой гроб», «Знак трёх» и «Его последний обет». Релиз намечен на начало 2014 года, а из-за невероятной популярности сериала и высоких зрительских ожиданий новые эпизоды будут транслироваться параллельно в Великобритании, США и России на «Первом канале». Напомню, что в финальной серии прошлого сезона Холмс погиб примерно так, как он гибнет в первоисточнике «Рейхенбахский водопад»...

Возможно, выйдет на «Первом» продолжение кинговского «Под куполом». Написанием сценария первого эпизода второго сезона занимается лично Стивен Кинг. Премьера ожидается на «СBS» летом 2014-го: изготовленный и показанный там же прошедшим летом «Под куполом» оказался для канала самой успешной летней премьерой за последние тринадцать лет.

## МОЛОДЁЖЬ...

«Первый канал» вообще заметно лидирует не только по рейтингам, но и по количеству информационных поводов: теперь вот создаётся медиа-проект «Первый Digital», нацеленный на «сформированную интернетом» аудиторию. Аудиторией этого «Первого» должна стать активная молодёжь, пользующаяся «новыми источниками контента», а также цифровыми технологиями и мобильными приложениями. Зрители, не довольствующиеся потоковым вещанием, но стремящиеся влиять на контент и участвовать в нём. Новый канал не будет претендовать на отдельную частоту, а займёт место на кабеле, спутнике и в Сети. Руководит группой разработчиков стратегии «Первого Digital» экс-глава компании «Первый канал. Всемирная сеть» и бывший гендиректор «MTV Россия» Алексей Ефимов. Сам Эрнст комментирует: «Это будет канал для тех, кто родился после 1980 года. У него будет довольно безумное программирование.



незначительная шизофреническая группа товарищей, писавших письма в редакцию, но большинству это было не нужно. А люди, родившиеся после 1980 года, хотят писать «письма в редакцию» по нескольку раз в день. Раньше можно было увидеть фильм и просто заплакать от счастья, как я заплакал на просмотре «Мой друг Иван Лапшин» будучи уже взрослым мальчиком, – заплакал от счастья, что такое сделано. Теперь же зрителю нужно немедленно поставить «лайк»...

Приготовил Денис ПОЛЯКОВ



# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

Не только сам врач должен  
употреблять в дело все, что необходимо,  
но и больной, и окружающие,  
и внешние обстоятельства  
должны способствовать врачу  
в его деятельности  
Гиппократ

## До встречи в НОВОМ ГОДУ

**«Семь мудрецов древней Греции, сойдясь вместе в храме Аполлона в Дельфах, написали: «Познай самого себя». Мысль о познании себя разъяснял и распространял Сократ, с ужасом вглядываясь в «дикие порывы слепой натуры».**

**К чему приводит человеческое безрассудство? Прежде всего – к собственной гибели. Не потому ли с давних времён наши предки прекрасно знали причины заболеваний человека и умели защищаться от них.**

**Медики школы Салерно ещё в четырнадцатом столетии создали свой кодекс здоровья, где советовали английскому королю: «Если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезней, тягость забот отгони и считай недостойным сердиться, скромно обедай, о винах забудь и бодрствуй после еды, полуденного сна избегая. Будешь за этим следить – проживёшь ты долго на свете. Пусть будут врачами твоими трое: весёлый характер, умеренность в пище, движение...»**

**Может, за семь веков что-то изменилось и есть другие пути к здоровому долголетию?»**

Таким предисловием открылся четыре года назад первый выпуск «КОДЕКСА ЗДОРОВЬЯ», родительницей его стала талантливый и уважаемый в городе журналист Надежда Савинская. «КЗ» сразу понравился читателям – звонки благодарности поступают по сегодняшний день, да и медицинские работники восприняли его с воодушевлением: появилась «своя газета», через которую можно пообщаться с потенциальными пациентами.

Все эти четыре года мы вместе с докторами и медицинскими специалистами пытаемся ответить на вопрос: за семь веков что-то изменилось и есть ли другие пути к здоровому долголетию? А ещё «КЗ» знакомит вас, уважаемые читатели, с новыми направлениями в медицине, с новейшими технологиями, даёт советы, как познать себя и как самому себе помочь.

Много положительных откликов от читателей на рассказы о тех, кто приходит к нам в трудную минуту, спасает нам жизнь. Это о них написал Александр Городницкий:



**Блажен, кто в пору юности незрелой,  
Беспечность проявляя и отвагу,  
В халат впервые облачился белый  
И принял Гиппократову присягу.  
Чтобы в работе трудной и бесславной,  
Бессрочной службы сделавшись солдатом,  
Бой принимать заведомо неравный...**

Сегодня вы читаете последний в этом году «Кодекс здоровья». Будет ли он выходить и в новом году, зависит опять же от тех, кто принял клятву Гиппократу, потому что выпуск этот требует финансовых затрат. И я, пользуясь случаем, приглашаю к сотрудничеству всех, кто неравнодушен к здоровью своему и других людей. Спасибо тем, благодаря кому все эти годы «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» приходит к читателям, и в первую очередь городскому управлению здравоохранения, городским больницам № 2, 3, 4, 8, стоматологии «БРАВО», «Коралловому клубу». Надеемся, что и в следующем году сотрудничество продолжится, «КЗ» будет по-прежнему приходить в дома наших читателей.

**Сердечно поздравляем всех с наступающим Новым годом!**

**Желаем здорового долголетия и радости каждого дня.**

**До встречи в новом 2014 году.**

**Валентина ДЕМИДОВА**

## УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ: НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

**Подходит к концу 2013 год. Первоуральским медикам он принёс немало перемен, и сегодня Елена Станиславовна Жолобова, начальник территориального отдела здравоохранения по Западному управленческому округу, подводит итоги уходящего года.**

- Приоритетная задача здравоохранения в 2013 году – проведение всеобщей диспансеризации населения, которой в Первоуральске подлежат более 25 тысяч человек. В начале декабря на 87 процентов задание было выполнено. Детская профилактика проходит ещё лучше. Другая не менее важная задача – повышение качества и доступности медицинской помощи в службе детства и родовспоможения. Для этого сформирована трёхуровневая система перинатальной помощи, которая успешно работает в перинатальном центре ГБ №1. Организована и внедрена автоматическая система «Мониторинг беременных», совершенствуется диагностика.

Особое внимание мы уделяли профилактике заболеваний неинфекционного характера, в частности сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и злокачественных новообразований. Смертность от них может быть снижена более чем в два раза лишь благодаря масштабной диспансеризации. В этом году факторы риска хронических неинфекционных заболеваний выявлены более чем у половины лиц, прошедших диспансеризацию; у каждого четвёртого выявлено два и более факторов риска. В прошлом году президент поставил перед здравоохранением задачу снизить смертность

от болезней системы кровообращения до уровня 649,4 случая на сто тысяч населения. И здесь на первом месте стоит ранняя диагностика повышенного артериального давления. В округе действует несколько программ по профилактике гипертонии: это информационные мероприятия отделений и кабинетов медицинской профилактики, всеобщая диспансеризация, работа Центра здоровья на базе ГБ №2, программа «Здоровье мужчин 45-55 лет».

Успешно продолжается работа по оказанию помощи больным с острыми нарушениями мозгового кровообращения (инсультом и инфарктом) в сосудистых отделениях первой и четвертой городских больниц. Например, использование компьютерных исследований в 2013 году увеличилось более чем на 20%. Положительно зарекомендовал себя такой метод лечения больных с острым нарушением мозгового кровообращения и инфаркта миокарда как тромболитическая терапия: она способствует разрушению тромбов в закупоренных сосудах и восстановлению нормального кровообращения. Показатель использования этой методики в округе достиг нормативного.

С целью повышения доступности медико-санитарной помощи населению во всех медицинских организациях открыты кабинеты



На базе ГБУЗ №2 реализуется множество программ

неотложной медицинской помощи. Это позволило уменьшить нагрузку на станцию «скорой помощи» и сократить время от момента вызова до прибытия бригады. Ещё одно достижение этого года: на базе ГБУЗ №4 были открыты отделение реабилитации для лиц, перенёсших инсульт, а также онкогематологическое отделение. В первой горбольнице сейчас устанавливается аппарат магнитно-резонансной томографии.

Современное здравоохранение немыслимо без информатизации. В этом году продолжали развиваться телемедицинские технологии, машины «скорой помощи» оснащались бортовой аппаратурой и спутниковой навигацией. Всё большую популярность у горожан набирает такая услуга, как система электронной записи через Интернет.

В 2014 году продолжится всеобщая диспансеризация населения, будет сохранена профилактическая направленность в системе здравоохранения, усилятся пропаганда здорового образа жизни. В приоритетных направлениях также остаются снижение смертности и повы-

шение рождаемости. Если говорить о конкретных проектах, то мы планируем открытие отделения паллиативной помощи на базе ГБУЗ №3. Это необходимое направление в современной медицине, поскольку помощь оказывают фактически людям обречённым: тяжёлым онкобольным, пациентам, впадающим в депрессию, а также тем, у кого длительное время не удаётся снять болевой синдром в домашних условиях.

В канун наступающего года от всей души благодарю медицинских работников за профессионализм и трудолюбие, умелые руки и чуткие сердца, за бескорыстную преданность своему делу. Всего вам самого доброго, счастья, благополучия, удачи и оптимизма. А жителям города хочу пожелать, чтобы наступающий год принёс здоровье, тепло семейного очага, удачу во всём. И напоминаю о необходимости своевременно обращаться в медицинские учреждения не только с заболеваниями, но и с профилактической целью. С наступающим 2014 годом!

**Лариса ПРУДНИКОВА**

# МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

К3 ФОТОРЕПОРТАЖ

После ремонта на ул.Ленина, 6, возобновила работу стоматологическая клиника «BRAVO!». Посетители по достоинству оценят новый уютный холл, где вас приветливой улыбкой встречают администраторы. В ожидании приема, устроившись поудобнее, вы можете воспользоваться просмотром телевизионных программ.

В клинике оказывают стоматологическую помощь по следующим направлениям:

- терапия (лечение зубов);
- хирургия, в том числе имплантация зубов;
- ортопедия (протезирование);
- ортодонтия;
- детская стоматология;
- отбеливание зубов;
- профилактика и гигиена;

## Приём ведут:

- **врач-стоматолог Юрий Михайлович Столяров.** Занимается лечением, протезированием, имплантацией зубов. В клинике работает со дня её основания, то есть девять лет;
- **врач-стоматолог Полина Александровна Широких.** В клинике работает два года, ведет приём как взрослого населения, так и маленьких пациентов, к которым умеет найти подход;
- **врач-стоматолог Роман Сергеевич Меньшиков.** В клинике работает три с половиной года. Занимается лечением, удалением, реставрацией зубов;



В уютном холле



На приёме у детского врача-стоматолога Полины Широких

- **врач-стоматолог Екатерина Владимировна Попова.** Занимается исправлением прикуса, может предложить различные виды брекетов.

Администратор  
Евгения Стахеева

Приходите к нам  
в стоматологическую  
клинику «BRAVO!» по адресу:  
г.Первоуральск, ул.Ленина,6.  
**Мы вас ждем!**

Часы работы:  
пн-пт 8.00-19.00,  
сб, вс. 9.00-16.00.

Тел. 8(3439) 66-44-03.

Запись пациента  
на приём

## ВРАЧ ВСЕГДА ХОДИТ ПО ЛЕЗВИЮ НОЖА...

К3 НА ПРИЁМЕ  
У СПЕЦИАЛИСТА

- В своё время, когда я ещё учился, говорили, что с появлением антибиотиков лорзаболевания исчезнут совсем. Однако этого не произошло: количество пациентов не сократилось, - поделился наблюдением заведующий лоротделения ГБ №4 Ирек Тауфикович Мустафин.

В ноябре следующего года персонал отделения отметит 40-летний юбилей. Многие медсёстры трудятся здесь со дня основания. Сам Ирек Тауфикович заступил на должность лорврача в 1986 году. Помимо него, в отделении работает ещё один отоларинголог Лютфия Субхоновна Юлдашева.

- За многолетнюю медпрактику коллектив стал единым целым. Это, безусловно, плюс. От слаженности кадров зависит успех дела. Это везде так. Но костяк отделения составляют в основном пенсионеры. Притока молодых

специалистов практически нет, - сетует Ирек Тауфикович. - Надо готовить замену, а не из кого...

Нежелание выбирать врачебное поприще мой собеседник объясняет тем, что лечить людей, нести за них ответственность - большой моральный груз, которым новое поколение обременять себя не хочет.

- Лет двадцать назад наткнулся на статью, где говорилось, что французы не идут в медицину по одной простой причине: уж больно это хлопотное занятие... Лучше работать в другой сфере и спать, как говорится, спокойно. Тогда был крайне удивлён такой позицией иностранцев. А сегодня наблюдаю ту же самую тенденцию и в российском обществе. Соглашусь с тем, что врач всегда ходит по лезвию ножа... Особенно сейчас, когда во всех больницах происходит сокращение койко-мест. В советские годы в нашем отделении было 60 коек, сегодня - 15. Не скажу, что этого мало, но и возможности для манёвра уже не осталось. Раньше, когда возникали сомнения по поводу состояния пациента, мы страховались и на всякий случай его госпитализировали. Теперь надо действовать наверняка. Иногда определить, нужно ли больного класть в стационар или нет, бывает крайне сложно. Порой и опыта оказывается недостаточно: требуется особое докторское чутьё. Ответственность колоссальная!

Завотделением  
Ирек Мустафин

Постоянно находишься в напряжении: верное ли решение принял, не навредит ли оно больному? - делится трудностями своей профессии заведующий отделением.

Впрочем, в настоящее время, по сравнению с советской бытностью, в арсенале врачей более широкий спектр препаратов, современное диагностическое оборудование - отоларингологические эндоскопы, тональные аудиометры. Недавно в поликлинике ГБ №4 рабочее место специалиста было оборудовано новейшим лоркомбайном для осмотра пациента. А вот в хирургии больших изменений не произошло: в этой области основная ценность - умелые руки врача. На базе лоротделения проводятся такие операции, как септопластика (исправление носовой перегородки), тонзиллэктомия (удаление миндалин), аденоидомия (удаление глоточной миндалины), трахеостомия (горлосечение), радикальная операция на ухе.

Среди заболеваний, с которыми приходится иметь дело отоларингологам, на первом месте - воспаление придаточных пазух носа, на втором - проблемы со средним и внутренним ухом, на третьем - болезни, связанные с горлом.

- Как правило, перечисленные недуги являются осложнением простудных заболеваний, - комментирует Ирек Мустафин. - Я заметил, что многие тянут до последнего, прежде чем обратиться к врачу. Мол, само пройдёт, рассосётся... Здоровьем своим народ заниматься не хочет, полагаясь на русское авось. С советских времён в нашей стране сформировалась потребительская позиция: привыкли, что медицина бесплатная, что обязательно вылечат... В этом плане есть чему поучиться у Запада, где даже за вызов скорой

помощи вычитается приличная сумма из медицинской страховки. И там люди понимают, что болеть - это очень накладно, поэтому стараются вести здоровый образ жизни. А на те деньги, которые скопились за долгие годы, в старости делают пластические операции, занимаются зубами. Другая проблема: больные, не найдя времени на поход к врачу, начинают заниматься самолечением, что порой тоже приводит к плачевным результатам. Поэтому обращаюсь к первоуральцам с призывом относиться к себе более внимательно, следить за своим самочувствием, и в случае возникновения проблем, не затягивать с походом к специалисту. И помните: ваше здоровье - в ваших руках!



Анна САНИНА

Лор-врач  
Лютфия ЮлдашеваЗавотделением  
осматривает пациентку

# И НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ НЕ СТАНУТ ПОМЕХОЙ ЗДОРОВЬЮ

К3 ВРАЧЕБНЫЙ ЛИКБЕЗ

Совсем скоро мы будем провожать 2013 год и встречать 2014. За праздничным столом вспомним, что принёс нам год Змеи, что нам удалось достичь, а что не удалось. И каждый из нас хочет, чтобы следующий год был лучше, удачнее прошедшего. А встречать мы будем год Синей Деревянной Лошади. В народе бытует поговорка: как Новый год встретишь, так его и проведёшь. Давайте, уважаемые читатели, встретим его красиво, весело, достойно и без неприятных последствий. Потому главная задача – провести длинные новогодние праздники, не потеряв здоровья, и избавить наш организм от обострений хронических заболеваний, похмелья, диареи и других далеко не праздничных проявлений. А для этого необходимо соблюсти несколько простых правил.

По традиции, в новогоднюю ночь нарядим зелёную красавицу-ёлку, накроем богатый стол. С последним ударом кремлевских курантов дикая смесь жирных блюд, щедро политых майонезом и растительным маслом салатов, лоснящихся рыбных и мясных закусок, консервированных помидоров, огурцов, перцев, кабачков, сыры, колбасы и заморские деликатесы, икра красная и чёрная - тяжёлым грузом упадёт в желудок, периодически поливаемая газированными напитками и алкогольными коктейлями. В тот момент мало кто думает о своём организме, которому предстоит отнюдь не лёгкая работа. В усиленном режиме начинают работать печень, сердце и почки.

И это не только в новогоднюю ночь, но и во все остальные дни. А потом ещё Рождество, Старый Новый год, Крещение.

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

### 1. Не пере едайте

Придерживаться принципов здорового питания просто, когда холодильник заполнен овощами, другими низкокалорийными продуктами и нет никаких искушающих факторов. Гораздо хуже обстоят дела, если в поле зрения в метре от вас стол, заставленный закусками, пирогами и алкогольными напитками. А если это повторяется каждый день в течение недели?

Поэтому очень важно постараться избежать пере едания в первые недели января.

Прежде чем отправляться на очередную рождественскую ёлку, утром плотно позавтракайте кашами, овощами, фруктами. Это поможет уменьшить тягу к пирогам, бутербродам, пирожным, выпечке. Наполняя свою тарелку, постарайтесь положить поменьше мясного, лучше сделать выбор в пользу овощей и фруктов. Если вы соблазнились сладким десертом, ограничьте себя одной порцией, и в дальнейшем – подальше от стола. Полезнее потанцевать на вечеринке.

### 2. Профилактика обострения заболеваний пищеварительной системы

Масса людей страдает панкреатитом, холециститом, желчекаменной болезнью. В профилактике возникновения этих заболеваний и их обострения главным моментом является соблюдение элементарных правил пищевого рациона.

Планируя праздничное меню, помните, что здоровая пища – это простая пища. Не увлекайтесь деликатесами! При выборе продуктов отдайте предпочтение нежирным сортам мяса и рыбы (курица, индейка, телятина, говядина, кролик, треска, лещ, щука, судак). Лучше приготовить их в рубленом виде: котлеты (запечённые или на пару), бефстроганов, суфле. С птицы обязательно снимите кожу. Для разнообразия можно приготовить запеканки, вкусный омлет.

Как помочь самим себе? 1. В домашней аптечке надо иметь: ферменты: мезим-форте, фестал, панзинорм, панкреатин; сорбент на основе природного кремния, обладающий универсальными свойствами – полисорб. Он находит, связывает и выводит из организма продукты распада этилового спирта, болезнетворные микроорганизмы, токсины, аллергены и яды. 2. Людям с хроническими сердечно-сосудистыми, бронхолёгочными, желудочно-кишечными заболеваниями, диабетом и т.д. следует принимать обычные «свои» препараты: 3. Не злоупотребляйте болеутоляющими средствами. 4. Не забывайте об элементарных правилах личной гигиены: мойте руки перед едой, после посещения массовых мероприятий, туалета; не пейте сырую воду, некипячёное молоко; не ешьте несвежие закуски и салаты, соблюдайте правила и сроки хранения продуктов; тщательно обрабатывайте овощи, фрукты проточной водой перед приготовлением салатов, десертов, перед употреблением в сыром виде.



В качестве гарнира будут полезны картофель, морковь, свёкла, цветная капуста, кабачки и тыква. Особенно если их сначала сварить, затем протереть и запечь. Подойдут и отварные макаронные изделия. Хороши крупы (овсяная, гречневая, рис), которые также лучше сварить на воде, а потом протереть. Сливочное и рафинированное растительные масла (их достаточно 20 г в день) лучше добавлять в готовые блюда. На десерт хороши спелые мягкие ягоды и фрукты (груши, печёные яблоки).

В рацион между праздничными столами хорошо включить свежий нежирный творог, простоквашу, неострый сыр, кефир, яйца всмятку. Из напитков отдайте предпочтение чаю (можно с молоком), травяным чаям, фруктово-ягодным сокам, отвару шиповника, минеральной воде без газа.

Запомните продукты, которые могут негативно сказаться на вашем здоровье. Все они вкусные, поэтому контролируйте их количество в вашем рационе:

- любые жареные, жирные блюда, консервы, печень, почки, икра;
- борщи, щи, рассольник на мясном бульоне, грибной суп, наваристая уха;

- редис, редька, шпинат;
- виноград, инжир, финики;
- все сдобные кондитерские изделия, конфеты, шоколад, мороженое;
- кофе, газированные напитки, виноградный сок, алкоголь;
- острые пряные приправы, майонез.

### 3. Пейте с умом

Алкогольные напитки содержат много калорий, и те ликёры и наливки, которые будут выпиты, вместе могут вызвать дисбаланс.

Не пейте спиртные напитки на голодный желудок и тем более не запивайте их газировкой!

Бытует мнение, что избежать опьянения поможет ложка растительного масла или кусочек сала. Но это не так. Алкоголь не всасывается, а накапливается. В результате через 3-4 часа вы можете столкнуться с неприятной ситуацией: сидите за столом вроде бы трезвый, а потом вдруг без памяти падаете под стол. Лучше съешьте кусочек сыра или пару яблок, они уж точно не повредят.

Чередуйте приём алкогольных напитков с приёмом воды или низкокалорийного сока.

Не употребляйте несколько алкогольных напитков, выберите какой-либо один.

### И главное, знайте меру!

Но если вам не удалось удержаться и вы, что называется, перебрали, помогут «дедовские» средства от похмелья: капустный и огуречный рассолы, томатный сок или кисломолочные продукты – особенно «Тан» и «Айран», некрепкий чай с лимоном.

А вот крепкий чай и кофе пить не стоит, это нанесёт мощный удар по сердцу. Хорошо также принять контрастный душ и обязательно выспаться.

### Запомните:

- 1) в шампанском много углекислого газа, который усиливает всасывание алкоголя;
- 2) солёные продукты вызывают жажду;

3) жирная пища способствует быстрому метаболизму спирта.

Всё это усугубляет обезвоживание организма и похмельный синдром.

### 4. Принесите сами здоровую пищу

Многие праздничные столы делают складчину. Кто-то готовит заливное, кто-то – жаркое, кто-то – салаты. Приготовьте что-нибудь на свой вкус из рациона полезной и здоровой пищи, дополните праздничный стол и угостите своих родных и друзей. Рецептов здоровых блюд – множество.

### 5. Берегите детей

Ни один Новый год не обходится без Деда Мороза и Снегурочки, которые приходят поздравить ребятишек. Ближе к полуночи дети, перемазанные шоколадом, объевшись чипсами, запив всё это газированной водой, добираются до подарков под ёлкой, пытаются угадать, что лежит внутри пакетов и коробок. А утром – красные щёки, сыпь, температура. В лучшем случае детей лечат дома, в худшем – они попадают на больничную койку.

### Запомните самые вредные продукты для детей:

- сладкие газированные напитки – они содержат огромное количество сахара: в одном стакане кока-колы более 3 чайных ложек сахара, т.е. в однолитровой бутылке – более 15-16 чайных ложек;
- картофельные чипсы и картофель-фри – это смесь углеводов и жира с добавлением к ним искусственных добавок;
- сладкие батончики типа «Марс» и «Сникерс» – сочетание очень большого количества сахара и различных химических добавок;
- жевательные конфеты (чупачупс и т.д.) содержат огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и пр.

В случаях серьёзных последствий новогодних праздников обращайтесь за медицинской помощью в лечебные учреждения. А после праздников мы ждём вас на диспансеризацию в «Центре здоровья» и в отделении медицинской профилактики по адресу: г.Первоуральск, ул.Емлина, д.22, взрослая поликлиника ГБУЗ СО «Городская больница №2 г.Первоуральск».

К Любовь СЕМЕНЦОВА, заведующая отделением медицинской профилактики



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Свердловской области «Городская больница №2 г. Первоуральск»

Приглашаем всех желающих пройти обследование в Центре здоровья

Во вновь открытом кабинете оптометрии немедикаментозная помощь направлена на выявление патологий органов зрения с целью предупреждения развития осложнений, ухудшения остроты зрения, на повышение качества жизни. Обследование проводится на бесконтактном современном оборудовании.

В кабинете гигиениста стоматологического медицинская помощь направлена на уменьшение интенсивности и распространения кариеса и его осложнений; снижение распространённости и степени тяжести заболеваний пародонта и зубочелюстных аномалий; повышение уровня санитарной грамотности населения. В кабинет стоматологического гигиениста приобретён ультрафиолетовый сканер для профессиональной чистки полости рта: снятия зубного камня и налёта.

В Центре здоровья работают квалифицированные врачи и средние медицинские работники. Обследование проводится бесплатно.

При себе иметь:

- паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- полис медицинского страхования.



Предварительная запись в регистратуре и по телефону (83439) 64-19-18 Наш адрес: г. Первоуральск, ул. Емлина, 22 (7-этажная поликлиника).

### Центр здоровья - это:

- современные компьютерные технологии;
- обследование сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, анализ крови на глюкозу и холестерин и др.;
- профилактика стоматологических заболеваний и заболеваний органов зрения;
- разработка индивидуального плана оздоровления.

# МАГНИЙ - ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА, ПОДДЕРЖКА СЕРДЦА И СОСУДОВ <sup>К</sup> ПОМОГИ СЕБЕ САМ

**Отсутствие аппетита, пониженная температура тела, депрессия, нервозность, конвульсии и тремор... Вполне возможно, что у всех этих бед одна причина. А именно – недостаток в организме магния.**

**Список неприятностей, которые может спровоцировать недостаточное количество этого микроэлемента, можно продолжать почти до бесконечности. Дефицит магния – частый спутник бессонницы, головных болей, запоров, преждевременного старения, анемии, неврологических проблем.**

Но, пожалуй, больше всего дефицит магния влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Ведь именно этот микроэлемент снижает риск развития нарушений сердечного ритма, улучшает обмен липидов, предупреждает образование тромбов. Кроме того, магний принимает активное участие в сокращении миокарда, поддержании нормального тонуса кровеносных сосудов.

Недостаток магния возникает, в первую очередь, от неправильного, нерационального питания. Вообще-то магний является компонентом хлорофилла растений, который окрашивает их в зеленый цвет, поэтому практически любая (не подвергавшаяся дополнительной обработке) растительная пища содержит магний.

Среди главных источников этого микроэлемента орехи, бобы и необработанные злаки, а также зелень, шпинат, соя, горох, морепродукты, говядина. Жёсткая вода также может служить дополнительным источником магния, а вот мягкая, как правило, содержит магния очень мало.

К сожалению, в современных условиях мы не можем получить достаточное для нормаль-

ного функционирования количество магния с пищей и водой. Так что самое время подумать о витаминах. Ну а если проблемы с сердцем уже существуют, то тут на помощь должны прийти специальные препараты с повышенным его содержанием.

Кстати, реклама кричит со всех сторон о той важной роли, которую играет в организме кальций. А вот про магний мы слышим гораздо реже. И то, что мы недооцениваем роль магния, – большая ошибка.

Кальций и магний в организме уравновешивают друг друга: при уменьшении количества магния исчезает кальций и наоборот. Поэтому так важен их баланс. Кальций необходим для здоровых зубов и костей, для нормального функционирования клеток, нервной системы и сокращения мускулов, для повышения свёртываемости крови, для иммунной защиты.

При мускульных усилиях организму нужны оба эти минерала в правильной пропорции для сокращения и расслабления мышц.

Магний, который гораздо легче усваивается, удерживает кальций в костях, не дает ему уходить из организма. Дополнительный приём



магния поможет более эффективно сохранить кальций в организме. А ещё магний подарит ясность и чёткость мышления, отлично работающую сердечно-сосудистую систему, здоровые зубы, устойчивую нервную систему, хорошее пищеварение и бесперебойную работу кишечника. Магний замедлит процессы старения организма, поработает над созданием новых клеток и подарит небывалую работоспособность. Особенно необходим магний женщинам: он обеспечит значительное облегчение при предменструальном синдроме, а при остеопорозе магний поможет усвоить организму необходимое количество кальция.

Магний, пожалуй, является одним из самых важных минералов для нашего организма. Магний помогает подавить депрессию, облегчает состояние при мигрени. Некоторые формы магния (магния оксид, магния сульфат) могут оказывать послабляющее действие, обеспечивая регулярность стула.

«Корал-клуб» для восполнения магния в организме предлагает специально разработанный минеральный комплекс «Корал Магний», содержащий магний в форме таурата (органического соединения с аминокислотой таурин) и глицината (органического соединения с аминокислотой глицин). Магний в этих органических формах особенно полезен для организма, так как подобное сочетание представляет собой синергию, то есть полезные эффекты

каждого компонента при такой комбинации усиливаются. Глицин и магний способствуют улучшению мозгового кровообращения, тем самым замедляя процессы преждевременного старения. А совместное действие таурина и магния направлено на увеличение выработки энергии и улучшение питания клеток. В целом продукт обеспечивает полноценную работу сердечно-сосудистой системы и нормализует функции нервно-мышечной ткани, поддерживает здоровье сосудов. Участвуя в синтезе ферментов, нормализует обмен веществ; активно регулирует баланс кальция и натрия в клетках организма. Важен он и для опорно-двигательного аппарата и костной ткани в частности, поэтому необходим при занятиях спортом, физических и нервных нагрузках. Обладает выраженным диуретическим действием, что способствует быстрому снятию отеков различной природы. Восстанавливает нормальную работу иммунной системы.

Рекомендуемая доза дневного приема магния составляет примерно 4,5 мг на килограмм веса для взрослых мужчин и женщин. Соответственно во время беременности и грудного вскармливания его количество должно увеличиваться. Доза для детей от года до 15 лет несколько превышает потребность взрослых, потому что в эти годы идёт построение костей. Приобрести продукт можно в нашем «Корал-Клубе».

## ПРОДУКТЫ С МАГНИЕМ ЗАЩИЩАЮТ МУЖЧИН ОТ ИНСУЛЬТА

**Чтобы понизить риск инсульта, мужчинам следует включить в рацион продукты, богатые магнием. Недостаток этого элемента ослабляет естественную защиту мозга от повреждений, а достаточно высокий уровень наоборот подавляет склонность к мозговому удару и внутреннему кровоизлиянию.**

Этот вывод был сделан шведскими медиками из Каролинского института. В своем проекте специалисты ставили задачей выяснить, какие диетические меры эффективно способствуют профилактике гипертонии и понижают давление.

Клиницисты проанализировали образ жизни более 26,5 тысяч мужчин в возрасте 50-69 лет. В частности, экспертов интересовало, какой у их подопечных режим питания, вес и рост, насколько физически активны и как часто курят. Также были сделаны замеры давления, состояния крови.

В результате исследователи установили корреляцию между высоким уровнем магния и вероятностью мозгового удара. Оказалось, что мужчины, которые потребляли повышенное количество магния, благодаря своей диете имели более низкий риск возникновения мозгового инфаркта и внутреннего кровоизлияния. В среднем эти участники исследования употребляли по 589 миллиграммов магния в день, что несколько выше традиционно рекомендуемой суточной нормы в 300-500 миллиграммов. При этом позитивный эффект магния особенно заметно проявлялся среди мужчин моложе 60 лет.

Эксперты советуют мужчинам обязательно включать в своей рацион продукты с магнием. К ним относятся прежде всего зерновые продукты, пшеничные отруби, каши, овсяные хлопья, бобовые, орехи. По словам медиков, магний не только способствует понижению кровяного давления, но и помогает организму контролировать концентрации холестерина и инсулина, что служит дополнительной защитой мозга.

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА**

**BRAVO!**

**ТЕРАПИЯ, ОРТОПЕДИЯ ХИРУРГИЯ, ОРТОДОНТИЯ**

**Ленина, 6 т.66-44-03**

**Вайнера, 27А т.66-45-45**

**www.stomatbravo.ru**

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ МОЖНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ

КОРАЛЛОВЫЙ КЛУБ & ЗДОРОВЫЙ МИР ПЛЮС

**УНИКАЛЬНЫЙ СУПЕРМАРКЕТ ЗДОРОВЬЯ!**

Вайнера, 2-202

ВОДА, ПИТАНИЕ, ОЧИЩЕНИЕ, КРАСОТА, ЭКО-ДОМ, АПТЕЧКА.

Тесты. Консультация диетолога.

8-919-363-88-90, 8-922-22-88-045



**Вопросы и комментарии читателей ждем по электронной почте [valentinavps@inbox.ru](mailto:valentinavps@inbox.ru) и по телефону 66-19-27**

**Редактор выпуска Валентина Демидова [valentinavps@inbox.ru](mailto:valentinavps@inbox.ru)**