

МАГНИТОГОРСКИЙ Металл

Газета открытого акционерного общества «Магнитогорский металлургический комбинат»

№ 150

(10627)

1 АВГУСТА

2000 года

ВТОРНИК

Цена договорная
Газета выходит с 5 мая 1935 года

ГЛАВНАЯ НОВОСТЬ И на местном уровне «ЕДИНСТВО» СТАНОВИТСЯ ПАРТИЕЙ

В минувшую пятницу в малом зале МГТУ состоялась собрание городского отделения общественно-политического движения «Единство», главной целью которого было решение организационных вопросов по преобразованию движения в партию.

Как уже сообщали многие средства массовой информации, в мае этого года на своем втором съезде ОПД «Единство» заявило о необходимости создания одноименной партии. На сегодняшний день «Единство» насчитывает около 90 региональных отделений. Одно из них уже более двух месяцев действует в Магнитогорске. Более 100

магнитогорцев уже подали заявления о вступлении в новую российскую партию.

На прошедшем же собрании были избраны контрольно-ревизионная комиссия и комиссия по передаточному акту, которые подготовят все необходимые документы для реорганизации местного отделения ОПД «Единство». Председателем нового партийного отделения и его заместителем стали соответственно А. Л. Мастрюев и А. О. Морозов. Они сразу же обозначили основные направления своей работы. Впереди выборы местных органов власти, в которых представители «Единства» примут самое активное участие. Опыт подобной работы существует. В Маг-

нитогорске уже действует общественная приемная городского отделения «Единства», в которую для консультаций могут обращаться все желающие. Кроме того, результатом работы нового движения стала недавно прошедшая президентская кампания, в ходе которой около 70 процентов магнитогорцев проголосовали за В. Путина, поддержанного «Единством».

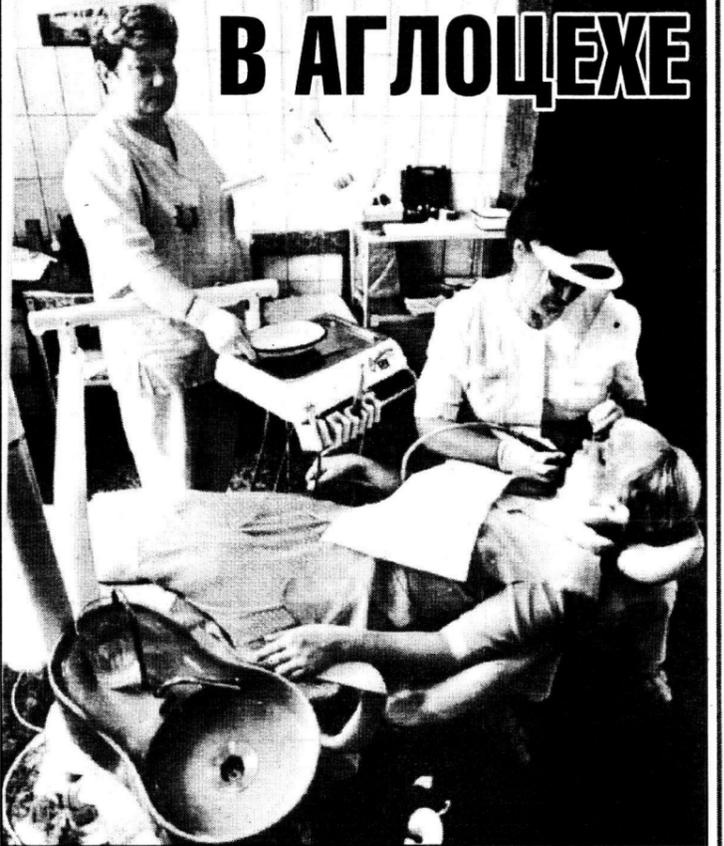
Но останавливаться на достигнутом нельзя.

— Главная наша задача, — отметил А. Л. Мастрюев, — твердо заявить о своей позиции и всерьез заняться решением конкретных проблем.

А. САИТОВ.

СОЦИАЛЬНАЯ
СФЕРА

«АГАТ» В АГЛОЦЕХЕ



На минувшей неделе в здравпункте аглоцеха горно-обогатительного производства открылся зубоорудительный кабинет от стоматологического центра «Агат», оснащенный современным оборудованием из США.

Лечение в зубоорудительном кабинете могут получить работники не только аглоцеха, горно-обогатительного производства, но и других цехов металлургического комбината. Обслуживать пациентов будут опытный врач Л. Олейник и медицинская сестра Н. Морозова.

Фото Ю. ПОПОВА.

ЛИЦА ЗЕМЛЯКОВ

ЧЕМПИОН МИРА ИЗ МАГНИТКИ



Владимир Колесников, инструктор по спорту объединения Физ «Магнит» ОАО «ММК», как только начал выступать в соревнованиях по греко-римской борьбе среди ветеранов, мечтал стать чемпионом мира.

В этом году он стал чемпионом России и получил право участвовать в чемпионате мира среди ветеранов, который проводился в Болгарии. В Пловдив съехалось около 800

участников из 42 стран. Колесников выступал в супертяжелой категории в возрастной группе 46–50 лет.

Наш земляк провел пять встреч, в трех добился досрочной победы, в двух одолел соперников по очкам и стал чемпионом мира. Ему вручили золотую медаль и кубок за лучшую технику борьбы.

Фото

Читайте 2 страницу.

А. СЕРЕБРЯКОВА.

ИТОГИ ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА «55 ЛЕТ СВЯЩЕННОЙ ПОБЕДЕ»

Совет ветеранов ОАО «ММК», редакция газеты «Магнитогорский металл» и еженедельная газета в газете «Ветеран» в ознаменование юбилея Победы советского народа над фашизмом в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов объявили литературный конкурс «55 лет священной Победе».

Из номера в номер газета публиковала рассказы, очерки, зарисовки, информации, стихи ветеранов войны и труда, тружеников тыла, работников ММК и жителей города. Благодаря этому, читатели «Металла» еще раз могли прикоснуться к Памяти, оценить величие подвига нашего народа, вклад Магнитки в общее дело Победы.

В связи с большим количеством поступивших на конкурс материалов, посвященных событиям военного времени, рассказывающих о солдатах Победы и тружениках глубокого тыла, газета «Магнитогорский металл» вынуждена была продлить срок подведения итогов конкурса.

Жюри в составе председателя Совета ветеранов ОАО «ММК» М. Г. Тихоновского, члена Союза журналистов РФ, руководителя пресс-центра Совета ветеранов ММК М. Е. Горшкова, корреспондента газеты «Магнитогорский металл», члена Союза писателей России А. Б. Павлова, корреспондента газеты «Магнитогорский ме-

талл», ответственной за выпуск газеты «Ветеран» Н. А. Бариновой подвело итоги конкурса.

Одно 1-е место и премия в 1000 рублей присуждены И. Т. ЕФАНОВУ — за материал «Сверстники, ушедшие в вечность» («ММ» N 41-42 от 2.03.2000 г.);

Два 2-х места и премии по 750 рублей присуждены М. Ф. ПЕТРОВУ — за материал «Майские ландыши» («ММ» N 15-16 от 27.01.2000 г.);

И. Е. ДАВЫДОВУ — за материал «Незабываемое» («ММ» N 64 от 4.04.2000 г.);

Три 3-х места и премии по 500 рублей присуждены А. А. СТУПАК — за материал «Тоня-пулеметчица» («ММ» N 34-35 от 22.02.2000 г.);

Е. Ф. СТОЯНИНУ — за материал «Дорогами войны» («ММ» N 45-46 от 7.03.2000 г.);

М. Е. ГОРШКОВУ — за материал «Смотревший смерти в глаза» («ММ» N 25-26 от 10.02.2000 г.).

Газета благодарит всех участников конкурса за неравнодушие, искреннее и горячее участие в деле восстановления памяти о Великой Отечественной. Всех вам благ, покоя и мира в семьях.

Поздравляем победителей! Надеемся на дальнейшее сотрудничество с вами и заверяем: в этот победный юбилейный год мы продолжим публикации материалов о событиях военного времени 1941–1945 годов.

Оргкомитет.

НОВОСТИ

Подготовка к юбилею НАЧАЛАСЬ

Приказом генерального директора ОАО «ММК» для подготовки к празднованию 70-летия Магнитогорского металлургического комбината создана юбилейная комиссия. Возглавил ее генеральный директор комбината В. Рашников.

Утвержден также состав председателей комиссий по разработке и реализации программ подготовки к 70-летию ММК, в который вошли председатель профкома ОАО «ММК» В. Близнюк, директор по персоналу и социальным программам А. Мاستруев, заместитель генерального директора по перспективному развитию и капитальному строительству Г. Сеничев, директор по общим вопросам И. Тимошенко, заместитель генерального директора по торговле, производству продуктов питания и ТНП А. Заболотный, главный инженер Е. Карпов, коммерческий директор В. Кутищев, директор объединения Физ «Магнит» В. Коломийчук, начальник управления информации и общественных связей С. Щетников, директор благотворительного фонда «Металлург» В. Владимирцев, председатель Союза молодых металлургов О. Закиров, председатель Совета мастеров В. Бобков, председатель совета общественного движения «Я – женщина» М. Москвина, председатель Совета ветеранов М. Тихоновский.

Приказом генерального директора создана редакционная коллегия по подготовке книги «Магнитка на рубеже веков», посвященной 70-летней истории ММК.

Профессиональное образование — ПОД КОНТРОЛЕМ

На прошлой неделе совещание с руководителями одиннадцати профессиональных училищ и лицеев города провел начальник главного управления профессионального образования и науки администрации Челябинской области В. Садырин.

Также В. Садырин побывал в профессиональных училищах № 13, № 17, № 97, ознакомился с их материальной базой и ходом подготовки к началу учебного года.

Кстати, интересный факт: администрация города обратилась к руководству профессионального лицея № 17 с просьбой о возобновлении подготовки специалистов для обувного производства. После многолетнего перерыва они вновь востребованы на Магнитогорской обувной фабрике.

Показали, КТО В ГОРОДЕ ХОЗЯИН

День Военно-морского флота, отмечавшийся в минувшее воскресенье, оказался очень сложным для торговцев из Средней Азии, оккупировавших в последние годы рынки и ярмарки Магнитогорска.

Молодые горожане, которые отслужили в свое время на флоте, в честь своего профессионального военного праздника решили показать приезжим южанам, кто в городе хозяин. Например, на продовольственной ярмарке, расположенной возле городской администрации, предметом спора стал арбуз, который торговцы не захотели отдавать бесплатно. В ответ они получили от коренных магнитогорцев порцию тумачков и вынуждены были спешно ретироваться со своих торговых точек.

Завтра выходцы из Средней Азии могут вообще не появиться на рабочих местах на городских ярмарках. Магнитка будет отмечать 70-летие воздушно-десантных войск...

Цыгане из Магнитки ПОЗАРИЛИСЬ НА ЧУЖИХ КОРОВ

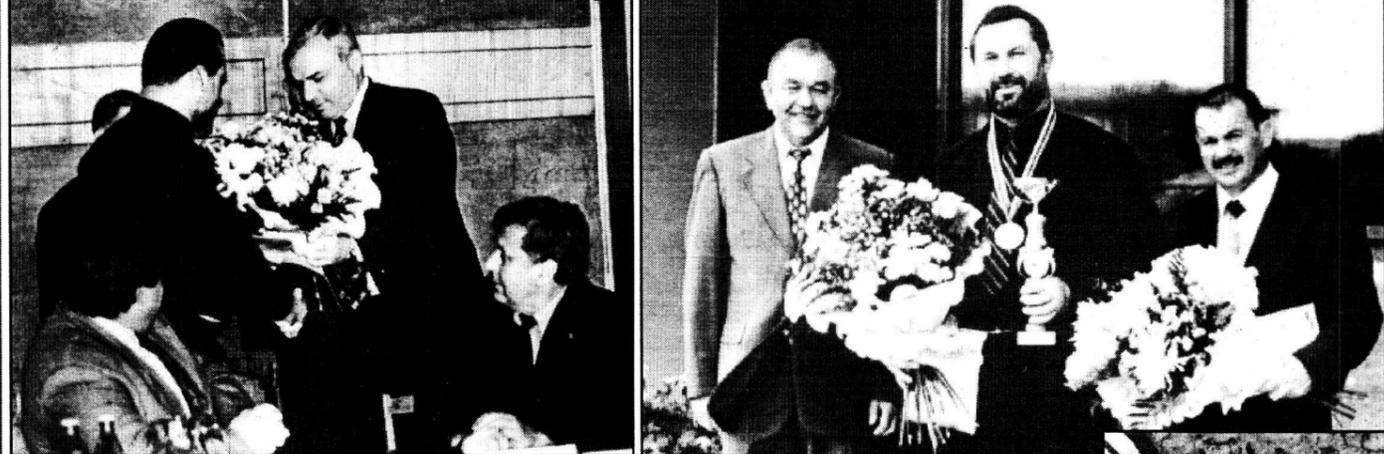
Шестеро цыган, жителей Магнитогорска, предприняли дерзкую и масштабную кражу крупного розового скота с летнего пастбища СПК «Приуральский» Верхнеуральского района.

Ночью, связав сторожа, они похитили 54 коровы и погнали их в сторону Агаповского района. Только благодаря слаженным действиям сотрудников органов внутренних дел Верхнеуральского и Агаповского районов похищенное стадо было обнаружено в заброшенном загоне на территории бывшего плодово-овощного хозяйства Агаповского района. Четверо ночных налетчиков задержаны возле стада, двоим удалось скрыться в степи на мотоциклах, однако их личности известны.

По всей видимости, угнанное стадо предназначалось для сдачи на ближайший мясоперерабатывающий комплекс.

ЗНАЙ НАШИХ!

ЧЕМПИОНА МИРА ПОЗДРАВИЛ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОМБИНАТА



Чемпиона мира В. Колесникова поздравляет В. Рашников.

В. Колесников, его тренер Р. Валеев и директор ОФиз «Магнит» В. Коломийчук.

В минувшую пятницу с чемпионом мира среди ветеранов по греко-римской борьбе и его тренером Рауфом Зинуровичем Валеевым встретился генеральный директор ОАО «ММК» В. Ф. Рашников. Он поздравил Колесникова и его тренера с большой и важной для металлургического ком-

бината победой и вручил им памятные подарки. Наш боец стал первым в летописи Магнитки спортсменом-мужчиной чемпионом мира.

Более подробно о чемпионе мы расскажем в ближайших номерах.

Фото Ю. ПОПОВА.



ХОККЕЙ «Металлург» стартует в Стальном кубке

Сегодня хоккеисты «Металлурга» стартуют в первом в новом сезоне турнире. В Новокузнецке начинается четвертый розыгрыш Кубка стали, в котором принимают участие команды суперлиги, представляющие предприятия отечественной черной металлургии.

Магнитогорцы вечером сыграют с хозяевами, новокузнецкими однолюбниками. В турнире — он завершится 5 августа — также принимают участие череповецкая «Северсталь» и челябинский «Мечел».

Напомним, что на прошлой неделе «Металлург» провел на площадке Детского ледового дворца два контрольных матча с «Мечелом». Первый завершился вничью — 3:3, во втором магнитогорцы победили с «сухим» счетом 2:0. В серии буллитов, правда, успех оба раза со-

путствовал челябинцам — они выиграли с результатами 3:2 и 2:0, но эти показатели в протокол матчей не вносились. Шайбы в составе нашей команды забросили: Е. Корешков, А. Гольц, Р. Гусманов, М. Белоусов и В. Никулин.

У «Металлурга» на лед не вышли травмированные В. Гловацкий и А. Разин, первый поединок по этой же причине пропустил и А. Соколов. Отсутствовал и основной голкипер И. Кар-

пенко, который присоединится к команде уже в Новокузнецке.

Из всех участников нынешнего розыгрыша Кубка стали в предыдущие годы побеждал в этом турнире только наш «Металлург». Кроме него однажды обладателем Кубка стал ХК «Липецк», ныне покинувший суперлигу чемпионата России.

В. РЫБАЧЕНКО.

«Металлург» в предыдущих розыгрышах Кубка стали

Год	В	Н	П	Ш	Место
1997	4	0	0	13-5	1 из 4
1998	2	0	2	13-12	2 из 5
1999	3	0	1	16-10	1 из 4

КАДРЫ КУЗНИЦА РАБОЧИХ КАДРОВ

В эти дни для выпускников школ время является определяющим в их дальнейшей судьбе. Кто-то уже давно выбрал свою будущую профессию, а для кого-то наступает пора раздумий. Кем быть? Куда поступать?

Сотни ребят в нашем городе ежегодно делают выбор в пользу профессиональных училищ, лицеев и колледжей. Одним из самых популярных среди них является профессиональный лицей № 13 — единственное в стране профессиональное учебное заведение начального уровня, готовящее весь комплекс металлургических профессий. Многие выпускники школ поступают именно сюда. Желаящих приобрести металлургическую профессию в городе, где основным предприятием является ОАО «ММК», всегда более чем достаточно. А перечень специальностей ПЛ № 13 разнообразен — от доменщиков и сталеплавильщиков до агломератчиков и машинистов кранов металлургического производства.

В будущем году лицей отметит свое 60-летие. Возраст, заслуживающий уважения. И, действительно, этому учебному заведению есть чем гордиться. Прекрасная материальная база: классы, лаборатории, компьютерные залы, библиотека, спортивные сооружения и многое другое. В лицее постоянно действует научное общество, работают кружки художественной самодеятельности. Гордость ребят — спортивные секции, особой популярностью среди которых пользуется хоккейная. А масса призов, завоеванных лицеистами в спортивных баталиях, — подтверждение уровня их подготовки.



Известен ПЛ № 13 и своими преподавателями, многие из которых имеют почетное звание «Отличник ПТО России». В лицее не прерывается поиск новых направлений в обучении. Многие разработки апробируются и удачно внедряются в образовательный процесс. Многолетний труд преподавателей отмечен высокими государственными наградами — орденом Трудового Красного Знамени и премией им. В. П. Поляничко.

Главным заказчиком, партнером и шефом ПЛ № 13 был и остается Магнитогорский металлургический комбинат. Именно стабильность работы ММК является определяющим фактором в выборе будущей профессии многими ребятами.

Как нам сообщили в приемной комиссии ПЛ № 13, в этом году уже за первые 10 дней приема документов от поступающих набор на основные специальности был успешно завершен. Причем количество желающих получить профессию именно в этом учебном заведении значительно превысило число вакантных мест. Итак, выбор сделан. Пусть будет впереди плодотворная работа и жизнь, наполненная яркими праздниками и трудовыми буднями.

А. САИТОВ.

УЧЕБА

ПО ВОПРОСАМ ОХРАНЫ ТРУДА

В подразделениях ОАО «ММК», дочерних обществах и учреждениях уже не первый год работает «институт» уполномоченных по охране труда и технике безопасности профсоюзного комитета комбината. Создан он с целью организации общественного контроля за соблюдением законных прав и интересов трудящихся в области охраны труда.

В ЗАО «Электроремонт» ОАО «ММК» прошел семинар-учеба уполномоченных по охране труда и технике безопасности. Раньше таких уполномоченных величали инспекторами... ЗАО «Электроремонт» не так давно стало дочерним предприятием комбината. Здесь около 2000 человек выполняют работы электро- и теплоэнергооборудования во всех подразделениях ОАО «ММК», а сама их сложная работа предполагает особо четкое соблюдение правил техники безопасности и, естественно, глубокое знание каждым трудящимся своих прав и обязанностей. В семинаре участвовали представители Рострудинспекции, профкома ОАО «ММК», отдела охраны труда и техники безопасности, отдела социальных программ.

Начальник бюро по охране труда и технике безопасности «Электроремонта» Наталья Викторовна Чистякова проблему охраны труда видит очень широко. Нам пока еще приходится только мечтать о спецодежде и индивидуальных средствах защиты, которые есть, допустим, в Германии и США.

Учеба уполномоченных по охране труда и технике безопасности сегодня приобретает особое значение. Помимо «просветительской» и наставнической роли в коллективах они выполняют и свою непосредственную работу, то есть не являются освобожденными. Здесь, конечно, стоит вопрос и о стимулировании их общественного труда. Молодой работник, влившийся в трудовой коллектив, благодаря именно им и уж потом руководству вбирает в свою «подкорку» безопасные приемы труда, чтобы буквально кожей чувствовать свои обязанности и права в плане ТБ и охраны труда.

А. ПАВЛОВ.

**МЕДСАНЧАСТЬ ММК:
ГОДЫ И ЛЮДИ**

Объединенная медсанчасть городской администрации и ОАО «ММК» — одно из ведущих медицинских учреждений Магнитки. Оно имеет свою историю, традиции, свой характер, ведет активную трудовую жизнь и строит планы на будущее.

Медсанчасть сегодня — уникальное многопрофильное лечебное объединение, включающее в себя терапевтическую, хирургическую, кардиологическую, диагностическую, поликлиническую и другие службы. Здравпункты, расположенные на территории ММК, также входят в состав медсанчасти.

Сегодня мы начинаем серию публикаций о деятельности различных отделений и структур МСЧ. Первый материал посвящен одному из передовых отделений, внедряющих в практику своей работы высокие технологии, — главному отделению.

Глазное отделение было открыто в 1973 году для лечения рабочих и служащих ММК, не имевших сложной глазной патологии. Становление офтальмологической службы связано с именами замечательных врачей: М. В. Бачуриной, Л. С. Козловой, М. Н. Дурманенко, Д. М. Бершадского, К. А. Володиной. Шло время, нарабатывался опыт, усложнялись операции, ставились новые задачи, расширялась «зона ответственности»: отделению были переданы больные из 4-й городской больницы, и здесь приступили к освоению лечения глазных заболеваний, требующих хирургического вмешательства.

В 1978 году заведующей офтальмологическим отделением стала Ирина Алексеевна Дорожкина — главный офтальмолог города, человек интересной судьбы, широкообразованный, эмоциональный, влюбленный в свое дело специалист. И. А. Дорожкина прошла двухгодичную ординатуру в ведущем научно-исследовательском институте глаза им. Гельмгольца, побывала в творческой командировке в Великобританию. Она постоянно осваивает новые методики.

С приходом Дорожкиной коренным образом стала обновляться работа офтальмологического отделения. Впервые стали проводиться опе-

ДЕЛО, КОТОРОМУ МЫ СЛУЖИМ

рации в положении сидя; развиваться микрохирургия глаза. Вместе с тем заведующей пришлось заниматься многочисленными административными обязанностями, добывать оборудование, инструменты, аппаратуру, нитки, иглы. В то же время доктор Дорожкина проводила консультации, лечила и оперировала больных, продолжала научную работу. Были налажены тесные рабочие контакты, благодаря которым ведущие специалисты столицы провели шесть выездных циклов — с лекциями и показательными операциями. Магнитогорские офтальмологи получили возможность стажироваться в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге.

Вся эта работа, безусловно, была бы невозможна без финансовой поддержки комбината. Ирина Алексеевна с глубокой признательностью отзывается о руководстве ОАО «ММК», которое выделяет средства на обучение специалистов и приобретение высококлассного оборудования. Неценимую спонсорскую поддержку оказывает и Фонд обязательного медицинского страхования (ФОМС). Так, в 1991 году был приобретен великолепный микроскоп швейцарского производства, с помощью которого уже в следующем году была выполнена первая в Магнитогорске операция по имплантации искусственного хрусталика. А 1993 году была закуплена большая партия диагностического и лечебного оборудования, в том числе и лазерного. Эта уникальная аппаратура позволяет резко увеличить число обследований больных с подозрением на глаукому, выполнять тончайшую диагностику заболеваний зрительного нерва и сетчатки. В 1997 году у фирмы Карл Цейс были приобретены лазеры различной направленности действия, компьютерный сферопериметр, экограф.

В июне этого года был получен новый мощнейший операционный микроскоп той же фирмы. Отметим, что таких приборов всего пять в России, в том числе два — в Магнитогорске. Об этих аппаратах И. А. Дорожкина говорит с уважением и трепетом, как о живых людях.

Благодаря такому мощному и современному оснащению, появилась возможность на базе МСЧ

открыть отделение микрохирургии глаза. Под лазерное оборудование были выделены два кабинета, а число врачей возросло с трех до шести. Количество коек увеличилось до 60, из них 45 — для круглосуточного пребывания больных, в основном хирургического профиля, а 15 — для дневного пребывания больных терапевтического профиля. Очередь на лечение распланирована здесь на полтора месяца вперед.

Коллектив отделения работает самоотверженно, не жалея ни сил, ни времени. Постоянно идет процесс освоения новых хирургических технологий. Врачей и медицинский персонал отличают вдумчивость, тактичность, внимание к пациентам. Диагностика и лечение осуществляется на уровне мировых стандартов. В отделении работают три врача высшей категории, один кандидат медицинских наук. Уже сложились семейные династии офтальмологов — кандидат медицинских наук Е. Г. Григорьева переняла эстафету из рук своей мамы М. В. Бачуриной и поистине находится в постоянном поиске.

По стопам своей матери пошел и А. В. Дорожкин — молодой перспективный врач, ведущий практическую и исследовательскую работу.

Главный врач медсанчасти доктор медицинских наук М. В. Шеметова, будучи талантливым современным руководителем, видит перспективы отделения, всемерно поддерживает персонал во всех начинаниях, не жалеет средств на повышение квалификации специалистов и качественное оснащение отделения. У офтальмологов Магнитки сложились тесные связи с филиа-



лом института «Микрохирургия глаза» в г. Екатеринбурге.

Отделению активную финансовую поддержку оказывает металлургический комбинат. Теперь высокопрофессиональная практическая офтальмологическая помощь оказывается больным на месте.

Пожелаем же дальнейших успехов врачам и медицинскому персоналу в их нелегком и благородном деле. А всем жителям города — крепкого здоровья.

П. БЕРЕЖНАЯ,
руководитель пресс-службы
объединенной МСЧ ГА и ОАО «ММК».

ВРАЧ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ГОСТЬЯ ИЗ ПРОШЛОГО

До 60-х годов малярия в СССР была довольно частой гостьей, но в результате проводимых санитарно-профилактических мер ее почти полностью удалось ликвидировать. Регистрировались, правда, отдельные случаи заболевания в Поволжье, Средней Азии, Закавказье.

В 70-80-х годах при расширении международных связей малярию на территорию нашей страны стали завозить из Африки, Южной Америки, Азии. Положение ухудшилось после распада Союза, многочисленные беженцы завезли малярию и в Россию. Поздно обращаясь за медицинской помощью, они сумели заразить комаров. Появились местные случаи заболевания малярией. В прошлом году в Челябинской области зарегистрированы 4 случая, из них 2 — в Агаповском районе.

Малярия — болезнь, вызываемая малярийными плазмодиями. Передается через укусы комаров. Поражает кровь, печень, селезенку. Проявляется периодически подъемами температуры до 38-40 градусов, ознобами, резкой слабостью, потливостью. Нелеченая малярия вызывает осложнения и даже приводит к летальному исходу.

Источником заболевания является больной человек или здоровый — возбудитель инфекции. В естественных условиях заражение человека происходит через укусы комаров рода анофелес, прожигивающих и на нашей территории. Развитие паразитов в организме комара возможно при температуре воздуха не ниже 16 градусов. Больные малярией становятся заразными для комаров после двух-трех настоящих приступов озноба. Заразиться можно при переливании зараженной крови и внутриутробно через плаценту.

В странах умеренного климата малярия носит сезонный характер, но наряду с природно-климатическими условиями огромное значение имеют и социально-экономические. И медикам, и населению необходимо сделать вывод: возможен возврат к широкому распространению малярии. Чтобы этого не случилось, каждый должен быть предельно внимателен к себе: избегать укусов комаров, применять различные меры предосторожности: заделывать сетку окна, использовать репелленты («Дету», «Тайгу»). И необходимо помнить: при повышении температуры необходимо обращаться к врачу. Своевременное лечение избавит от болезни и возможных осложнений.

А. ФУРСОВА,
врач-инфекционист МСЧ № 1 ОАО «ММК».

**РАБОЧАЯ
СМЕНА**

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ? Если пить, то сколько?

Основным неблагоприятным производственным фактором в условиях металлургического производства является повышенная температура. Оказывает ли она влияние на здоровье трудящихся?

Температура тела человека держится на уровне 36-37 градусов благодаря системе регуляции в организме, его отдаче во внешнюю среду. В условиях повышенной температуры в цехах теплоотдача происходит за счет потовыделения. При его усилении из организма выходят жизненно важные элементы: белки, витамины, натрий, калий... Нарушается обмен веществ, возникают перегревы, клиническими признаками которых являются общая слабость, головная боль, головокружение, сухость во рту, повышение температуры тела до 38-39 градусов, покраснение кожных покровов, учащение дыхания и пульса. Иногда может нарушаться координация движений. При сильном перегреве может наступить тепловой удар. Симптомы те же, но более выраженные: резкая слабость, головокружение, повышение температуры тела до 40 градусов, снижение артериального давления, учащение пульса, потеря сознания.

В связи с потерей солей, вода слабо

удерживается в тканях организма и потому быстро выводится с потом и мочой. Утоление жажды в этот период может быть кратковременным. Наступает парадоксальное явление: чем больше пьешь, тем больше хочется. Важно правильно построить питьевой режим в течение смены.

Перед началом работы необходимо выпить чай или немного воды, затем два часа пить не рекомендуется, а чувство жажды и сухости во рту устранять прополаскиванием. Жажда переносится легче, если потерпеть первое острое желание пить. В последующие два часа небольшими глотками выпивают стакан холодной воды. Перед приемом пищи в обеденный перерыв выпивают еще стакан. Затем, приступая к работе, жажду утоляют полностью.

По аналогичной схеме рекомендуется пить и во второй половине рабочей смены: в ближайшие два часа рекомендуется не пить, а в течение третьего и четвертого часа выпить стакан холодной воды. При работе в горячем цехе рекомендуется пить газводу, содержащую 0,3-0,5 процента поваренной соли. Хорошо утоляют жажду отвар из сухофруктов, соки, которые содержат всевозможные витамины, микроэлементы, минеральные вещества.

Работающим в горячем цехе перед началом смены для создания в организме водного запаса (около одного литра) рекомендуется употребление первого жидкого, второго полужидкого блюда и обязательно напитков: витаминизированного чая, компота, соков, кисломолочных продуктов... Если все-таки перегрева избежать не удалось, пострадавшего необходимо быстро перенести в прохладное место, уложить, немного приподнять ноги, смочить голову холодной водой, расстегнуть одежду, положить холодные примочки на лоб и темennую область. Если пострадавший в сознании, дать выпить крепкого чая или холодной подсоленной воды, пока не напьется. Если у пострадавшего дыхание поверхностное, необходимо срочно сделать искусственное дыхание методом «рот в рот» или «рот в нос» до появления самостоятельного глубокого дыхания.

Параллельно с оказанием первой помощи необходимо вызвать скорую помощь для доставки пострадавшего в медицинское учреждение.

С. МАЙБОРОДА,
врач МСЧ № 1 АО «ММК».

ЛЕЧЕБНИК

ХРЕН ТЕБЕ С МОРКОВКОЙ! ТЕРТЫЕ...

Диетолог-натуропат Клифф Джеффри из тех врачей, которые признают все овощи-фрукты только в сыром виде и решительно выступают против всякой тепловой обработки продуктов.

Больше всего на свете Джеффри любит морковь и хрен. Даже книги о них пишет — и по делу: вы где-нибудь в рецептах встречали хоть раз «хрен вареный» или «жареный»? А вот как приправу в сыром, естественном виде — сколько угодно. Что же касается морковки, то диетолог считает полезным вводить ее в традиционные супы и винегреты только сырой. По его мнению при варке из моркови вообще испаряется все, что можно, никаких полезных веществ практически не остается, а вкус становится неприятным.

Особенно приятно то, что готовить такие натуропатические

салаты проще простого. Трется и то, и другое, смешивается с чем-нибудь, заливается, например, сметаной или растительным маслом. Попробуйте — охренеете!

АЛМАЗНАЯ И СЕРЕБРЯНАЯ ПРИПРАВА К... ВОДЕ

В лечебниках многих народов мира важное место занимает... вода. Но не простая, а скажем, алмазная или серебряная.

Серебрить воду умели еще наши прабабушки — считалось, и не без оснований, что такая вода самая здоровая.

Если алмаз положить на ночь в стакан воды, а наутро выпить, она подействует как тонизирующее сердечное средство. От дизентерии в течение острого периода заболевания помогает вода белковая: разбалтывают сырые яичные белки с водой настолько, чтобы можно было глотать. Пьют понемногу в теплом виде. Используют и при желудочных отравлениях.



