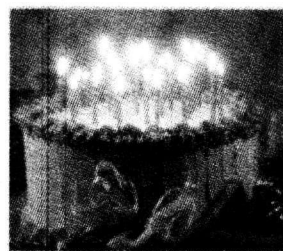


## Работа по 4-бригадным графикам № 1 и № 3 в 2005 году в ОАО «ММК»

|            |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                          |    |    |    |
|------------|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------------------------------|----|----|----|
| Бригада №1 | в                     | в  | 1  | 1  | 1  | 1  | в  | 2  | 2  | 2  | 2  | в  | 3  | 3  | 3  | 3  | Количество<br>рабочих<br>смен<br>бригады |    |    |    |
| Бригада №2 | 2                     | 2  | 2  | в  | 3  | 3  | 3  | 3  | в  | в  | 1  | 1  | 1  | 1  | в  | 2  |                                          |    |    |    |
| Бригада №3 | 1                     | 1  | в  | 2  | 2  | 2  | 2  | в  | 3  | 3  | 3  | 3  | в  | в  | 1  | 1  |                                          |    |    |    |
| Бригада №4 | 3                     | 3  | 3  | 3  | в  | в  | 1  | 1  | 1  | 1  | в  | 2  | 2  | 2  | 2  | в  |                                          |    |    |    |
| Месяц      | Ч и с л а м е с я ц а |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1                                        | 2  | 3  | 4  |
| Январь     | 1                     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 23                                       | 23 | 23 | 24 |
|            | 17                    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |                                          |    |    |    |
| Февраль    |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1  | 21                                       | 21 | 22 | 20 |
|            | 2                     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |                                          |    |    |    |
|            | 18                    | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |    |    |    |    | 23                                       | 23 | 23 | 24 |
|            |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |                                          |    |    |    |
| Март       | 6                     | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23                                       | 23 | 23 | 24 |
|            | 22                    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |    |    |                                          |    |    |    |
| Апрель     |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 22                                       | 24 | 22 | 22 |
|            | 7                     | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |                                          |    |    |    |
|            | 23                    | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |    |    |    |    | 23                                       | 23 | 24 | 23 |
|            |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |                                          |    |    |    |
| Май        |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 23                                       | 23 | 24 | 23 |
|            | 9                     | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |                                          |    |    |    |
|            | 26                    | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 23                                       | 22 | 22 | 23 |
|            |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                          |    |    |    |
| Июнь       |                       |    |    |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 23                                       | 22 | 22 | 23 |
|            | 10                    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |                                          |    |    |    |
|            | 26                    | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 23                                       | 23 | 23 | 24 |
|            |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                          |    |    |    |
| Июль       |                       |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 23                                       | 23 | 23 | 24 |
|            | 12                    | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |                                          |    |    |    |
|            | 28                    | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 23                                       | 24 | 23 | 23 |
|            |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                          |    |    |    |
| Август     |                       |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 23                                       | 24 | 23 | 23 |
|            | 13                    | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |                                          |    |    |    |
|            | 29                    | 30 | 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 23                                       | 22 | 23 | 22 |
|            |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                          |    |    |    |
| Сентябрь   |                       |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 24                                       | 23 | 23 | 23 |
|            | 14                    | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |                                          |    |    |    |
|            | 30                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 22                                       | 23 | 22 | 23 |
|            |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                          |    |    |    |
| Октябрь    |                       | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 24                                       | 23 | 23 | 23 |
|            | 16                    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |                                          |    |    |    |
| Ноябрь     | 1                     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 22                                       | 23 | 22 | 23 |
|            | 17                    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |                                          |    |    |    |
| Декабрь    |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1  | 2  | 23                                       | 23 | 24 | 23 |
|            | 3                     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |                                          |    |    |    |
|            | 19                    | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |                                          |    |    |    |

В - Выходные дни

— Воскресные и праздничные дни



## Чем страшен день рождения

Ученые разгадали тайну календаря человека

У каждого из нас, а вернее, внутри нас, есть свой индивидуальный календарь, который обозначает разные этапы нашей жизни — благоприятные и не очень. И, как оказалось, эти этапы ощутимо влияют на наше физиологическое и психологическое состояние, а значит, надо их знать. Об этом предупреждают кемеровские и киевские медики.

Одним из феноменов, сравнительно недавно попавших в поле зрения науки, стал индивидуальный годичный цикл изменений работоспособности, устойчивости и здоровья человека. Он длится от одного дня рождения до следующего, а затем все этапы его повторяются в той же последовательности — и так всю жизнь. Большая работа по изучению этого феномена проведена в Сибири. Обследовав свыше тысячи добровольцев — сначала мужчин, потом женщин, — физиологи Кемеровской государственной медакадемии при поддержке коллег из Кемеровского педуниверситета № 2 четко определили временные границы всех этапов и их последствия. Так что теперь любой из нас может заранее подготовиться к тому, что его ожидает в ближайшее время.

А ожидать может в первую очередь внушительный набор недугов, — рассказывает руководитель работы, доктор медицинских наук Нина Барбараш, профессор Кемеровской медакадемии. — Мы установили, что в течение месяца, предшествующего дню рождения, увеличивается число острых воспалительных заболеваний органов дыхания. Увеличивается и количество инфарктов и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. В последние три месяца индивидуального года не следует делать операции на сердце: велика вероятность неудачного исхода. А наши коллеги из Киевского НИИ геронтологии под руководством Александра Вайсманна, обработав большой статистический материал, установили, что день рождения — вообще роковой рубеж в жизни человека: 44 процента мужской и 36 процентов женской смертности происходят в течение месяца до и месяца после этой даты. Так что праздновать, конечно, нужно, но с оглядкой на состояние здоровья, особенно людям, у которых оно «не очень».

Однако индивидуальный годовой цикл несет в себе не только мрачные этапы. Есть в нем, как говорят ученые, и моменты максимального психоэмоционального напряжения, когда резко возрастает творческий потенциал человека, и он легко решает задачи, над которыми мучительно бился в иные дни. У женщин это первые три месяца после дня рождения, у мужчин — с четвертого по шестой месяц включительно после этой даты. Так что людям творческих профессий — художникам, композиторам, литераторам, изобретателям, да и тем же ученым надо готовиться к этим этапам, чтобы максимально использовать их возможности.

Но почему день рождения такой пороговый момент в жизни человека? Почему именно вокруг него сгруппировались периоды максимальной опасности для тела и максимального духовного подъема? У Нины Барбараш есть своя теория на этот счет.

— Все дело в так называемом феномене стресса рождения, который был недавно открыт, — говорит она. — Ребенок еще в чреве матери, за несколько дней до появления на свет, начинает бояться предстоящего момента свидания с огромным незнакомым миром, в который ему предстоит войти с мучениями и болью. И этот страх не покидает его еще несколько дней после рождения. По-видимому, организм новорожденного «запечатлевает» период года, совпадающий во времени со стрессом рождения, запоминает комплекс внешних раздражителей, характерных для этого периода: температуру, продолжительность дневного и ночного времени, атмосферное давление, другие параметры. И, повторяясь каждый год, эти раздражители вызывают в организме некие процессы, аналогичные тем, что происходят при стрессе рождения. В частности, организм становится особенно восприимчив к некоторым заболеваниям, как организм новорожденного. Наверное, это для чего-то нужно. Есть версия, что индивидуальный годовой цикл представляет собой некую форму адаптации к меняющимся условиям жизни. Но это еще предстоит доказать.

Альберт ВАЛЕНТИНОВ.

## График выходов на работу персонала ОАО «ММК» по графику № 2 в 2005 году

| Месяц    | Часы работы | Число  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|----------|-------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Январь   | 8 - 20      | №      | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  |
| Январь   | 20 - 8      | Бригад | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  |
| Февраль  | 8 - 20      | №      | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  |
| Февраль  | 20 - 8      | Бригад | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  |
| Март     | 8 - 20      | №      | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  |
| Март     | 20 - 8      | Бригад | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  |
| Апрель   | 8 - 20      | №      | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  |
| Апрель   | 20 - 8      | Бригад | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  |
| Май      | 8 - 20      | №      | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  |
| Май      | 20 - 8      | Бригад | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  |
| Июнь     | 8 - 20      | №      | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  |
| Июнь     | 20 - 8      | Бригад | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  |
| Июль     | 8 - 20      | №      | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  |
| Июль     | 20 - 8      | Бригад | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  |
| Август   | 8 - 20      | №      | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  |
| Август   | 20 - 8      | Бригад | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  |
| Сентябрь | 8 - 20      | №      | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  |
| Сентябрь | 20 - 8      | Бригад | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  |
| Октябрь  | 8 - 20      | №      | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  |
| Октябрь  | 20 - 8      | Бригад | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  |
| Ноябрь   | 8 - 20      | №      | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  |
| Ноябрь   | 20 - 8      | Бригад | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  |
| Декабрь  | 8 - 20      | №      | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  |
| Декабрь  | 20 - 8      | Бригад | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  |

Примечание: работа по данному графику осуществляется 12-часовыми сменами непрерывно.

Выходные дни после ночных смен.