

БОЕВАЯ ВАХТА



Издаётся с 7 ноября 1934 года

Пятница 14 августа 2015 года №29 (19549)

ГАЗЕТА КРАСНОЗНАМЁННОГО ТИХООКЕАНСКОГО ФЛОТА РОССИИ



Лейтенант Николай ПОПОВ - инженер БЧ-1 дизельной подводной лодки. Окончив ТОВВМУ имени С.О.Макарова в 2014 году, он активно совершенствует своё ратное мастерство.

Фото Владимира БОЧАРОВА.

На тихоокеанских рубежах России

«Триумф» в боевом дозоре

На Камчатке заступили на боевое дежурство по противовоздушной обороне новейшие зенитные ракетные комплексы С-400 «Триумф».

Стоявший ранее на вооружении полка ЗРК С-300 надёжно защищал воздушные рубежи более четверти века. Возможности новой техники позволяют обнаруживать воздушные цели на дальностях более 600 км и многократно превосходят показатели боевой эффективности средств ПВО иностранных государств.

На торжественной церемонии заступления полка на боевое дежурство командующий войсками и силами на северо-востоке России контр-адмирал Сергей Липилин дал высокую оценку боевой выучке личного состава и выразил уверенность в нерушимости восточных рубежей России.

Отряд кораблей ТОФ побывал во Вьетнаме

Отряд кораблей Тихоокеанского флота в составе большого противолодочного корабля «Адмирал Пантелеев», танкера «Пененга» и буксира СБ-522 под командованием капитана 1 ранга Александра Потапова побывал в порту Дананг Социалистической Республики Вьетнам.

В течение трёх дней экипажам было предоставлено время для отдыха и технического осмотра материальной части.

ОБК ТОФ вышел из порта Владивосток в начале февраля, 1 марта зашёл с неофициальным визитом в военно-морскую базу Таиланда Саттахип.

Следующей точкой захода стал малайский порт Лангави, где с 17 по 22 марта тихоокеанцы приняли участие в международном учении по обеспечению безопасности судоходства.

Всего в этом учении было задействовано более 20 кораблей и судов из более чем 10 стран мира.

Затем состоялся визит отряда в Коломбо (Шри-Ланка), а с 21 по 25 июля тихоокеанцы находились в военно-морской базе Чанги Республики Сингапур.

После пребывания в Дананге ОБК ТОФ продолжил выполнять задачи боевой службы в Тихом океане.

Противолодочники вернулись на Камчатку

Малые противолодочные корабли Тихоокеанского флота вернулись в пункт базирования на Камчатке после выполнения задач боевой службы в Тихом океане.

В общей сложности в районе Курильских островов и острова Сахалин военные моряки провели более двух месяцев.

За это время ими было пройдено более 4 тыс. морских миль, выполнены десятки упражнений боевой подготовки в условиях удалённости от пункта базирования.

По мнению командования ТОФ, моряки-надводники получили неоценимый опыт морской практики и подтвердили готовность выполнить задачи по предназначению.

Пресс-служба Восточного
военного округа.



На эсминце «Быстрый» экипаж сплочённый



Практика показывает, что месячные сплочения воинских коллективов - это не просто набор воспитательных мероприятий, а один из основных инструментов постоянной, целенаправленной и кропотливой работы с военнослужащими. За делом успеха при этом является вовлечение в работу не только всех категорий военнослужащих, но и многие других структур: органов местного самоуправления, представителей правоохранительных органов, гражданских специалистов (педагогов, психологов, работников культуры и искусства, здравоохранения), общественных организаций (родительских комитетов, ветеранских организаций), СМИ.

Можно с уверенностью сказать, что в этом году напряжённая боевая учёба, интенсивное участие в учениях, действия в составе экипажей, расчётов самым положительным образом сказались на сплочении воинских коллективов. В ходе выполнения поставленных задач становилось особенно ясно, что без дружного, согласованного взаимодействия, обоюдной поддержки и выручки добиться успеха невозможно.

В качестве примера приведу действия экипажа эскадренного миноносца «Быстрый» под командованием капитана 1 ранга Руслана Петрачкова. Именно сплочённостью объяснил он успешные действия офицеров, контрактников и военнослужащих службы по призыву во время недавнего командно-штабного учения.

Назвав конкретные имена грамотно и согласованно действующих военнослужащих - командира штурманской боевой части капитан-лейтенанта Эдуарда Новикова, командира БЧ-2 капитана 3 ранга Константина Петрова, командира БЧ-4 капитана 3 ранга Романа Воробьёва, командира БЧ-5 Алексея Коноплева (награждённого, кстати, орденом Мужества), командира БЧ-7 капитана 3 ранга Дмитрия Пестова, старпома капитана 2 ранга Александра Рыбалочко, командир

ля и жизней товарищей по службе удостоены высшей награды - звания Героя России. Выступая на митинге памяти, посвящённом пятилетию подвига матроса, капитан 1 ранга Руслан Петрачков сказал: - Для нас особой гордостью является то, что среди Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации из числа наших товарищей есть герой, чей поступок во имя спасения товарищей является примером для воспитания последующих поколений и стимулом для наших действий в дальнейшем.

Одной из важных составляющих в работе по сплочению воинских коллективов являются встречи с ветеранами Тихоокеанского флота. Частыми гостями на кораблях Приморского объединения являются руководители и активисты ветеранских организаций:



Командир корабля высказал мнение о том, что сплочению военных моряков способствует также особо значимый пример наечно занесённого в списки экипажа матроса Алдара Цыденжапова, самоотверженные действия которого во имя сохранения родного кораб-

ные моряки, прошедшие в составе экипажей прославленных кораблей ТОФ не одну тысячу морских миль, они знают цену военно-морской дружбе и охотно делятся своим опытом с молодёжью.

Неоценимым по значению уроком сплочённости стала в этом году Федеральная общественная патриотическая акция «Часовой у Знамени Победы». За время её проведения в едином патриотическом порыве слились души всех граждан великой России. Что же касается других мероприятий, проводимых в рамках месячника сплочения воинских коллективов, то для этого подготовлен специальный план, согласно которому проводятся разнообразные встречи, беседы, лекции, «круглые столы», просмотры тематических кинофильмов. После просмотра проходят обсуждения увиденного. Запланированы также встречи военнослужащих с представи-

телями военных правовых органов, совета ветеранов. В проведении месячника активно задействованы офицеры, военнослужащие контрактной службы, психологи и социологи.

Валентина ШАБАНСКАЯ.
Фото автора.

КАЛЕНДАРЬ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫХ ДАТ

15 августа

1799 г. В ходе Итальянского похода А.В.Суворова союзные русско-австрийские войска (65 тыс. человек) нанесли поражение французской армии (38 тыс. человек) Б.К.Жубера при г. Нови. Потери французов - 13 тыс. человек, из них 4,5 тыс. пленны; союзники потеряли 8 тыс. человек убитыми и ранеными.

16 августа

1812 г. Началось оборонительное сражение русской армии против наполеоновских войск в районе Смоленска. Самоотверженно отражая атаки главных сил французов (свыше 180 тыс. человек и 350 орудий), русские войска сорвали план Наполеона навязать генеральное сражение в невыгодных для них условиях. В Смоленском сражении французы потеряли 20 тыс. человек, русские - 10 тысяч.

17 августа

1763 г. Родился Д.Н.Сенявин, выдающийся флотоводец, адмирал, разгромивший турецкий флот в Дарданелльском и Афонском сражениях (1807 г.).

18 августа

1933 г. В стране впервые проведён День Воздушного флота СССР.

1945 г. Началась Курильская десантная операция. 23 августа был взят остров Шумшу, 24 августа освобождён о.Парамушир, ко 2 сентября были освобождены все Курильские острова. Курильская десантная стала последней операцией Второй мировой войны.

19 августа

1942 г. Началась героическая оборона Новороссийска. Войска Северо-Кавказского фронта, силы Черноморского флота и Азовская военная флотилия уступали противнику в численности. Всё же врагу не удалось прорваться в Закавказье по Черноморскому побережью. В 1973 году Новороссийску было присвоено почётное звание «Город-герой» и вручён орден Ленина и медаль «Золотая Звезда».

1944 г. Указом Президиума Верховного Совета СССР гвардии полковник А.И.Покрышкин первым удостоен звания трижды Героя Советского Союза.

1945 г. Советские воздушные десантники высиделись в Мукдене и Гирине.

20 августа

1704 г. В ходе Северной войны 1700-1721 гг. русскими войсками под командованием Петра I взята штурмом крепость Нарва.

1944 г. Началась Яско-Кишинёвская стратегическая наступательная операция войск 2-го (генерал армии Р.Малиновский) и 3-го (генерал армии Ф.Толбухин) Украинских фронтов во взаимодействии с Черноморским флотом (адмирал Ф.Октябрьский) и Дунайской военной флотилией (контр-адмирал С.Горшков).

21 августа

1943 г. Постановление СНК СССР и ЦК ВКП (б) о создании суворовских военных училищ и нахимовских военно-морских училищ.

**Страницы истории
листа Елена ЩЕРБАНЮК.**

В военной прокуратуре ТОФ



6 августа 2015 г. состоялось расширенное заседание коллегии военной прокуратуры Тихоокеанского флота, на котором подведены итоги работы по обеспечению законности и правопорядка в первом полугодии 2015 года.



В работе коллегии приняли участие первый заместитель главного военного прокурора генерал-лейтенант юстиции А.Никулицин и военные прокуроры гарнизонов флота.

Отмечено, что позитивным итогом работы стало общее сокращение на 9,6 процента в поднадзорных войсках, воинских формированиях и органах числа преступлений (с 261 до 236), в том числе в 6 раз - уклонений от прохождения военной службы (с 52 до 9) и на 37 процентов - связанных с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ. Не зарегистрировано в этом году преступных деяний, связанных с незаконным оборотом оружия и боеприпасов (в аналогичный период прошлого года совершено 12).

По требованию прокуроров устранено свыше 3,4 тыс. нарушений законов, более 900 лиц привлечено к различным видам ответственности.

Восстановлены нарушенные права более 4 тыс. военнослужащих, лиц, уволенных с военной службы, членов их семей и других граждан, в том числе на оплату труда, жильё, безопасные условия военной службы.

Значительные усилия военных прокуроров были направлены на должное исполнение законов при распоряжении федеральной собственностью, реализации государственного оборонного заказа, обеспечение требуемого уровня боеготовности войск.

В 2015 году по результатам прокурорских проверок государству возмещён ущерб на общую сумму более 75 млн рублей, в том числе путём возврата незаконно отчуждённых объектов недвижимости.

Для осуществления уголовного преследования виновных лиц военными прокурорами в следственные органы направлено 108 материалов, по которым возбуждено 88 уголовных дел.

В центре внимания оставались вопросы обеспечения правопорядка и дисциплины в воинских коллективах, защиты экономических инте-

ресов государства и противодействия коррупционным правонарушениям, в том числе при выполнении государственного оборонного заказа.

На коллегии также рассмотрены вопросы надзора за процессуальной деятельностью военных следственных органов и органов дознания, участия военных прокуроров в рассмотрении дел в судах.

В числе приоритетов дальней-

шей работы по укреплению законности и правопорядка в войсках и воинских формированиях определены надзор за поддержанием боевой готовности войск, оснащением их современным вооружением и техникой, рачительным расходованием выделенных на эти цели бюджетных средств; обеспечением безопасных условий военной службы; в сфере охраны морских биологических ресурсов и исполнения законодательства о государственной границе, что нашло отражение в решении, принятом по итогам коллегии.

Полковник юстиции С.СКРЕБЕЦ,
военный прокурор
Тихоокеанского флота.
Фото Владимира БОЧАРОВА.



МОРСКАЯ ДОКТРИНА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(Окончание. Начало в номере №28 за 7 августа 2015 г.).

Арктическое региональное направление

59. Национальная морская политика на Арктическом региональном направлении определяется особой важностью обеспечения свободного выхода Российского флота в Атлантику и Тихий океан, богатствами исключительной экономической зоны и континентального шельфа Российской Федерации, возрастающим значением Северного морского пути для устойчивого развития и безопасности Российской Федерации, решающей ролью Северного флота для обороны страны с морских и океанских направлений.

60. Основу национальной морской политики на данном направлении составляют:

а) снижение уровня угроз национальной безопасности Российской Федерации и обеспечение стратегической стабильности в Арктическом регионе;

б) укрепление военно-морского потенциала Российской Федерации, развитие сил (войск) Северного флота;

в) укрепление экономического потенциала Российской Федерации путём расширения использования природно-ресурсных возможностей континентального шельфа, в том числе проведения геолого-разведочных работ;

г) создание условий для деятельности Российского флота, российских нефтегазодобывающих и газотранспортных компаний в арктических морях, в акватории Северного морского пути, а также в северной части Атлантики;

д) содействие реализации арктическими странами, которые несут особую ответственность за сохранение морской среды, управление её живыми ресурсами, их сохранение, разведку и эксплуатацию в Арктике, соответствующих прав и обязанностей, обеспечивающих устойчивое развитие этого региона;

е) развитие российского Северного морского пути, совершенствование навигационно-гидрографического и гидрометеорологического обеспечения мореплавания на его акватории;

ж) развитие системы обеспечения поиска и спасания людей и системы предотвращения и ликвидации последствий аварийных разливов нефти на море в Арктическом регионе;

з) стимулирование использования энергосберегающих и экологически чистых технологий, а также проведения научных исследований по этим направлениям;

и) укрепление лидирующих позиций Российской Федерации в изучении и освоении морских пространств Арктики.

61. При этом решаются следующие долгосрочные задачи: а) разведка и разработка природных ресурсов, в том числе топливно-энергетических, при строительстве и эксплуатации морских трубопроводов, буровых платформ (разведочных, эксплуатационных, технологических) и подводно-подлёдного промыслового оборудования, запасов биоресурсов и минерального сырья в исключительной экономической зоне и на континентальном шельфе Российской Федерации;

б) осуществление активного взаимодействия с приарктическими государствами в целях разграничения морских пространств, в том числе арктического шельфа, на основе норм международного права, взаимных договоренностей с учётом национальных интересов Российской Федерации;

в) юридическое закрепление внешней границы континентального шельфа Российской Федерации в Северном Ледовитом океане;

г) безусловное соблюдение интересов Российской Федерации, российских нефтегазодобывающих и транспортных компаний при разграничении морских пространств и дна морей Северного Ледовитого океана с приарктическими государствами;

д) формирование промышленной, технологической и научной базы хозяйственного освоения арктических приморских территорий и прилегающих акваторий;

е) строительство атомного ледокольного флота и повышение безопасности его эксплуатации путём создания современной базы атомно-технологического обслуживания;

ж) обновление основных фондов морской инфраструктуры, развитие ледокольного и научно-исследовательского флотов, строительство судов ледового класса, модернизация сети арктических портов, объектов военно-морской и пограничной инфраструктуры;

з) освоение арктического континентального шельфа Российской Федерации и создание необходимой инфраструктуры и перерабатывающих предприятий на побережье;

и) проведение геолого-разведочных работ, обновление имеющихся данных по месторождениям полезных ископаемых и безопасное освоение экономически выгодных месторождений природных ресурсов континентального шельфа арктических морей Российской Федерации;

к) расширение исследований водных биоресурсов в центральной части Арктического бассейна, оценка запасов перспективных объектов промысла в Карском и Чукотском морях;

л) ускоренное развитие морехозяйственного комплекса региона, а также развитие межтерриториальной кооперации морехозяйственных производств;

м) развитие и модернизация объектов гидрометеорологической наблюдательной сети;

н) диверсификация и активизация морской деятельности на архипелагах Шпицберген, Земля Франца-Иосифа, Новая Земля, острове Врангеля;

о) использование туристско-рекреационного потенциала приморских территорий, акватории и островов Северного Ледовитого океана, сохранение морского природного и культурно-исторического наследия на основе взаимодействия органов государственной власти и органов местного самоуправления, заинтересованных общественных объединений и организаций;

п) подготовка, переподготовка и повышение квалификации специалистов с высшим и средним профессиональным образованием для работы в специфических условиях Арктики на базе профильных учебных заведений;

р) развитие технологий защиты природной среды арктических акваторий, находящихся под юрисдикцией Российской Федерации;

с) проведение комплексных научных исследований и мониторинга состояния и изменений морской арктической среды в условиях активного антропогенного воздействия с учётом роли и места Арктического бассейна в глобальных климатических процессах;

т) контроль радиационной обстановки в местах захоронения радиоактивных отходов и атомных реакторов атомных подводных лодок и атомных ледоколов на акватории архипелага Новая Земля;

у) развитие медицинского обеспечения работников нефтяных и газодобывающих платформ на шельфе северных морей;

ф) создание аварийно-спасательных баз на арктическом побережье;

х) строительство на шельфе Баренцева, Печорского и Карского морей газопроводов, соединяющих добывающие комплексы с побережьем, и соединение их с единой газотранспортной системой страны подводными трубопроводами;

ц) развитие систем мониторинга обстановки в Арктике;

ч) ограничение иностранной военно-морской деятельности в согласованных районах и зонах на основе двусторонних и многосторонних соглашений с ведущими морскими державами;

ш) развитие сил (войск), а также системы базирования Северного флота, обеспечение наращивания их количественно-качественных параметров;

щ) уточнение местоположения прямых исходных линий вдоль арктического побережья Российской Федерации для отсчёта ширины территориальных вод, экономической зоны и континентального шельфа.

Тихоокеанское региональное направление

62. Значение Тихоокеанского регионального направления для Российской Федерации огромно и продолжает возрастать. Российский Дальний Восток обладает колоссальными ресурсами, особенно в исключительной экономической зоне и на континентальном шельфе. При этом он малонаселён и относительно изолирован от промышленно развитых регионов Российской Федерации. Эти условия усугубляются интенсивным развитием государств Азиатско-Тихоокеанского региона, оказывающим весьма существенное влияние на экономические, демографические, военные и иные процессы в регионе.

63. Важной составляющей национальной морской политики на Тихоокеанском региональном направлении является развитие дружественных связей с Китаем, а также наращивание позитивного взаимодействия с другими государствами региона.

64. Основу национальной морской политики на Тихоокеанском региональном направлении составляет решение долгосрочных задач в Японском, Охотском, Беринговом морях, в северо-западной части Тихого океана, в восточной части Арктики на акватории Северного морского пути.

65. Долгосрочными задачами на этом направлении являются:

а) снижение уровня угроз национальной безопасности Российской Федерации и обеспечение стратегической стабильности в регионе;

б) развитие сил (войск) и системы базирования Тихоокеанского флота, а также сил и средств органов Федеральной службы безопасности, наращивание их количественно-качественных параметров;

в) преодоление экономической и инфраструктурной изоляции приморских регионов от остальной части Российской Федерации и наиболее развитых российских рынков путём активизации морской деятельности и развития морской инфраструктуры;

г) строительство конкурентоспособного пассажирского флота и паромов, современных морских судов для обеспечения перевозок, в первую очередь на Сахалине и Курильских островах;

д) активизация разработки природных ресурсов континентального шельфа, включая повышение геологической изученности дальневосточных морей, создание соответствующей береговой инфраструктуры, в том числе подводной трубопроводной системы транспортировки добываемых на шельфе углеводородов и мощностей по производству сжиженного и отгрузке сжатого газа с созданием специализированных терминалов;

е) формирование надёжной ресурсной базы для долго-



срочного газоснабжения российских потребителей и организации перспективных экспортных поставок;

ж) обеспечение согласованного развития основных морских транспортных и логистических узлов, включая морские порты национального, регионального и местного значения, интеграция региона в экономическое пространство Азиатско-Тихоокеанского региона с одновременным восстановлением и развитием регулярного пассажирского морского сообщения в дальневосточных морях;

з) формирование биоресурсного и рекреационного комплексов, развитие туристической и курортной деятельности на Курильских островах;

и) сохранение морского природного и культурно-исторического наследия на основе взаимодействия органов государственной власти и органов местного самоуправления, заинтересованных общественных объединений и организаций;

к) активизация исследований водных биологических ресурсов и среды их обитания, сохранение и увеличение рабочих мест в данном секторе экономики при формировании комфортной среды жизнедеятельности населения на побережье;

л) развитие полного цикла переработки рыбы и морепродуктов, а также производство продукции для биофармацевтической, пищевой и топливной промышленности, кормов для агропромышленного комплекса и маринферм, продукции технического назначения;

м) формирование зон лечебно-оздоровительного и рекреационного туризма, включая развитие морских круизов;

н) развитие экспериментально-производственной деятельности, в том числе внедрение инновационных технологий с максимально широким использованием биологических ресурсов моря, аквакультуры, строительством рыбопромысловых судов, разработка новых технологий производства биологических ресурсов, развитие рыбохозяйственных технико-внедренческих центров и технопарков;

о) проведение комплексных научных исследований и мониторинга состояния и загрязнения морской среды дальневосточных морей в условиях активного антропогенного воздействия, прогнозирование опасных гидрометеорологических, гидрофизических и сейсмологических явлений, представляющих угрозу для населения побережий, береговой зоны и подводных трубопроводов;

п) обеспечение безопасности населения приморских районов во время стихийных бедствий (цунами, извержения вулканов, землетрясения, тайфуны и т.п.);

р) заключение межгосударственных соглашений об ограничении военно-морской деятельности в согласованных районах и зонах;

с) активизация сотрудничества со странами Азиатско-Тихоокеанского региона по обеспечению безопасности мореплавания, борьбе с пиратством, наркоторговлей, контрабандой, оказанию помощи судам, терпящим бедствие, и спасению жизни на море;

т) повышение эффективности использования существующей транспортной инфраструктуры региона для привлечения на Транссибирскую магистраль транзитных грузов из Юго-Восточной Азии и США в Европу и другие страны, реализация мер, направленных на максимальное освоение национальной грузовой базы в регионе;

у) выполнение геолого-разведочных работ в пределах российских разведочных районов на глубоководные полиметаллические сульфидные руды и кобальтоносные и железномарганцевые корки в рамках контрактов Российской Федерации с Международным органом по морскому дну;

ф) ввод в эксплуатацию шельфовых месторождений углеводородов Охотского моря, обеспечение их связи с берегом и между собой сетью промысловых трубопроводов;

х) строительство газопроводов Сахалин - Комсомольск-на-Амуре, Хабаровск - Владивосток (с морским трубопроводом через Татарский пролив);

ц) проектирование и строительство подводных коммуникационных туннелей под проливами тихоокеанских мо-

рей и их сопряжение с магистральными трубопроводами;

ч) развитие систем мониторинга обстановки на Тихоокеанском региональном направлении.

Каспийское региональное направление

66. Каспийский регион обладает уникальными по объёмам и качеству минеральными и биологическими ресурсами, требующими комплексного подхода к их освоению.

67. На данном региональном направлении решаются следующие долгосрочные задачи:

а) формирование современного нефтегазодобывающего сектора на российском участке дна Каспийского моря и связанной с ним береговой транспортной инфраструктуры с учётом требований экологической безопасности, привлечение российских компаний к осуществлению геолого-разведочных и поисковых работ и включение месторождений российского участка дна Каспийского моря в систему экспортных подводных трубопроводов;

б) развитие, модернизация и повышение пропускной способности морских портов в целях роста эффективности внешнеэкономической деятельности, а также диверсификации направлений, объёмов, способов и маршрутов поставок товаров и услуг на внутренние и внешние рынки морским транспортом;

в) обновление состава флота, в первую очередь судов типа «река-море», специализированного флота, строительство паромов;

г) повышение эффективности мероприятий по сохранению и воспроизводству водных биологических ресурсов, прежде всего рыб семейства осетровых, развитие интегрированных форм рыбоводства;

д) проведение комплексных научных исследований и мониторинг состояния и изменений экосистемы Каспийского моря в условиях активного антропогенного воздей-

ствия, прогнозирование опасных гидрометеорологических, гидрофизических и сейсмологических явлений, представляющих угрозу для населения прибрежных районов, береговой зоны и буровых платформ;

е) развитие сотрудничества со странами Каспийского региона в области гидрометеорологии и мониторинга морской среды Каспийского моря, обеспечения экологической безопасности жизнедеятельности населения прибрежных районов;

ж) предотвращение роста, а в перспективе - существенное снижение антропогенного воздействия на экосистемы Волжско-Каспийского рыбохозяйственного бассейна;

з) организация транснационального сотрудничества в сфере туризма на предмет организации каспийских морских круизных линий, развитие туристических кластеров пляжного и экологического типа;

и) сохранение морского природного и культурно-исторического наследия на основе взаимодействия органов государственной власти и органов местного самоуправления, заинтересованных общественных объединений и организаций;

к) предотвращение оттока профессиональных кадров в сфере морской деятельности;

л) определение благоприятных для Российской Федерации международных правового режима Каспийского моря,

порядка использования рыбных запасов, разведки и эксплуатации месторождений углеводородов нефти и газа, площадки и эксплуатации подводных трубопроводов;

м) развитие сил (войск), а также системы базирования Каспийской флотилии, наращивание их количественно-качественных параметров.

Индоканское региональное направление

68. Важнейшим направлением национальной морской политики на Индоканском региональном направлении является развитие дружественных связей с Индией. Национальная морская политика также направлена и на наращивание позитивного взаимодействия с другими государствами региона.

69. Национальная морская политика на Индоканском региональном направлении предусматривает решение следующих долгосрочных задач:

а) расширение российского судоходства, совместных с другими государствами действий по разведке шельфовых месторождений углеводородов и строительству подводных трубопроводов;

б) проведение целенаправленного курса на превращение региона в зону мира, стабильности и добрососедства, обеспечение на периодической основе или по мере необходимости военно-морского присутствия Российской Федерации в Индийском океане, участие в обеспечении безопасности морской деятельности, в том числе в борьбе с пиратством;

в) проведение морских научных исследований в интересах сохранения и закрепления позиций Российской Федерации в регионе.

Антарктическое региональное направление



70. Антарктика обладает огромным ресурсным потенциалом. Российская Федерация объективно заинтересована в том, чтобы в этом регионе поддерживались мир и стабильность, сохранялись условия для ведения обширной научной деятельности.

71. Постоянное и активное присутствие Российской Федерации, являющейся одним из государств - участников Договора об Антарктике, в Антарктическом регионе способствует обеспечению её полноценного участия в решении международных вопросов, связанных с использованием Антарктики.

72. Национальная морская политика на Антарктическом региональном направлении предусматривает решение следующих долгосрочных задач:

а) эффективное использование механизмов и процедур, предусмотренных системой Договора об Антарктике, для сохранения и расширения присутствия Российской Федерации в Антарктике;

б) всестороннее содействие сохранению и прогрессивному развитию системы Договора об Антарктике;

в) сохранение Антарктики в качестве зоны мира, стабильности и сотрудничества, предотвращение возможного возникновения очагов международной напряжённости и природно-климатических угроз глобального характера;

г) развитие комплексных научных исследований в Антарктике с учётом её роли и места в глобальных климатических процессах;

д) обеспечение гидрометеорологической, навигационной и гелиогеофизической информационной поддержки деятельности Российской Федерации в Антарктике;

е) обеспечение строительства научно-исследовательских и научно-исследовательских судов для развития исследований в Антарктике;

ж) оценка водных биологических ресурсов Антарктики на основе исследований в отношении прогнозирования состояния их запасов для обеспечения экономически эффективного рыбного промысла;

з) использование водных биологических ресурсов Антарктики для укрепления экономического потенциала России;

и) проведение научных геолого-геофизических исследований минеральных и углеводородных ресурсов континентальных районов Антарктиды и омывающих её морей;

к) развитие спутниковых систем дистанционного зондирования Земли, связи и навигации, расширение и модернизация наземных комплексов поддержки системы ГЛОНАСС;

л) охрана окружающей среды Антарктики;





м) модернизация и реорганизация экспедиционной инфраструктуры Российской Федерации в этом регионе и транспортного обеспечения Российской антарктической экспедиции.

IV. Обеспечение реализации национальной морской политики

1. Судостроение, кораблестроение

73. Судостроение создаёт техническую основу для практической реализации положений Морской доктрины, обеспечивает высокий социальный эффект от сохранения и увеличения количества высококвалифицированных рабочих мест в судостроительной и смежных отраслях промышленности.

74. Уровень развития отечественного судостроения должен обеспечить возможность полного удовлетворения потребностей государства и предпринимательского сообщества в современной продукции кораблестроения и судостроения на основе достижения конкурентных позиций на внутреннем и внешнем рынках.

75. Национальная морская политика направлена на всемерное развитие отечественного судостроения как в сферах военного кораблестроения и гражданского судостроения, так и в сфере науки и разработок морской техники.

76. Для достижения уровня передовых стран по качеству судостроительной продукции, эффективности производства и инвестиционной привлекательности национального судостроения государство активно реализует систему мер, которая должна соответствовать практике ведущих морских стран с учётом требований участия России в международных организациях.

77. Главными направлениями национальной морской политики в области национального судостроения являются:

а) обеспечение строительства военных кораблей и судов, объектов гражданской морской техники для государственных нужд преимущественно на отечественных верфях с их насыщением комплектующим оборудованием отечественного производства;

б) содействие максимальному размещению заказов отечественных потребителей морской техники на национальных верфях.

78. Для достижения целей национальной морской политики в этой сфере должны решаться следующие долгосрочные задачи:

а) совершенствование судостроительного комплекса на основе создания и развития крупных научно-производственных структур;

б) сохранение государственного контроля над стратегически значимыми организациями судостроения;

в) обеспечение технологической независимости Российской Федерации в области кораблестроения и военно-морской техники в соответствии с государственной программой вооружения;

г) преодоление сложившегося технологического отставания в сегменте гражданского судостроения за счёт внедрения передовых методов проектирования и строительства судов;

д) активизация инновационной и инвестиционной деятельности в области судостроения, позволяющей проводить качественное обновление научно-технической и производственно-технологической базы;

е) формирование комплекса приоритетных технологий, обеспечивающих разработку и создание перспективных систем и образцов вооружения, военной и специальной техники для развития военной составляющей морского потенциала Российской Федерации;

ж) разработка и внедрение военных и гражданских базовых и критических технологий, обеспечивающих создание, производство и ремонт находящихся на вооружении и перспективных образцов вооружения и военно-морской техники, а также способствующих технологическим прорывам или созданию опережающего научно-технологического задела в целях разработки принципиально новых образцов вооружения и военно-морской техники, обладающих ранее недоступными возможностями;

з) разработка и производство перспективных систем и образцов вооружения, военной и специальной техники, повышение качества и конкурентоспособности продукции военного назначения для развития военной составляющей морского потенциала Российской Федерации;

и) совершенствование системы развития программно-целевого планирования развития судостроения в целях повышения эффективности оснащения Военно-Морского Флота и органов Федеральной службы безопасности кораблями, вооружением и специальной морской техникой;

к) совершенствование механизма размещения заказов на поставки продукции, выполнение работ и оказание услуг для федеральных нужд в области судостроения;

л) совершенствование деятельности организаций судостроения и судоремонта путём внедрения организационно-экономических механизмов, обеспечивающих их эффективное функционирование и развитие;

м) координация с участием федеральных органов исполнительной власти планов строительства верфей и производственных программ с планами нефтегазовых компаний по освоению месторождений и планами судоходных компаний по приобретению новых судов;

н) создание высокотехнологичных верфей для освоения производства крупнотоннажных судов и техники класса «кофшор»;

о) обеспечение мобилизационной готовности судостроения;

п) совершенствование системы гарантированного материально-сырьевого обеспечения судостроения и эксплуатации морского вооружения и специальной техники на всех этапах жизненного цикла, в том числе отечественными комплектующими изделиями и элементной базой;

р) сохранение мирового лидерства в строительстве и эксплуатации атомных ледоколов;

с) обеспечение государственного финансирования и государственной поддержки строительства и эксплуатации ледоколов и транспортных судов ледового класса, в первую очередь с атомными энергетическими установками, развитие специализированной системы их базирования;

т) развитие научно-исследовательского флота и морского научного приборостроения;

у) создание высокоэффективных рыболовецких судов, обеспечивающих рентабельную добычу (вылов) водных биоресурсов за пределами 200-мильной экономической зоны Российской Федерации и в отдалённых районах Мирового океана;

ф) проведение научных исследований в области совершенствования ледовых качеств судов, направленных на расширение диапазона допустимых эксплуатационных природных условий;

х) создание высокотехнологичных платформ, обеспечивающих качественный рост глубины переработки пластового продукта непосредственно на морском шельфе, вплоть до получения нефтепродуктов или синтетического топлива;

ц) строительство пассажирского флота круглогодичного использования, обеспечивающего положительную рентабельность перевозок, и конкурентоспособного отечественного судового оборудования;

ч) совершенствование системы межгосударственной кооперации в области разработки, производства и ремонта морской техники.

2. Кадровое обеспечение морской деятельности, морское обучение и воспитание

79. Кадровое обеспечение, морское обучение и воспитание играют важную роль в повышении эффективности морской деятельности. Они направлены на подготовку, привлечение и сохранение квалифицированных кадров всех уровней, поддержание профессионализма, морских традиций и нравственного отношения граждан к морской истории страны, служат позитивному представлению, пропаганде и поддержке национальной морской политики, морской деятельности и морской службы в обществе.

80. Развитие кадрового обеспечения морской деятельности, морского обучения и воспитания предусматривает решение следующих долгосрочных задач:

а) создание на Российском флоте условий для привлечения и сохранения квалифицированных кадров в плавсоставе, в управлении морской деятельностью и её обеспечении;

б) комплексное совершенствование профессионально-психологического отбора и системы образования со специализацией по всем видам морской деятельности;

в) комплектование научных учреждений и образовательных организаций морского профиля подготовленным и высококвалифицированным научным и профессорско-преподавательским составом, развитие структуры образования и морской науки со специализацией по видам морской деятельности, совершенствование системы морского воспитания в профильных образовательных организациях;

г) совершенствование системы медико-психологической реабилитации плавсостава, обеспечивающей профилактику заболеваний и улучшение качества жизни;

д) совершенствование системы подготовки управленческих и руководящих кадров федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в области морской деятельности;

е) сохранение и укрепление традиций российских морских учебных заведений, расширение сети морских детских училищ, школ, классов, гимназий, клубов юных моряков и речников, подготовка молодёжи к службе и работе на Российском флоте;

ж) подготовка, переподготовка и повышение квалификации специалистов с высшим и средним профессиональным образованием на базе образовательных организаций морского профиля;

з) сохранение и увековечение памяти прославленных отечественных кораблей и судов путём помещения их на вечную стоянку и переоборудования в музейные комплексы;

и) сохранение объектов морского культурного наследия и российских морских традиций;

к) обеспечение государственной поддержки строительства, содержания и эксплуатации учебных судов, материально-технической базы образовательных организаций морского профиля;

л) совершенствование контрактной формы найма работников, взаимодействие с профессиональными союзами моряков, работодателями и общественными объединениями судовладельцев по вопросам обеспечения социальной защищённости российских моряков, в том числе и при работе их на иностранных судах;

м) реализация принципов проектного управления кадровым потенциалом морского комплекса.

3. Обеспечение безопасности морской деятельности

81. Морская деятельность осуществляется с проведением комплекса эффективных мер по обеспечению её безопасности, связанных с особенностями водной среды и другими обстоятельствами природного и техногенного характера.

82. Безопасность морской деятельности включает в себя безопасность мореплавания, поиск и спасание людей на море, безопасность объектов морской инфраструктуры и прилегающих к ним водных акваторий, защиту и сохранение морской среды.

83. Безопасность мореплавания обеспечивается:

а) проведением гидрографических, геодезических, океанографических, гидromетеорологических, медицинских ис-



следования в пределах национальной юрисдикции и в других районах Мирового океана в интересах национальной безопасности Российской Федерации;

б) координацией функционирования ведомственных гидрографических служб, чётким разграничением их ответственности и обеспечением согласованности действий по целям, задачам, месту и времени;

в) оперативным доведением до российских субъектов морской деятельности информации об опасных морских гидрометеорологических явлениях (штормовые ветра, сильное волнение моря, нагоны воды на побережья, цунами, тяжёлые морские льды, обледенение сооружений и другое), о состоянии и прогнозах изменения морской среды и других сведений, касающихся безопасности мореплавания;

г) созданием в Российской Федерации инновационного картографического производства, основанного на передовых технологиях;

д) постоянной актуализацией и поддержанием на уровне современных требований мировой коллекции навигационных и электронных карт, изданий и пособий;

е) поддержанием и развитием систем и средств навигационно-гидрографического и гидрометеорологического обеспечения, подведомственных заинтересованным федеральным органам исполнительной власти, при их эффективном взаимодействии;

ж) выполнением международных обязательств по предоставлению мореплавателям метеорологической и навигационной информации в рамках Глобальной морской системы связи при бедствии и для обеспечения безопасности;

з) государственным контролем выполнения классификационных требований к техническому состоянию и годности судов, их всестороннему оснащению и обеспечению, подготовке и сертификации экипажей судов и персонала соответствующих объектов;

и) созданием интегрированной системы электронной навигации и управления на морских и внутренних акваториях;

к) развитием береговых систем управления движением судов, оборудованием судов и навигационно-гидрографических объектов средствами и аппаратурой спутниковой навигации ГЛОНАСС;

л) развитием системы медицинского обеспечения морской деятельности.

84. Для обеспечения поиска и спасения людей на море необходимо:

а) совершенствовать существующую систему поиска и спасения людей на море, основанную на взаимодействии федеральных органов исполнительной власти, имеющих в своём ведении силы и средства спасания, под единым руководством федерального органа исполнительной власти, ответственного за поисково-спасательное обеспечение морской деятельности в зонах ответственности Российской Федерации;

б) унифицировать ведомственные системы подготовки специалистов морских аварийно-спасательных служб и сертификации поисково-спасательной техники и лицензирования различных видов поисково-спасательной деятельности, включая развитие водолазного дела и водолазной медицины на всех региональных направлениях национальной морской политики;

в) создать государственную глобальную автоматизированную систему мониторинга и контроля местоположения российских судов и наблюдений за обстановкой в Мировом океане, обеспечивающую международный обмен данными о местоположении зарубежных судов, находящихся в территориальных водах Российской Федерации;

г) обеспечить своевременное восстановление и обновление судового состава аварийно-спасательного и вспомогательного флота;

д) создавать и развивать эффективные судовые, авиационные, глубоководные и роботизированные средства поиска и спасания, оснащать ими аварийно-спасательные службы;

е) развивать международное сотрудничество по поиску и спасению людей на море.

85. Безопасность объектов морской инфраструктуры и прилегающих к ним водных акваторий должна обеспечиваться:

а) координацией деятельности органов государственной власти и организаций всех форм собственности с определением и разграничением сферы их полномочий и ответственности;

б) оснащением объектов комплексными системами мониторинга обстановки (подводной, надводной, воздушной), автоматизированными системами охраны и противодействия (активными, пассивными) террористическим и диверсионным силам и средствам;

в) выявлением, предупреждением и пресечением диверсионных и террористических актов, иных противоправных действий.

86. Защита и сохранение морской среды достигается:

а) мониторингом состояния морской среды и комплексными мерами по предупреждению и ликвидации последствий её загрязнения;

б) осуществлением мероприятий по предотвращению разлива нефти при её разведке, добыче и транспортировке, строительством и реконструкцией приёмных сооружений в портах для сбора и переработки отходов;

в) стимулированием создания и закупок отечественного оборудования для предотвращения загрязнения и ликвидации последствий загрязнения морской среды, попол-

нением Российского флота специализированными судами для осуществления природоохранной деятельности и проведения подводных работ специального назначения;

г) развитием инфраструктуры отечественного атомного флота, системы надзора за его безопасной эксплуатацией, совершенствованием технологии утилизации атомных судов и ядерных отходов;

д) предупреждением и ликвидацией чрезвычайных ситуаций на подводных потенциально опасных объектах, находящихся во внутренних морских водах и в территориальном море Российской Федерации;

е) выполнением Российской Федерацией своих международных обязательств по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций, в том числе с использованием возможного международного сотрудничества;

ж) разрешением противоречий между увеличением объёмов и интенсивности добычи углеводородного сырья и других ресурсов с морского дна и необходимостью сохранения, воспроизводства и добычи биоресурсов Мирового океана.

4. Информационное обеспечение морской деятельности



87. Информационное обеспечение морской деятельности является основой для принятия решений при изучении, освоении и использовании ресурсов и пространств Мирового океана на всех уровнях и направлениях реализации национальной морской политики.

88. Информационное обеспечение морской деятельности заключается в своевременном предоставлении субъектам морской деятельности необходимой информации об обстановке в Мировом океане, включая информацию о состоянии морской среды, прибрежных территорий и воздушно-космического пространства над ними, в том числе координатно-объектовой и иной информации об антропогенных объектах в Мировом океане (надводных и подводных).

89. Информационное обеспечение морской деятельности предусматривает поддержание и развитие глобальных информационных систем, в том числе единой государственной системы информации об обстановке в Мировом океане, единой государственной системы освещения надводной и подводной обстановки, представляющих общую информационно-коммуникационную инфраструктуру информационного обеспечения морской деятельности.

90. Развитие глобальных информационных систем направлено на формирование и поддержание единого информационного пространства в области морской деятельности и предполагается:

а) совершенствование средств и технологий сбора, обработки, предоставления и распространения информации об обстановке в Мировом океане;

б) наращивание возможностей по сбору данных, включая применение отечественной орбитальной группировки космических аппаратов для дистанционного зондирования Земли, навигации, связи и наблюдения, мониторинга состояния и загрязнения морей Российской Федерации и ключевых районов Мирового океана;

в) обеспечение интеграции и рационального применения ведомственных и иных систем информации об обстановке в Мировом океане;

г) создание высокопроизводительных центров обработки данных об обстановке и оптимальных по пропускной способности каналов связи между центрами и основными потребителями информации, включая телемедицинские каналы для проведения медицинских консультаций судам, находящимся в удалённых районах Мирового океана;

д) обеспечение регламентированного обмена информационными ресурсами с аналогичными зарубежными системами на основе отечественных и международных стандартов взаимодействия и совместимости;

е) обеспечение необходимого уровня информационной безопасности процессов сбора и обмена, обработки и предоставления информации об обстановке в Мировом океане с учётом категорий доступа к информации;

ж) создание средств и технологий обслуживания, мониторинга состояния информационных систем в интересах обеспечения гарантированного уровня их бесперебойной работы.

91. Информационные ресурсы и средства информационных систем в области навигационно-гидрографического, гидрометеорологического, природоохранного, поисково-спасательного и других видов обеспечения должны быть интегрированы в общую инфраструктуру информационного обеспече-

ния морской деятельности и развиваться на её основе.

92. Мероприятия по совершенствованию информационного обеспечения морской деятельности проводятся согласованно на основе развития систем информации об обстановке в Мировом океане при централизованном управлении со стороны Правительства Российской Федерации.

V. Государственное управление морской деятельностью

93. Государственное управление морской деятельностью осуществляется в интересах реализации национальной морской политики на основе и в соответствии с нормативными правовыми актами в области государственного управления морской деятельностью Российской Федерации.

94. Президент Российской Федерации определяет приоритетные задачи и содержание национальной морской политики на ближайшую и долгосрочную перспективы и в соответствии с конституционными полномочиями принимает меры по обеспечению суверенитета Российской Федерации в Мировом океане, защите и реализации интересов личности, общества и государства в сфере морской деятельности, осуществляет руководство национальной морской политикой.

95. Совет Безопасности Российской Федерации как конституционный совещательный орган выявляет угрозы, определяет жизненно важные интересы общества и государства, разрабатывает основные направления стратегии обеспечения национальной безопасности Российской Федерации в Мировом океане.

96. Федеральное Собрание Российской Федерации в рамках своих конституционных полномочий осуществляет законодательное обеспечение деятельности по реализации национальной морской политики и осуществлению морской деятельности.

97. Правительство Российской Федерации через федеральные органы исполнительной власти и Морскую коллегию при Правительстве Российской Федерации осуществляет государственное управление в сфере морской деятельности, обеспечивает реализацию задач национальной морской политики, определяет в документах стратегического планирования порядок их всестороннего обеспечения. Развитие различных видов морской деятельности осуществляется на основе программно-целевых методов планирования в рамках соответствующих государственных программ Российской Федерации.

98. Федеральные органы исполнительной власти, взаимодействуя между собой и с органами исполнительной власти приморских субъектов Российской Федерации, осуществляют в пределах своей компетенции государственное управление морской деятельностью Российской Федерации и обеспечивают реализацию национальной морской политики на её функциональных и региональных направлениях.

99. Морская коллегия при Правительстве Российской Федерации является постоянно действующим координационным органом, обеспечивающим согласованные действия федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и организаций в области морской деятельности, судостроения и создания морской техники, а также в области изучения и освоения Мирового океана, Арктики и исследования Антарктики.

100. Морские советы приморских субъектов Российской Федерации являются координационными и совещательными органами, способствующими обеспечению согласованных действий федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и организаций в области морской деятельности.

101. Контроль эффективности мер по реализации национальной морской политики осуществляется на основании ежегодной комплексной оценки состояния национальной безопасности Российской Федерации в сфере морской деятельности и результатов ежегодного мониторинга выполнения целевых показателей Стратегии развития морской деятельности Российской Федерации до 2020 года.

102. Доклад Президенту Российской Федерации о результатах ежегодной комплексной оценки состояния национальной безопасности Российской Федерации в сфере морской деятельности готовится Правительством Российской Федерации, исходя из следующих основных обобщённых критериев:

а) степени реализации краткосрочных и долгосрочных задач национальной морской политики;

б) степени реализации морским потенциалом Российской Федерации национальных интересов в Мировом океане, суверенных прав в исключительной экономической зоне и на континентальном шельфе Российской Федерации;

в) способности военной составляющей морского потенциала Российской Федерации во взаимодействии с другими войсками, воинскими формированиями и органами обеспечить реализацию и защиту национальных интересов Российской Федерации в Мировом океане, а при необходимости отражение агрессии с морских и океанских направлений.

VI. Заключение

Российская Федерация, действуя на основе Морской доктрины, намерена решительно, последовательно и твёрдо укреплять свои позиции в Мировом океане.

Реализация положений Морской доктрины будет способствовать устойчивому поступательному развитию страны, позволит обеспечить эффективную реализацию и надёжную защиту национальных интересов Российской Федерации в Мировом океане, поднять и поддержать её международный авторитет и сохранить статус великой морской державы.

Врач разъясняет, рекомендует, предупреждает

ЯНТАРНЫЙ СОЛОД -

ВОВСЕ НЕ ЖИВОТВОРЯЩИЙ...

Кружка холодного пенного пива жарким вечером... Что может быть приятнее после утомительного рабочего дня?! Однако наркологи в один голос утверждают, что пиво во время жары опасно для здоровья: возрастает нагрузка на сердце, печень, почки... Кто же прав? Кому верить? Красивой рекламе, где пьющие пиво радостны и счастливы, или врачам, которые, опираясь на факторы риска, говорят о негативном воздействии хмельного напитка?

Жара уже сама по себе плохо сказывается на самочувствии человека. Вспомните себя, когда температура на улице зашкаливает: 28-30°C и более... Мы чувствуем слабость, усталость, работоспособность на нуле, ноги отекают... Плюс к этому - скачет давление, учащается дыхание... А ещё всё время хочется пить! И это обязательно нужно делать, потому что обезвоживание организма чревато тяжёлыми последствиями.

Теперь представьте, что вы решили утолить жажду пивом. На первый взгляд, ничего страшного. Один бокал или бутылка - не проблема. Но если за ней следует вторая, третья, то это для сердечно-сосудистой системы выливается в стресс. Попад в организм человека, алкоголь начинает расщепляться. Для этого ему требуется огромное количество воды, а её мы заменяем пивом. В итоге жажда усиливается, и как результат - организм теряет влагу, а человек вдвоём к опьянению становится уязвимым для теплового или солнечного удара.

Как бы ни завлекали нас яркой пивной рекламой, прежде чем поддаться рекламному влиянию, подумайте о своём сердце! Доказано, что ежедневное употребление пива становится причиной ухудшения работы жизненного «мотора». Сердцу тяжелее перекачивать кровь, и, чтобы справиться с возросшими нагрузками, оно постепенно увеличивается в размерах. Такие изменения врачи называют

синдромом «бычьего или баварского» сердца. Что дальше? А дальше - повышение давления, сердечная недостаточность, ишемическая болезнь... Так что выбор за вами: пить пиво или нет.

Но не только сердце работает на износ во время пивных вечеринок. Перегреть также почки, которым необходимо переработать большой объём жидкости (в среднем человек за раз выпивает от одного до двух литров пива в день). Вместе с «плохой» жидкостью почки вымывают из организма витамины и микроэлементы (кальций, магний, витамин С). В итоге органы и системы недополучают необходимого спектра полезных веществ. Кроме того, со временем наступает алкогольная интоксикация, которая может спровоцировать развитие острой почечной недостаточности, обострение пиелонефритов, появление камней.

И печени приходится перерабатывать более 60 процентов выпитого. Перегрузки колоссальны. Печень вбирает в себя весь алкогольный «негатив» и страдает от отравления ядами. В результате хуже работает поджелудочная железа, развивается алкогольный гепатит, а вместе с ним и цирроз печени. Кстати, исследования показывают, что хронический алкоголизм возникает чаще всего именно от слабоалкогольных напитков. Поэтому важно быть на чеку, чтобы не попасться на удочку слабоалкогольного зова.

Делаем вывод: пиво и печень - понятия несовместимые.

Если у вас проблемы с желудочно-кишечным трактом, опасайтесь пивных застолий. Дело в том, что пиво является продуктом брожения, который разъедает слизистую желудка, вырабатывая чрезмерное количество желудочного сока.

А сок, как известно, содержит в себе соляную кислоту, которая разъедает слизистую. В итоге любитель пива днём обеспечена. И статистика это подтверждает:



90 процентов читателей пива живут с такими диагнозами.

Пивной животик - частое явление среди мужчин. Всё потому, что в пиве присутствует аналог женского гормона фитоэстрогена, который подавляет выработку мужского тестостерона. Таким образом наступает нарушение гормонального баланса. Всё это отражается как на внешних изменениях (у мужчин появляется жирок на бедрах и боках), так и на внутренних (снижение потенции, вероятность заболеть раком).

Анализируя эти факты, можно сделать вывод: янтарный «живой» солод не такой уж и животворящий, когда его пьют в непомерном количестве. Помните, всего должно быть в меру! В жаркую погоду, когда ощущается жажда, смейте бокал пива на чашку зелёного чая или стакан прохладной минеральной воды. Вот увидите, вы будете чувствовать себя отлично!

Подготовила Галина ХАЛИМАН, врач краевого центра медицинской профилактики.

Всё хорошо в меру

На отдыхе вы пустились... «в отрыв» и переборщили с отпускными радостями. Что делать, если:

...Загорали

и получили ожог

При первых же признаках ожога врачи советуют принять аспирин или другое обезболивающее и противовоспалительное - ибупрофен, анальгин, напроксен.

В самом начале можно попробовать «заморозить» ожог прохладными компрессами или обтираниями кефиром, сметаной, простоквашей. Ослабят воспаления и освежающие лосьоны без спирта (последний сушит кожу).

Но когда кожа начинает отслаиваться и пузыриться, то от народных средств лучше отказаться - вместе с ними можно занести инфекцию.

Лучше купите в аптеке противовоспалительный гель или мазь на антигистаминной основе. Препаратов, подходящих для лечения именно солнечных ожогов, немного: фенистил, совенгол.

...Перегрелись

на солнышке

Расквашивается и кружится голова, тошнит, нет сил подняться и при этом ужасно клонит в сон. Это типичные признаки солнечного удара.

Срочно отползайте в тень.

Протрите кожу мокрым полотенцем, на голову - холодный компресс.

Выпейте стакан прохладной воды.

Хорошо, если под рукой окажется вальерьянка: выпейте капель 20.

Когда станет лучше, примите прохладный душ.

Дискотека, поход в горы и прочие активные действия в этот день - не для вас. Постарайтесь просто отлежаться.

Если же симптомы не исчезли, а, напротив, поднялась температура, нарастает одышка и мелькают мушки в глазах, дело плохо - вызывайте скорую помощь!

...Купались долго

Нежелательно купаться безылазно дольше 20-30 минут. Первый признак того, что с водными процедурами пора завязывать, - синюшность губ.

Хорошенько разотрите полотенцем.

Не пейте спиртного, хотя и очень хочется хлопнуть рюмашку «для сугрева», - может возникнуть спазм сосудов.

Загорать после того, как перекупались, тоже не стоит: прохvatит ветерком, и тогда простуда обеспечена. Лучшее одеться в тепле.

...Съели «не то»

Примите один из ферментных препаратов: мезим форте, фестал, панзинорм, дигестал - 1-3 таблетки.

На случай непредвиденного поноса имейте под рукой лоперамид или имодиум.

Активированный уголь - «наше всё» при расстройствах пищеварения, отравлениях, газообразовании. Этот препарат адсорбирует вещества. Принимать можно по 2-3 таблетки несколько раз в день.

Для снятия кишечной колики выпейте 2 таблетки но-шпы со стаканом тёплого молока.

...Выпили много

На «гогах» народ обычно «подсаживается» на красное вино. Оно штука полезная, но в немеренных количествах здорово бьёт по печени. Так что желательно иметь под рукой один из препаратов, помогающих работе печени, например, эссенциале.

Хороший способ взбодриться наутро - натощак выпить стакан воды с чайной ложкой мятного спирта.

Если совсем плохо, попробуйте сделать так. Съешьте пять чайных ложек мёда, запейте стаканом горячего чая с лимоном. Заройте под одеяло и пару часов поспите. Пропотеете, протрезвеете и станете человеком.

Пора под душ

Душ - это не только ежедневное приглашение к удовольствию. С помощью душа можно решить множество проблем, дозировать температуру и силу его струй и воздействовать на нужную зону. И тогда несколько драгоценных мгновений удовольствия под нежными струйками воды превратятся в минуты и часы хорошего самочувствия в течение дня.



ТОНИЗИРУЮЩИЙ.

В течение сна температура тела понижается. Для эффективного и приятного пробуждения, помогающего мягко вписаться в нагрузки дня, предпочтителен тёплый душ (36-37°C). После 5-минутного тёплого душа вы проводите несколько пассажиров прохладной или холодной струей там же. На этом контрасте тёплой и холодной воды основан принцип шотландского душа, тонизирующего по своим свойствам.

АНТИЦЕЛЛУЛИТ. Направьте струю максимальной мощности на область «коротких штаншичек». Для большей эффективности движения насадкой душа - короткие, как бы штрихи. Температура воды прохладная (20-25°C), впрочем, с учётом вашего темперамента, конечно. Короткие прямые и круговые движения действуют на ткани как укреплительные и приводят к желаемому эффекту.

ВОСТАНАВЛИВАЮЩИЙ. Когда надо снять напряжение мышц, восстановить силы, прелюбительна тёплая струя слабой силы (37-39°C). Длинные движения по прямым линиям, чередующиеся с круговыми движениями, - всё в медленном темпе.

УЛУЧШАЕМ ТОНУС И ФОРМУ ГРУДИ. Холод стягивает ткани. Что необходимо для предупреждения ослабления и провисания груди? Прохладная струя воды (20-25°C) должна быть малой мощности, чтобы не вызывать раздражения нежной кожи груди. На каждой груди держать на-

правленную струю около 30 секунд, затем, от процедуры к процедуре, каждый день понемногу увеличивать время воздействия. С максимумом до 3 минут.

УСПОКАИВАЮЩИЙ. В случае каких-либо конкретных болезненных ощущений в мышцах воздействуйте струйками душа на это место, с температурой воды до 37°C и струей слабой мощности. При общем возбуждении, бессоннице эту струю (37°C, слабой мощности) надо направить на затылок (воздействие около 2-3 минут), а затем в медленном темпе по всей длине каждой конечности: от плеча к кисти и обратно, от таза к стопе и обратно. Тепло должно буквально усыпить и успокаивать.

ЖИВИТЕЛЬНЫЙ ДУШ (при тяжести в ногах). Многим женщинам известно это состояние дискомфорта, иногда с болью и судорогами (особенно по ночам), напряжением мышц, утомляемостью, «попозанем мурашек». У людей, чьи профессии связаны с длительным пребыванием в вертикальном положении, тяжесть в ногах - частая жалоба. Жара способствует усилению этого неприятного чувства. Появление тяжести в ногах говорит о недостаточности венозного кровообращения: плохой тонус венозных стенок, недостаточная работа венозных клапанов, растяжение дистальных вен.

Душ при тяжести в ногах полезен ежедневно, температура воды прохладная (20-25°C), сила струи средняя или немного сильнее средней. Движения струй душа - снизу вверх. Это помогает венозному кровотоку.

Сергей КОРШУНОВ, врач.

«РГ».



В прибрежных водах Амурского залива можно наблюдать большое количество медуз.

Они окрашены в различные цвета: голубой, оранжевый, белый, зелёный и др. Их ошибочно считают ядовитыми, но опасны для человека не они, а маленькие медузы-крестовики.

Тело этих медуз имеет форму уплощённого колокола диаметром 3-4 см, на котором ясно выделяются крестообразно расположенные 4 канала, окрашенные в коричнево-красный цвет. Функцию поражения выполняют стрекательные клетки, находящиеся на щупальцах. Крестовики - существа достаточно апатичные и много двигаются не желают, зато на их передвижение влияют течения, перемещающие целые стаи медуз. Наиболее активны они в безветренные пасмурные дни, а также в утренние и вечерние часы солнечным днём. В остальное время они отсиживают в зарослях морской травы.

При поражении медузой-крестовиком отмечается ощущение или ожога крапивы, или укола множеством булавок, или удара электрическим током. На месте контакта с медузой через несколько минут появляются краснота, зуд, жжение, отмечается снижение болевой чув-

ЕСЛИ ВАС УЖАЛИЛА МЕДУЗА...

ствительности. Симптомы общего отравления организма появляются через 10-20 минут. Это резкий мучительный сухой кашель, «сжимающие» боли в груди, затруднённое дыхание («не хватает воздуха»), насморк, слезотечение, сухость во рту, сильные боли в пояснице, в мышцах и суставах ног, боли в животе. Из-за резкой слабости поражённые не могут передвигаться. Могут быть также головная боль, сердечные перебои, жжение в горле, тошнота, рвота, жидкий стул, зуд всего тела и другие явления. Такое состояние может длиться 4-6 дней. Поражение ядом медузы может привести к обострению хронических процессов в организме пострадавшего.



Что надо делать, если не удалось избежать встречи с медузой:

- быстро выйти на берег;

- поражённое место обильно обмыть пресной водой, приложить холод (пакет со льдом, бутылку с холодной водой, брикет мороженого);

- обратиться в медпункт на пляже или вызвать «скорую помощь» или самостоятельно транспортировать пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

- если нет возможности сразу увезти пострадавшего, то надо уложить его в тень, дать выпить стакан крепкого кофе или чая, таблетку тагевига.

Что не надо делать:

- принимать алкогольные напитки;

- находиться под открытым солнцем;

- растирать место ожога.

Чтобы предохранить себя от неприятностей, купайтесь только в специально отведённых для этого местах.

Татьяна ЧЕЛПАНОВА (краевой центр медицинской профилактики).

БОЕВАЯ ВАХТА
14 АВГУСТА 2015 г.
ПЯТНИЦА СТР. 7



Конкурс «Армия России. Фотовзгляд-2015»



Фото Ильдуса ГИЛЯЗУТДИНОВА.

Спорт

Ребята из домов-интернатов Приморья сыграли в футбол

В рамках фестиваля «Лето на Русском» команды домов-интернатов из Уссурийска, посёлка Липовцы и седанкинского дома-интерната сыграли в мини-футбол.

Спортивная программа фестиваля «Лето на Русском» продолжает удивлять и радовать. В этом году в рамках фестиваля впервые прошли соревнования для воспитанников приморских домов-интернатов старше 18 лет. Сегодня они сыграли в мини-футбол азартно и очень эмоционально.

По итогам турнира первое место заняла команда из Уссурийска, второе - коллектив из Липовцев, бронзовые медали достались представителям седанкинского дома-интерната.

Также впервые в рамках фестиваля «Лето на Русском» прошли соревнования среди спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата, собравшие инвалидов-колясочников со всего Приморья. Специально на фестиваль приехала многочисленная делегация из Хабаровска. Люди с ограниченными физическими возможностями состязались в бочке, беге на колясках и выявляли лучшего в настольном теннисе.

Напомним, с 7 по 15 августа 2015 года в кампусе Дальневосточного федерального университета проходит 3-й культурно-спортивный фестиваль «Лето на Русском». В программе - соревнования по мини-футболу, уличному баскетболу, теннису, бейсболу, паралимпийским дисциплинам, гребле на лодках «Дракон» и «Аутригер» и, конечно, международный чемпионат по аквабайку. В этом году в нём примут участие уже 13 стран, не считая российской команды. Соревнования стартовали 12 и завершатся 16 августа. Кроме того, гостей удивит шуточный конкурс по прыжкам в воду в сценических костюмах.

Культурную часть фестиваля наполнят вернисаж, арт-пленэр молодых художников, фотовыставка о Приморском крае, большой бардовский концерт, выставка современного текстильного дизайна, «Улица мастеров», выступления коллективов со всего Приморья, творческие встречи и мастер-классы. На девять дней кампус ДВФУ станет территорией творчества и спорта, и каждый гость найдёт занятие по душе.

Юлия ШАТИНА.



Чествовали тихоокеанцев в День физкультурника



В Доме офицеров флота состоялось торжественное собрание, посвящённое Дню физкультурника, где чествовали спортсменов-тихоокеанцев.

Этот праздник берёт своё начало из далёкого 1939 года. С тех пор много внимания уделялось массовым занятиям физкультурой и спортом. Особенно пристально к этому относились в армии и на флоте.

Поэтому неудивительно, что большой зал ДОФ был заполнен. Здесь собрались ветераны спорта и действующие спортсмены. Со многими из них пришли жёны и дети, чтобы разделить радость за достигнутые успехи.

С приветственным словом к собравшимся обратился председатель спортивного комитета Тихоокеанского флота вице-адмирал Андрей Рябухин. Он напомнил, как важно культивировать спорт в семье. Только приучая детей к здоровому образу жизни, можно вырастить здоровое поколение.

Кроме того, Андрей Владимирович похвалил тех, кто с юных лет сохранил привычку активно тренироваться и поддерживать себя в прекрасной спортивной форме.

Начальник физической подготовки и спорта ТОФ подполковник Сергей Беневоленский зачитал при-

каз командующего «О поощрении военнослужащих в честь Дня физкультурника».

В нём было отмечено, что тихоокеанцы успешно выступали на соревнованиях разного уровня. Марьяки завоевали награды высшей пробы на чемпионате России по морскому многоборью, открытым чемпионате ВМФ по хоккею с шайбой, открытых соревнованиях по гребле на шлюпках на приз главного командующего ВМФ, открытым чемпионате ВМФ по дальнему морскому плаванию «Крейсерская гонка Полярный - Североморск», а также на открытом чемпионате ВВО по парашютной акробатике.

Вице-адмирал Андрей Рябухин вручил грамоты за отличную организацию физической подготовки и спортивно-массовой работы начальнику управления штаба ТОФ контр-адмиралу Олегу Апишеву, капитану 2 ранга Александру Багдасарову, командиру пункта капитану 2 ранга Сергею Юрлову.

С благодарностью за выдающиеся заслуги перед флотом грамотами и ценными подарками были награждены ветераны спорта. Среди них - Георгий Цыбульников, Александр Артемида, Виктор Просяников, Анатолий Родионов и многие другие.

Также организаторы отметили специалистов физической подготовки объединений, соединений и частей флота, добросовестно выполнявших служебные обязанно-

сти в недавнем прошлом. Грамоты вручили полковнику запаса Александру Терехову, майору запаса Евгению Тихомирову, капитану 1 ранга Борису Сагайдаку.

Спортивный комитет флота отметил всех, кто активно взаимодействует с флотом, - это спортивные тренеры Ирина Будорагина и Наталья Овченкова, врач спортивной медицины Татьяна Пугатина, а также председатели различных спортивных федераций Максим Руденко, Валерий Николаев, Дмитрий Анашкин.

Не остались без внимания представители средств массовой информации, освещающие спортивные события флота, - Марлен Егоров, Виталий Аньков, Владислав Дубина и Владимир Бочаров.

Но главными героями торжества стали нынешние чемпионы: победители Всеармейского соревнования «Суворовский натиск-2015», бронзовые призёры 14-го международного турнира по армейскому рукопашному бою памяти Героя Советского Союза генерала армии В.Маргелова, сборные команды ТОФ по хоккею с шайбой и гребле на шлюпках, лучшие стрелки Тихоокеанского флота из штатного оружия.

Все они получили памятные награды и песенно-танцевальные поздравления от Ансамбля песни и пляски ТОФ.

Светлана ПОГРЕБНАЯ.

Фото Владимира БОЧАРОВА.



УЧРЕДИТЕЛЬ - Министерство обороны Российской Федерации.

ИЗДАТЕЛЬ - ФГБУ «Редакция газеты «Красная звезда».

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР - Ю.М.ТРАКАЛО

Газета зарегистрирована Министерством печати и информации РФ. Регистрационный №01968.

Дежурный редактор: В.Дубина.
Макет: В.Дубина.
Выпускающий: Л.Безручко.
Вёрстка: С.Стрелец, И.Преснякова.
Корректоры: Л.Леман, Р.Долгоновская.

Адрес редакции: 690003, г. Владивосток, Посьетская, 22.
Телефон редакции - (423) 241-42-00.
E-mail: bv.tof@mail.ru

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ФГБУ «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА»: 123007, Москва, Хорошёвское шоссе, 38.

ТЕЛЕФОНЫ: редакция - 941-21-58; отдел писем - 941-25-20; реклама - 941-28-46.

Электронная почта: pismo@korret.ru;

Web-сервер: http://www.redstar.ru; красная звезда.рф.

ФГБУ «Красная Звезда» - 8-499-762-63-02.

Web-сервер: http://www.redstarprint.ru.

E-mail: kz@redstar.ru.
По вопросам распространения, подписки и доставки газеты «Красная звезда» обращаться в службу распространения печати.

E-mail: orpp@redstar.ru.
Телефоны: 941-28-17; 941-39-52.

Редакция рукописи не рецензирует и не возвращает, в перепику с авторами писем не вступает и не пересылает письма адресатам, в чью компетенцию входит их рассмотрение.

Ответственность за достоверность изложенных фактов и правильность цитат несут авторы публикаций.

Отпечатано в ОАО «ИПК «Дальпресс», г. Владивосток, пр. Красного знамени, 10.

Время подписания в печать: по графику - 13.00, фактически - 13.00. Тираж - 1000 экз. Свободная цена.



Заказ №12827. Газета распространяется в Приморском, Камчатском, Хабаровском краях, Сахалинской области.