

# Магнитогорский Металл

городская газета



«Курилка» заметно помолодела

Выходит с 5 мая 1935 года  
Цена договорная

№ 127 (11165)  
7 октября 2003 года  
ВТОРНИК

## Не числом, а умением

Новая военная доктрина государства

На прошлой неделе Президент страны Владимир Путин посетил Министерство обороны. Помимо доклада о состоянии дел во вверенном ему ведомстве министр обороны Сергей Иванов изложил Верховному главнокомандующему актуальные задачи развития Вооруженных Сил (ВС). По сути — это программа новой военной доктрины государства.

**Сегодня численность армии — 1,16 миллиона, к 2005 году останется миллион человек**

Как сказал министр обороны, необходимость принятия этой программы назрела исторически. «Российские Вооруженные Силы после длительного периода реформирования и выхода из кризиса приобрели наконец новые качественные показатели как с точки зрения боевой готовности и эффективности, так и с точки зрения возможности обеспечения политических и экономических интересов страны». Сергей Иванов сделал акцент на том, что показателем зрелости нынешнего состояния ВС является тот факт, что их развитие ведется уже не из фактического потенциала, а из принята оборонной достаточности.

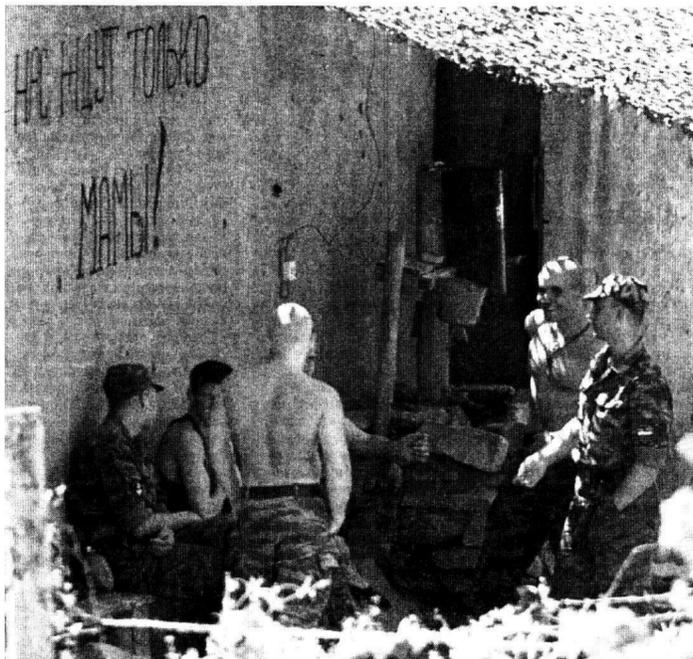
За прошедшее время реформирования к числу основных структурных преобразований, обеспечивающих повышение эффективности системы управления, министр отнес переход на трехуровневую структуру и сокращение численности личного состава Вооруженных Сил более чем в 2 раза. К 2005 году численность армейских «штывов» составит около миллиона человек. Весьма интересно прозвучала информация про

количество генералов в Российской Армии. Оказывается, истинная цифра далека от той, которую искусственно раздули в обществе. Отношение высших должностей к общей численности в ВС составляет 0,1 процента, что ниже показателя, который был в царской и Советской Армиях. В МЧС эта цифра равна 0,44; в ФСБ — 0,13. О расходе средств, которые ушли на процесс сокращения — в основном на социальные выплаты, было разъяснено, что их пик прошел.

Адаптация военной политики к новым реалиям на международной арене была показана на примере исключения из числа наиболее вероятных конфликтов, к которым всегда готовились Вооруженные силы страны, — глобальных и ядерных войн. Это позволило сосредоточиться на таких формах боевых действий, как борьба с терроризмом, участие в локальных конфликтах, а также в миротворческих и специальных операциях. Очень существенный акцент был сделан на изменении системы комплектования и, в частности, на эксперименте, проводимом в Псковской дивизии, который практически завершен. Сегодня численность военнослужащих, проходящих службу по контракту, составляет немногим более 55 процентов (из них около 12 — сержантские и рядовые составы). К 2008 году их численность возрастет почти до 70 процентов, а количество сержантов и рядовых превысит половину.

Основные задачи, стоящие перед ВС, включают в себя те же функции, которые были всегда, но на качественно новом уровне. С учетом этого определены и основные приоритеты строительства армии. Исходя из опыта применения войск в 90-х годах прошлого столетия, состав ВС будет ориентирован на наращивание количества соединений и частей постоянной готовности, способных выполнять боевые задачи составом мирного времени. Выполнение программы модернизации вооружения, военной и специальной техники строится в первую очередь на количественных показателях. Доля современных образцов техники в армии составляет 20–30 процентов, в то время как в развитых армиях мира — более 70. В течение нынешнего года разработаны основополагающие документы в области военно-технической политики России, результатом выполнения которых станет оснащение воинских формирований современным вооружением до 35 процентов к 2010 году, а еще через пять лет — до 40–45 процентов. Полная же замена наличного вооружения Российской Армии произойдет не раньше 2020–2025 годов.

Серьезное внимание в программе доктрины уделено совершенствованию военного образования и системы социального обеспечения военнослужащих. И если первый пункт полностью построен на ошибках, которые извлечены из неправильной политики в системе военного образования, то второй делает ставку на основу армии — ее личный состав. Главный вопрос — денежное довольствие — должен решаться, исходя из реального



уровня инфляции в стране. Минобороны считает необходимым продолжить поиск путей повышения зарплат. Предполагается, что к 2010 году уровень денежного довольствия в абсолютном исчислении вырастет по сравнению с январем прошлого года в 4 раза. Не менее важную проблему — жилищную — предлагается решать с помощью накопительной системы. Одобрены правительством нормативные акты в этом отношении должны практически «зарабо-

тать» уже в следующем году. А первые лейтенанты — выпускники вузов — смогут стать участниками этой системы (вместо жилья они получат «живые» деньги, которые будут накапливаться в зависимости от количества прослуженных лет) в 2005 году. Эта программа не требует дополнительных финансовых затрат, и выделяемые средства на армию останутся в рамках сегодняшних цифр — от 2 до 3 процентов от ВВП.

Военная политика любого государства всегда была и

будет наиболее важной составляющей частью политики в области национальной безопасности и концепции внешней политики. В этом отношении программа новой военной доктрины, предложенная министром обороны, полностью отвечает этим задачам. Одно из несомненных ее преимуществ, на что обратил внимание и Верховный главнокомандующий, она — не догма, и в силовом ведомстве готовы к тому, чтобы рассмотреть любые предложения по ее корректуре.

Виктор СИРЫК.

## ПОРТФЕЛЬ НОВОСТЕЙ

### Губернаторская премия

В минувшую пятницу губернатор области Петр Сумин провел торжественный прием работников образования, приуроченный к Дню учителя.

Сто лучших педагогов области получили губернаторскую премию. В их числе 14 магнитогорцев. Это профессор, декан исторического факультета государственного университета Михаил Абрамзон; преподаватель физики профессионального лицея № 13 Людмила Барашкова, педагог дополнительного образования муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского научно-технического творчества» Александр Гусков; педагог дополнительного образования муниципального образовательного учреждения «Центр внешкольной работы «Содружество» Вера Захарова; профессор, заведующий кафедрой электротехники и электротехнических систем, декан энергетического факультета Магнитогорского государственного технического университета им. Г. И. Носова Александр Карандаев; мастер производственного обучения профессионального училища № 121 Людмила Краснопер; директор муниципального общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа № 43» Вячеслав Макаричев; директор муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 18» Светлана Малыгина; заместитель заведующей по учебно-воспитательной работе муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 60» Наталья Мокшина; директор муниципального специального коррекционного образовательного учреждения «Специальная коррекционная общеобразовательная школа № 15» Алевтина Опрятнова; учитель ИЗО, черчения и труда муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14» Елена Севильяева; воспитатель муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 6» Светлана Сидоренко; преподаватель математического дисциплин Магнитогорского государственного педагогического колледжа Мария Сидорова; заместитель директора профессионального лицея № 17 Галина Черныш.

Завоевать губернаторскую премию нелегко, поскольку в Челябинской области трудятся более 70 тысяч учителей.

Рэм СЛАВИН.

### «Стальной» лобби

В Магнитогорске завершило работу очередное заседание координационного совета восьми городов, имеющих в основе муниципальной экономики металлургические предприятия.

Как уже сообщалось, в его работе приняли участие представители администрации и руководители органов местного самоуправления из Челябинска, Старого Оскола, Липецка, Череповца, Новотроицка и Новокузнецка.

Очередное заседание началось с формирования органов управления. Участники заседания избрали новый состав координационного совета. Его руководителем стал председатель Магнитогорского городского Собрания Михаил Сафронов.

Напомним, на мартовском заседании совета, состоявшемся в Магнитке, впервые возникла идея создания структуры, способной защищать интересы металлургии на федеральном уровне. На нынешнем заседании координационного совета эта идея начала приобретать конкретные очертания. Представители городов, на долю которых приходится производство более 90 процентов российского черного проката, решили привлечь к решению проблем местного самоуправления представителей ресурса депутатов Государственной Думы и Федерального Собрания. А главные из этих проблем — это экология, односторонность экономики и высокая отсюда зависимость местных бюджетов от градообразующего предприятия.

Как отметил председатель Липецкого горсовета Валерий Синод, кардинальное решение многих из них зависит от налогового законодательства, а ресурсов местной власти не хватит для его пересмотра. Но, создав «стальной лобби», металлургические города смогут, наконец, добиться устранения образовавшихся перекогов.

Со своей стороны, города-металлурги предлагают создать специальный компенсационный фонд. С этим и другими предложениями на очередном заседании, которое состоится в Москве, представители городов намерены обратиться к депутатам Думы и Правительства.

Ксения ХАРИАМОВА.

### Эксперимент в Аркаиме

В историко-ландшафтном музее-заповеднике «Аркаим» проведен необычный эксперимент.

Здесь при помощи металлургов ОАО «ММК» воссоздали технологию, по которой в древнейшем городском поселении планеты выплавляли металл. Как пишет газета «Магнитогорский рабочий», в музее прямо под открытым небом разложили особые жостры. По мнению ведущих археологов Южного Урала, эксперимент удался. Как известно, недавно учеными здесь были найдены кострища с остатками выплавленного металла. Возраст находок — шесть тысяч лет. Это позволяет говорить об Аркаиме как о прародине металлургии. Кстати, Южный Урал еще не открыл всех своих тайн. Очень перспективно в этом плане Башкирское Зауралье, отмечает агентство «Вашингтон-форм». Очевидно, что так называемые Башкирские курганы в Баймакском районе — это поселения, которые намного старше Аркаима. Летом в окрестностях Башшева работает экспедиция ученых Сибайского института БГУ. Сейчас ведется обработка материалов.

Агентство «Урал-пресс-информ».

## БЕГУЩАЯ СТРОКА

### Химоружие

На полное уничтожение запасов химического оружия России требуется минимум 5 миллиардов долларов. Такие расчеты приводит Федеральное агентство по боеприпасам. Агентство оценивает российские запасы химического оружия в 40000 тонн. Международная конвенция о запрещении химического оружия обязывает Россию завезти его уничтожение к 2012 г. Безвозмездную помощь в этом оказывают около 20 развитых стран, но суммарный объем их помощи не превышает 5–10 процентов от потребности.

### Граница

Совет безопасности России одобрил отмену войсковой охраны стабильных границ. На вчерашнем заседании Совбеза, как сообщил директор ФСБ Николай Патрушев, принято решение перейти от войсковой охраны к оперативному прикрытию тех участков границы, где нет террористической угрозы. Там же, где эта угроза существует, охрану границ планируется усилить.

### Онкология

Заместитель министра здравоохранения РФ Ольга Шарапова провела в Челябинске заседание координационного совета по здравоохранению УрФО, на котором шла речь об итогах всероссийской диспансеризации детей и подростков и медицинской помощи при онкологических заболеваниях. На совете большое внимание было уделено организации своевременной профилактики и диагностики онкозаболеваний.

### Нововведение

С первого ноября в Челябинской области начинает действовать единая служба «01». Любой позвонивший по этому номеру попадет на диспетчера, который вызовет не только пожарных, но и другие спасательные службы в случае экстренной ситуации. С 1 января будущего года единая служба будет действовать на всей территории России. В то же время остальные телефоны — 02, 03 и 04 — будут работать как прежде.

## ФРАЗА

**Ни одна армия не может противостоять силе идеи, время которой пришло.**

Виктор ГЮГО

## ЦИФРА

**В 4** Во столько к 2010 году по сравнению с 2003 годом вырастет денежное довольствие военнослужащих.

раза

## И будет продолжаться молодость во внуках



### ЭХО СОБЫТИЯ

Двенадцатый раз 1 октября мы отметили День пожилого человека. Праздник ли это для российских пенсионеров? Можно по-разному ответить на этот вопрос. Но, пожалуй, очень точное определение дал заместитель главы города Алексей Один-

цов на встрече с пенсионерами комбината и города во Дворце культуры металлургов имени Серго Орджоникидзе: — Есть праздники профессиональные, а есть общечеловеческие — такие, как День матери, День защиты детей, День пожилого человека. Мы искренне почитаем их, потому как они по-настоящему раскрывают нашу человеческую сущность, наше отношение друг к другу, к детям и родителям — самому для нас светому. Нынешнее поколение должно знать и помнить, что наш развивающийся город, наш процветающий комбинат стали таковыми благодаря самоотверженному труду старшего поколения. Вы научили нас не только сохранять

достигнутое, а и приумножать его, идти вперед. Алексей Григорьевич отдал поздравительную телеграмму в адрес старшего поколения Магнитки нашему земляку — депутату Государственной Думы Павлу Крашенинникову. Собравшихся поздравил председатель совета директоров ОАО «ММК» Вячеслав Егоров.

В адрес виновников торжества прозвучали теплые слова приветствия от председателя профкома ММК Владимира Близнака, руководителя ветеранской организации металлургов Михаила Тихоновского, представителя трудящейся молодежи комбината Олега Закирова. Они пожелали ветеранам крепкого здоровья, реже обращаться к докторам, побольше светлых дней и радости от общения с внуками.

Эти слова подтвердили концертом детские творческие коллективы. Это они, наши талантливые внуки, стали лауреатами областных, российских и даже международных конкурсов. Чистыми английскими голосами певческий коллектив «Соловухи Магнитки» исполнил молитву «Слава Отцу и Сыну», за душу тронуло выступление юных скрипачей ансамбля «Концертино». С восторгом приняли гости маленьких танцовщиц из «Арабесок», кокетливых топ-моделей коллектива «Дочки-матери» Дворца культуры металлургов имени Серго Орджоникидзе, зажигательные латиноамериканские танцы студии «Танцующий город».

Нина БАРИНОВА.

**Клуб All Stars представляет**  
ДКМ им. С. Орджоникидзе

**21 октября**  
в 19.00

**ВАЛЕРИЯ**  
Телефон для справок  
23-52-01

**Клуб All Stars представляет**  
11 октября в 18.00  
ДКМ им. С. Орджоникидзе

**НОВЫЕ РУССКИЕ БАБКИ**  
Матрёна и Цветочек

Телефон для справок: 23-52-01

Консультант Плюс — Новая Технология 3000

**Эффективность и надёжность**  
новые преимущества работы с правовой информацией

Выходит в ноябре 2003

Иллюстрация: Валерия Шарапова, 19

3000 КОПИРОВАНИЕ

**В литобъединении «Магнит»**

8 октября в конференц-зале «Магнитогорского металла» состоится организационное собрание литобъединения «Магнит». Темы: обсуждение вышедшего в свет коллективного сборника «По тонкому льду», составление плана работы на год.

Приглашаются все желающие. Начало в 18.00. Оргкомитет.

**Как там на улице?**

	вторник	среда	четверг
температура, °С	+6+17	+8+14	+8+13
осадки			
атмосферное давление	732	731	733
направление ветра	Ю	Ю	Ю-З
скорость ветра	1-3 м/с	1-3 м/с	1-3 м/с

МАГНИТНЫЕ БУРИ: 10, 16, 20, 26, 29 октября.

ХРОНОМЕТР

«Приросли» Саткой

Негосударственный пенсионный фонд «Социальная защита старости» динамично развивается.

Пенсионные взносы с начала года составили 106,3 млн. рублей. По итогам восьми месяцев чистый доход вкладчиков при ставке 12,3 процента годовых возрос на 21,6 млн. рублей.

Собственное имущество фонда оценивается в 374 млн. рублей, из них 339 млн. — пенсионные резервы. В сравнении с аналогичным периодом прошлого года собственное имущество НПФ выросло в 3,6 раза, а пенсионные резервы подросли в 4,7 раза.

В рейтинге инспекции НПФ при Минтруде и социального развития РФ магнитогорский региональный фонд среди всех 286 фондов занимает 25-ю строчку.

За время работы фонд заключил свыше 80 тыс. индивидуальных договоров и 81 договор с юридическими лицами на негосударственное пенсионное обеспечение.

Только в августе прибавилось свыше трех тысяч индивидуальных и четыре коллективных договора.

Все больше клиентов фонда получают дополнительную негосударственную пенсию — в августе оформлено 144 новых договора.

Общее количество граждан, получающих пенсию в НПФ «СЗС», увеличилось на тысячу в сравнении с прошлым годом и составило 1884 человека.

С начала года выплачено четыре миллиона рублей пенсий, причем средний ее размер в сравнении с началом прошлого года вырос в полтора раза.

Первый филиал фонда в Сатке заключил без малого три тысячи индивидуальных договоров с работниками комбината «Магнезит». Это предприятие перечислило на его солидарный счет 600 тыс. рублей за своих работников.

Михаил СКУРИДИН.

Лучший сварщик

По итогам сентябрьского конкурса «Лучший сварщик 2003 года» лучшим признан специалист комбината.

В профессиональных соревнованиях на базе ЦПК «Персонал» участвовали более двух десятков электрогазосварщиков из цехов и дочерних предприятий ОАО «ММК».

Померяться силами и навыками в Магнитогорск приехали работники Богословского алюминиевого завода (г. Красноуральск), Новолипецкого металлургического завода им. Кузнецова.

По решению жюри диплом I степени вручен Владимиру Коротаву из ЦРМО-4 ОАО «ММК». Второй диплом — у Виктора Кистера, сварщика из Красноуральска.

Третье место присуждено Анатолию Братченко из ЦРМО-10 ОАО «ММК».

Владимир СОКОЛОВ.

Посвящение в студенты

В Магнитогорском государственном университете началось посвящение в студенты.

В числе первых настоящими студентами стали первокурсники филфака. На посвящении ребята впервые продемонстрировали свои артистические таланты.

Впервые услышали аплодисменты зрительного зала в свой адрес. Их напутствовала декан филфака Л. Пономарева, они произнесли знаменитую клятву первокурсника.

У других факультетов все еще впереди. Конечно, учеба не останавливается, но в коридорах и на лестничных пролетах гудит университетские разговоры — только о предстоящем празднике.

Герои будущего посвящения не знают покоя — каждая группа должна подготовить небольшое веселое выступление, и никто не хочет ударить в грязь лицом.

Поэтому не удивляйтесь, если в ближайшее время в МаГУ вы повстречаете молодых людей в дикой одежде, девушек, разучивающих фановый танец, или группу ребят со включенным магнитофоном, примостившуюся на подоконнике, а то и прямо на лестнице.

Посвящение — дело святое, репетирующие первокурсники — неизменный атрибут университетского октября. И нынешние именинники свято соблюдают традиции.

Попробуйте в этом усомниться, и вас окатят шампанским, а то и просто водой. Ритуал никто не отменял...

Ренат ФОНАРЕВ.

«Мокрый» праздник

В аквапарке «Водопад чудес» состоялся спортивный праздник работников ЗАО «Механоремонтный комплекс».

Столь оригинальным образом дочернее предприятие комбината отпраздновало День машиностроителя. Открывая праздник, заместитель директора ЗАО «МПК» по социальным вопросам Владимир Рыбаков отметил, что успешная работа подразумевает и качественный отдых.

Поэтому администрация предприятия совместно с профкомом сделала ставку на празднование со спортивным уклоном.

В соревнованиях на воде участвовало тринадцать команд — по одной от каждого цеха комплекса. Боевыми, возглавляемые начальниками цехов, темпераментно поддерживали участников.

По результатам пяти видов состязаний, многие из которых получились весьма оригинальными, победу одержала команда ЦМК, второе место завоевала ремонтники ЦРМО, третье — досталось цеху изложниц.

Победители награждены призами профкома и грамотами аквапарка.

Михаил ПРЯЖЕННИКОВ.

Новые горизонты «Стройкомплекса»

Стройиндустрия ММК набирает обороты.

Дочернее общество комбината «Стройкомплекс» создано в начале девяностых годов, чтобы вести строительство новых и реконструировать промышленные и гражданские объекты не только на комбинате, но и в городе.

В состав год от года набирающего силы подразделения вошли и действующие заводы: железобетонных изделий, «Керамик».

В состав комплекса вошел Металлургремонт № 1. Набирает силу и поднимается из небытия в прошлом году стекольное производство, где получили работу более двухсот пятидесяти магнитогорцев.

С помощью ММК, вложившего средства в реконструкцию стекольной печи и технологических линий, завод уже в апреле текущего года начал работать рентабельно, выдавая востребованную на рынке продукцию.

Наш завод производит сто тысяч квадратных метров оконного стекла, которое, кроме Магнитогорска, отправляется в Казань, Омск, Пермь, Екатеринбург, — рассказывает директор ЗАО «Стройкомплекс»

Анатолий Ивануевич, работники вашего комплекса принимают активное участие в реконструкции объектов комбината. Расскажите подробнее о некоторых из них.

— Основные объемы и ударные наши силы, конечно же, задействованы на промплощадке.

Минздрав предупреждает...

Госдума приняла поправки в «Закон об ограничении курения»

Суть нововведения в том, что торговые точки, продающие табачные изделия, должны находиться не ближе ста метров от территории школ.

Сигарета в руках подростка давно уже никого не шокирует. К этому зрелищу мы привыкли. Предупреждения о вреде курения смотрят на нас с каждой пачки сигарет.

О том, что капля никотина убивает лошадь, тоже все знают. Тем не менее, около 85 процентов подростков, достигших семнадцатилетнего возраста, хотя бы один раз пробовали курить.

С вопросами о том, какие профилактические меры принимает управление образования и руководители школ Магнитки по борьбе с курением, корреспондент «Магнитогорского металла» обратился к ведущим специалистам по вопросам воспитания.

— Приказ нами еще не получен, однако принятие подобного решения давно назрело. В начале года были изданы распоряжения, запрещающие курить в зданиях школ и на территории. Запрет распространяется не только на учащихся, но и на преподавателей, гостей, за исполнением приказа следят охрана и руководство школ, — сообщила Елена Фоменко.

— В целях профилактики борьбы с курением, — продолжает Наталья Сорокина, — в школах проводят разъяснительные беседы с родителями и учащимися, классные часы, занятия, на которых рассказывают о вреде курения. Главное достижение нашей работы — создание детских организаций, которые борются с этой пагубной привычкой.

Ребята писали письма главе города с просьбами ограничить продажу табачных изделий, подростки выступали с лозунгами «Нет табаку курению!» Самый эффективный способ воздействия, на мой взгляд, не поучительные разговоры взрослых, а наглядный пример сверстников, молодых людей, ведущих здоровый образ жизни.

Принято считать, что молодежь сейчас — наркоманы, бездельники. Я с таким мнением не согласна. Добрых, отзывчивых и не курящих подростков много, хотя и «заложников табачного дыма» тоже хватает.

Вообразите себе жителей страны — саморазрушителей, которые то и дело в одиночестве или в компании единомышленников добавляют в свою организм очередную дозу яда, приобщая к процессу подрастающее поколение.

Невероятно? И все же таких людей мы регулярно встречаем в подъездах, превращенных в курильни, за столиками кафе, в общественных местах. И подростков среди них не меньше, чем взрослых.

Как реагируют родители на курение своих отпрысков? — В моей практике не было ни одного случая, чтобы родители или подростки обратились к нам за помощью, — говорит Дмитрий Поколюхин, исполняющий обязанности заместителя главного врача по медицинской части муниципального учреждения здравоохранения «Городской наркологический диспансер».

— У родителей сформировалось мнение, что курение подростка — баловство и ничего страшного, если ребенок выкурит одну сигарету: пошалит и перестанет. Однако стоит заметить, что приобщение человека к табаку начинается обычно именно в юном возрасте.

— Многие ребята начинают курить в десять-одиннадцать лет, а то и раньше, — продолжает разговор Ирина Мещерякова, старшая медицинская сестра наркологического диспансерного отделения, — от родителей часто скрывают свою «страсть». Есть родители, которые догадываются о курении ребенка, но мер не принимают.

Обращаются за помощью только в случае наркомании, токсикомании ребенка, хотя курение — тоже болезнь, никотиномания. Один раз почувствовав состояние эйфории, соблазну противостоят очень сложно. Главная причина курения подростков, по-моему, в жажде взросления. Сигарета, несмотря на то, что курильщики помолдеют, остается атрибутом взрослости, который легко продемонстрировать.

Если позиция родителей зачастую пассивна, как школа реагирует на проблему подросткового курения?

— В последнее время количество курящих подростков в нашей школе значительно сократилось, — говорит Александра Кулакова, заместитель директора по воспитательной работе школы № 51. — Радует, что ребята сами понимают — курить вредно! Учащиеся 6 «А» решили участвовать в городском конкурсе «Класс и школа свободные от курения».

Думаю, другие последуют этому примеру. Педагоги, приглашенные специалисты проводят воспитательные беседы. К сожалению, нашей работе в этом направлении мешает реклама, пропагандирующая табакокурение.

Нередко на экранах телевизора можно увидеть «супергероя» с сигареткой в зубах, на ребяташек, которые во всем хотят быть похожими на него, это производит впечатление. Некоторые дети не хотят курить, но пытаются спрятать за сигаретой неуверенность в себе, не быть «белой вороной».

— Я считаю, что родителям, школе, средствам массовой информации нужно объединиться в борьбе с этим злом.

— Моя мама считает курение одним из наиглавнейших смертных грехов, — рассказывает семнадцатилетняя студентка колледжа Елена. — Мама — врач, а мне в свои пятнадцать больше всего на свете хотелось бы работать из-под ее опеки. Я была типичной «ботаничкой». Курение было для меня символом свободы. Главной моей задачей стало научиться курить. Для меня это было непостижимо: я докуривалась до тошноты и рвоты, до головокружения и сердцебиения. Скрывала от родителей свои табачные шалости, зажевывая дым конфетами и жвачкой. Выкуривала пачку в день, доказывала подругам свою взрослость. Так

продолжалось года два, пока не встретила Андрея, не влюбилась в него по уши. Он увлекается спортом, следит за здоровьем, курить он мне не запрещал, но был вынужден дышать табачным дымом, стал пассивным курильщиком. Андрей смущался, но терпел, ждал, пока я сама приму решение. Однажды он принес замечательную книжку о курящих людях, «случайно» оставил ее в моей комнате. Прочитав книгу, я воспользовалась советами, которые в ней были, мне они помогли.

1. Установите конкретную дату отказа от курения.

2. Никому не говорите о своем решении. Не будьте похвалы! Зато и насмешек не будет.

3. Бросайте курить на один день. Завтра еще на один. Не думайте, как вы будете без сига-

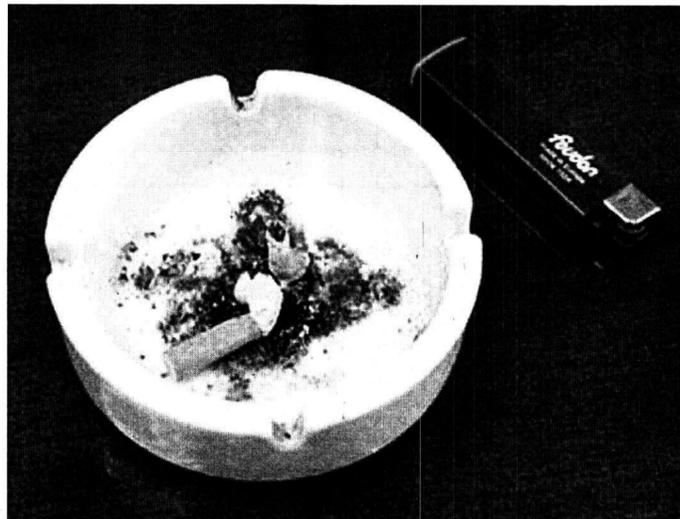
рет через неделю или месяц.

4. Не прячьте сигареты, спички, зажигалки, вряд ли это поможет.

5. Продержитесь 48 часов. Это самый тяжелый период. Другие критические пункты — месяц, три месяца.

Существует много способов избавления от никотиновой зависимости: иглоукалывание, кодирование, использование лекарственных средств. Отказ от курения — дело трудное. Невозможно бросить курить «из-под палки», главное — иметь желание. Лучшее средство — сила воли. Каждый волен выбирать сам: курить ему или нет. Но если вы не любите покурить о себе и своих близких, то кто за нас это сделает?

Вероника ЩУРОВА.



Я считаю, что родителям, школе, средствам массовой информации нужно объединиться в борьбе с этим злом.

— Моя мама считает курение одним из наиглавнейших смертных грехов, — рассказывает семнадцатилетняя студентка колледжа Елена. — Мама — врач, а мне в свои пятнадцать больше всего на свете хотелось бы работать из-под ее опеки. Я была типичной «ботаничкой». Курение было для меня символом свободы. Главной моей задачей стало научиться курить. Для меня это было непостижимо: я докуривалась до тошноты и рвоты, до головокружения и сердцебиения. Скрывала от родителей свои табачные шалости, зажевывая дым конфетами и жвачкой. Выкуривала пачку в день, доказывала подругам свою взрослость. Так

продолжалось года два, пока не встретила Андрея, не влюбилась в него по уши. Он увлекается спортом, следит за здоровьем, курить он мне не запрещал, но был вынужден дышать табачным дымом, стал пассивным курильщиком. Андрей смущался, но терпел, ждал, пока я сама приму решение. Однажды он принес замечательную книжку о курящих людях, «случайно» оставил ее в моей комнате. Прочитав книгу, я воспользовалась советами, которые в ней были, мне они помогли.

1. Установите конкретную дату отказа от курения.

2. Никому не говорите о своем решении. Не будьте похвалы! Зато и насмешек не будет.

3. Бросайте курить на один день. Завтра еще на один. Не думайте, как вы будете без сига-

рет через неделю или месяц.

4. Не прячьте сигареты, спички, зажигалки, вряд ли это поможет.

5. Продержитесь 48 часов. Это самый тяжелый период. Другие критические пункты — месяц, три месяца.

Существует много способов избавления от никотиновой зависимости: иглоукалывание, кодирование, использование лекарственных средств. Отказ от курения — дело трудное. Невозможно бросить курить «из-под палки», главное — иметь желание. Лучшее средство — сила воли. Каждый волен выбирать сам: курить ему или нет. Но если вы не любите покурить о себе и своих близких, то кто за нас это сделает?

Вероника ЩУРОВА.

Победителя назовет тендер

РЕКОНСТРУКЦИЯ



Менеджеры ММК активно готовят реконструкцию сортового производства на базе современных мировых достижений.

Введенные в строй в годы первых пятилеток сортовые станы ныне не отвечают современным требованиям производства: они не могут выдавать конкурентоспособную продукцию и снабжать качественными полуфабрикатами находящийся в составе ММК калибровочный и метизный заводы.

Следуя своей традиции, комбинат вновь опирается на конкурентов, начиная сдвигать в черной металлургии модернизацию такого масштаба.

— Существенных изменений из-за реконструкции сортовых станов в российских металлургических компаниях мы пока не наблюдаем, за исключением рединского завода, который тоже собирается осуществлять модернизацию, — отмечает помощник генерального директора по новым технологиям и видам продукции Анатолий Стариков. — И у трубных гигантов, таких как Че-

реповецкий, Западно-Сибирский, Нижне-Тагильский, производящих сортовую продукцию, нет особой подвижки. Есть локальные реконструкции узлов и агрегатов, но они не кардинальны.

Предстоит в короткое время подготовить контрактное предложение — тендер и заключить контракт на коренную модернизацию, — продолжает Анатолий Стариков. — Вместо нынешних проволочного «250» № 2 и мелкосортного «250» № 1 будут установлены совершенно новые станы и построены новые производственные линии — от печного участка до отделки, упаковки и отгрузки продукции. Стан «300» № 1 подвергнется частичной модернизации: его задача — перерабатывать заготовку, которая летом будущего года начнет поступать с машин непрерывного литья заготовок мартеновского цеха. На стан «300» № 3 предусмотрено улучшить работу некоторых узлов.

В октябре должен быть подписан контракт. Пять компаний сделали комбинату разные предложения. Специалистам ММК предстоит выбрать оптимальный вариант, учитывая надежность, цену, экономические параметры работы оборудования, технологию. ... В конкурсном отборе участвуют европейские компании «Даниели», «Фест-Альпине», «Шлеман-Зима» и российские Уралмашзавод, завод «Электросталь» и московская инженеринговая компания, которая возглавляет технологическую часть.

С итальянской фирмой «Даниели» комбинат работает несколько лет. Ее специалисты совместно с ММК построили в цехе покрытий агрегат непрерывного горячего цинкования. Представитель компании Фабио Бьян-

ко отметил, что прежде успешное сотрудничество комбината и «Даниели» вдохновило обе стороны. И если случится, что ММК для модернизации сортового производства выберет итальянскую фирму, то они приложат все силы, чтобы магнитогорский сорт имел наилучшие качественные показатели, соответствующие мировым стандартам.

— Проект, который мы обсуждаем с представителями комбината, для нас является весьма важным, — подчеркнул Бьянко. — Не только коммерчески, но и с точки зрения заложенных здесь технологий. Это первый проект такого масштаба на территории России. Мы должны отдать должное руководству ММК, что оно пошло на модернизацию этого сектора металлургического производства.

Основным нашим предложением, — высказал мнение итальянский менеджер, — является создание наиболее высокого уровня технологии применительно к конкретному проекту и возможность удержаться в нормальных ценовых рамках. Ведь суть проекта заключается в создании новых производственных мощностей с производительностью порядка 1,5 млн. тонн в год.

Сроки строительства линий и монтажа оборудования будут обозначены в договоре. Пока неизвестно, с какими фирмами руководство ММК предпочтет сотрудничать. Ясно одно — сортовая технологическая печь: двухузловые сталеплавильные агрегаты — МНЛЗ-сортовые станы — уже выстроены. И в будущем году комбинат приступит к реализации проекта реконструкции сортового производства.

Геннадий ГИРИН.

ИЗ НАШЕЙ ПОЧТЫ

Назовем их поименно

В стране непонятно что делается: не знаешь, кому и во что верить. Никакого просвета — сплошной туман и пустые обещания.

Ничего предосудительного нет в том, что люди в соответствии со своими убеждениями и мировоззрением объединяются в партии. Ведь они, в основном, высокообразованные и культурные. Но получается как в басне Крылова про лебедя, рака и щуку: каждая партия сама себя хвалит, тянет в свою сторону. А это не на пользу обществу. Вот бы их усилия объединить да вытащить страну-воз из трясины. Всем толково лучше станет.

Кто-то законно спросит: какое твое дело до всего этого? Но ведь я на мою работницу по труду работала, не жалея сил и здоровья, а она работница, с верой в светлое будущее, а оказалась у разбитого корыта и с мизерной пенсией. В прессе было сообщение о том, что каждый французский пенсионер на свою голову пенсию может совершить два кругосветных путешествия, а я — разве что до Агаповки и обратно...

Хорошо, что мир не без добрых людей. В наших пенсионных и инвалидных делах компетентны Ирина Портунова, Ирина Макалова и Мария Москвина. И когда к ним обращаешься за помощью, не встречаешь отказа. Огромное им спасибо!

Мне не раз доводилось лечиться в медицинском центре БОФ «Металлург». Недовольных не было, в книге отзывов — одни благодарности. Там лечат не только медикаментами, но и доброжелательным, уважительным отношением к своим пациентам. Этих беззаветных тружеников хочу назвать поименно, чтобы их знали все: Галина Колесникова, Валентина Куликова, Тамара Попова, Раиса Исакова, Игорь Попов, Галина Юрская, Татьяна Химич, Татьяна Костеркина, Валентина Галинина, Тамара Мельникова, Татьяна Девяткина, Ирина Моисеева, Татьяна Топорова, Марина Князева, Галина Ревенская, Владимир Хилко, Надежда Каунова. На высоте и обслуживающий персонал: Нина Тищенко, Марьям Мухаметдинова, Олеся Лозбина, Людмила Иванова. Во главе БОФ «Металлург» прекрасный организатор Валентин Владимирович. И, конечно же, огромное спасибо генеральному директору ОАО «ММК» Виктору Рашникову за то, что не забывает нас, ветеранов, бывших работников комбината.

Василий САГАЙ, по поручению ветеранов труда.

Когда года — богатство

Говорят: «Когда деревья были большими». Будто бы они станут маленькими. Но так уж повелось, в детстве нам все кажется огромным — взрослые, дома, деревья...

Передо мной — фотография из семейного альбома Федоровых. Маленькая первоклашка Валентина лихо раскапывает на дереве возле второго, предопределившего все ее дальнейшую судьбу, дома — подшефной ММК левой школы. Тогда, в пятидесятых, совсем недалеко от прошедшей войны, будущее казалось таким же ярким и светлым, как ствол дерева — от могучего корневища до прозрачной на солнце кроны из молодых изумрудных листьев. Валя, как и все советские пионеры и комсомольцы, жадно осваивала науки, обожала читать, занималась спортом. Закончив институт, стала работать инженером, вышла замуж, родила сыночек...

Короче, все у нее было, как у всех. И когда казалось, что балзаковский возраст она так и переживет, тревожась в основном за быстро выросших сыночек, случилась перестройка. Вот где и пригодился воинству стальной характер Валентины. Тысячи магнитогорцев ударились в предпринимательство: купи-продай. Валентина Владимировна после закрытия своего проектного института поступила в весьма специфическую лабораторию автоматизации ММК. И пришлось ко двору. Засела за книжки, ибо разрывавшаяся компьютеризация потребовала новых знаний. И вот она уже «первая леди» среди мужчин-программистов. Первая — потому что единственная. Да и по труду — на высоте. Ее умные программы заметно облегчили труд на многих рабочих местах — в ККЦ, на стане «2000», в огнеупорном и на других производствах.

Не стану скрывать: мое письмо по конкретному поводу — у Валентины Владимировны Федоровой очень важный юбилей, а он абсолютно не вяжется с ее миловавшим видом и босящим настроением. На очереди — грандиозный проект коренной реконструкции мартеновского цеха с современными машинами непрерывного литья заготовок и другим прогрессивным оборудованием. На очередном этапе трудового пути коллектив говорит ей спасибо за добросовестный труд.

Анатолий МЯГКОВ.

Когда года — богатство

Говорят: «Когда деревья были большими». Будто бы они станут маленькими. Но так уж повелось, в детстве нам все кажется огромным — взрослые, дома, деревья...

Передо мной — фотография из семейного альбома Федоровых. Маленькая первоклашка Валентина лихо раскапывает на дереве возле второго, предопределившего все ее дальнейшую судьбу, дома — подшефной ММК левой школы. Тогда, в пятидесятых, совсем недалеко от прошедшей войны, будущее казалось таким же ярким и светлым, как ствол дерева — от могучего корневища до прозрачной на солнце кроны из молодых изумрудных листьев. Валя, как и все советские пионеры и комсомольцы, жадно осваивала науки, обожала читать, занималась спортом. Закончив институт, стала работать инженером, вышла замуж, родила сыночек...

Короче, все у нее было, как у всех. И когда казалось, что балзаковский возраст она так и переживет, тревожась в основном за быстро выросших сыночек, случилась перестройка. Вот где и пригодился воинству стальной характер Валентины. Тысячи магнитогорцев ударились в предпринимательство: купи-продай. Валентина Владимировна после закрытия своего проектного института поступила в весьма специфическую лабораторию автоматизации ММК. И пришлось ко двору. Засела за книжки, ибо разрывавшаяся компьютеризация потребовала новых знаний. И вот она уже «первая леди» среди мужчин-программистов. Первая — потому что единственная. Да и по труду — на высоте. Ее умные программы заметно облегчили труд на многих рабочих местах — в ККЦ, на стане «2000», в огнеупорном и на других производствах.

Не стану скрывать: мое письмо по конкретному поводу — у Валентины Владимировны Федоровой очень важный юбилей, а он абсолютно не вяжется с ее миловавшим видом и босящим настроением. На очереди — грандиозный проект коренной реконструкции мартеновского цеха с современными машинами непрерывного литья заготовок и другим прогрессивным оборудованием. На очередном этапе трудового пути коллектив говорит ей спасибо за добросовестный труд.

Анатолий МЯГКОВ.

Короче, все у нее было, как у всех. И когда казалось, что балзаковский возраст она так и переживет, тревожась в основном за быстро выросших сыночек, случилась перестройка. Вот где и пригодился воинству стальной характер Валентины. Тысячи магнитогорцев ударились в предпринимательство: купи-продай. Валентина Владимировна после закрытия своего проектного института поступила в весьма специфическую лабораторию автоматизации ММК. И пришлось ко двору. Засела за книжки, ибо разрывавшаяся компьютеризация потребовала новых знаний. И вот она уже «первая леди» среди мужчин-программистов. Первая — потому что единственная. Да и по труду — на высоте. Ее умные программы заметно облегчили труд на многих рабочих местах — в ККЦ, на стане «2000», в огнеупорном и на других производствах.

Не стану скрывать: мое письмо по конкретному поводу — у Валентины Владимировны Федоровой очень важный юбилей, а он абсолютно не вяжется с ее миловавшим видом и босящим настроением. На очереди — грандиозный проект коренной реконструкции мартеновского цеха с современными машинами непрерывного литья заготовок и другим прогрессивным оборудованием. На очередном этапе трудового пути коллектив говорит ей спасибо за добросовестный труд.

Анатолий МЯГКОВ.

Короче, все у нее было, как у всех. И когда казалось, что балзаковский возраст она так и переживет, тревожась в основном за быстро выросших сыночек, случилась перестройка. Вот где и пригодился воинству стальной характер Валентины. Тысячи магнитогорцев ударились в предпринимательство: купи-продай. Валентина Владимировна после закрытия своего проектного института поступила в весьма специфическую лабораторию автоматизации ММК. И пришлось ко двору. Засела за книжки, ибо разрывавшаяся компьютеризация потребовала новых знаний. И вот она уже «первая леди» среди мужчин-программистов. Первая — потому что единственная. Да и по труду — на высоте. Ее умные программы заметно облегчили труд на многих рабочих местах — в ККЦ, на стане «2000», в огнеупорном и на других производствах.

Не стану скрывать: мое письмо по конкретному поводу — у Валентины Владимировны Федоровой очень важный юбилей, а он абсолютно не вяжется с ее миловавшим видом и босящим настроением. На очереди — грандиозный проект коренной реконструкции мартеновского цеха с современными машинами непрерывного литья заготовок и другим прогрессивным оборудованием. На очередном этапе трудового пути коллектив говорит ей спасибо за добросовестный труд.

Анатолий МЯГКОВ.

Короче, все у нее было, как у всех. И когда казалось, что балзаковский возраст она так и переживет, тревожась в основном за быстро выросших сыночек, случилась перестройка. Вот где и пригодился воинству стальной характер Валентины. Тысячи магнитогорцев ударились в предпринимательство: купи-продай. Валентина Владимировна после закрытия своего проектного института поступила в весьма специфическую лабораторию автоматизации ММК. И пришлось ко двору. Засела за книжки, ибо разрывавшаяся компьютеризация потребовала новых знаний. И вот она уже «первая леди» среди мужчин-программистов. Первая — потому что единственная. Да и по труду — на высоте. Ее умные программы заметно облегчили труд на многих рабочих местах — в ККЦ, на стане «2000», в огнеупорном и на других производствах.

Анатолий МЯГКОВ.



# Компьютерная болезнь

Она поражает нервы, мышцы и сухожилия рук

В наше нелегкое время здоровье необходимо для преодоления значительных перегрузок, как физических, так и психоэмоциональных. Врачи центра «Симилия», оказывая медицинскую помощь, учитывают все эти факторы. Большой в нашем центре общается с врачом один на один, и не 5-10 минут, а 40 минут и даже 1-1,5 часа во время проведения компьютерной диагностики (а метод этот абсолютно безболезнен и даже приятен для пациента). Пациент становится откровенным, видит заинтересованность и, как правило, раскрывает все проблемы: и семейные, и рабочие.

## Победить недуг поможет психологический настрой

Он должен перевести изображение, искаженное кривизной поверхности монитора, в понятное и привычное человеку. Работа эта колоссальная. Мышцы хрусталика глаза все время сокращаются, пытаясь сфокусировать изображение. Другая проблема: экран постоянно мерцает. Наше сознание не успевает это фиксировать, а наше зрение получает дополнительную нагрузку. И третья особенность: экран монитора светится с интенсивностью осветительного прибора, и яркость его превышает тот предел, к которому готов наш зрительный анализатор, отсюда «глазная боль», сильная усталость глазных мышц, нарушение кровообращения в глазах.

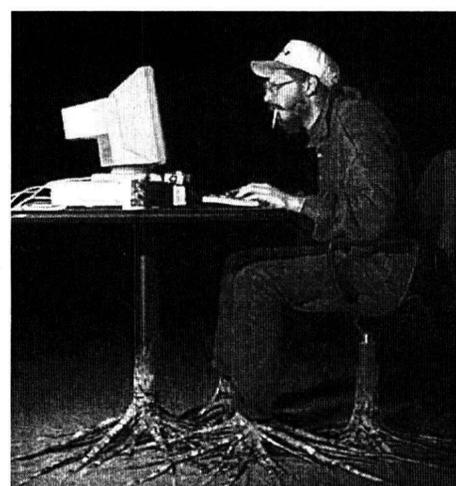
Следующий симптом или даже заболевание, которое развивается при работе с компьютером, ТПН – травма повторяющихся нагрузок. Это заболевание, поражающее нервы, мышцы и сухожилия рук. Люди, работающие на компьютере, чаще всего страдают тендовагинитом, травматическим эпикондилитом, тендосиновитом, синдромом канала запястья. Как это проявляется? Присядьте вы по утрам от того, что ваша рука затекла? Возможно, это потому, что вы часами просиживаете за компьютером. Ноют суставы пальцев, беспокоит боль в позвоночнике? И

это, возможно, по этой причине. Не хочется вас пугать, но легкая боль в руке, вызванная травмой повторяющихся нагрузок (ТПН) если на нее вовремя не обратить внимание, может в конце концов привести к инвалидности: даже просто причислаться станет проблемой.

Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь. Многие пользуются им не только на работе, но и дома. Дети с 1-го класса пользуются компьютером. А многие ли из нас знают, что существует компьютерная болезнь? Что это такое? Многие операторы ЭВМ отмечают появление таких симптомов, как нарушение координации, шаткую походку, неустойчивость при ходьбе: «земля уползает из-под ног». Особенно они отмечают это при спуске по лестнице – боязнь упасть, ступени как бы уползают. Появляются головные боли, головокружение, сосудистые кризы, иногда с кратковременной потерей сознания. При нейрофизиологическом исследовании обнаруживаются серьезные изменения даже у молодых.

Все это нас, медиков, заставляет серьезно задуматься над новым, «модным» и коварным заболеванием. Этой проблемой сейчас занимается наш центр. Часто в таких случаях выставляют диагнозы НЦД.

Нейроциркулярная дистония многолика. У одних она протекает с преобладанием нарушений со стороны сердца – по кардинальному типу, у других, с повышением артериального давле-



## К услугам пациентов

Частная поликлиника медицинского центра «Симилия» предлагает магнитотерапию компьютерную диагностику всех органов и систем организма. К услугам пациентов – реальная и эффективная помощь врачей высшей и первой категорий: терапевта, невропатолога мануальной терапии, врача узкого профиля; лечение варикоза без операции. Здесь определяют состояние здоровья, первопричину, составляют индивидуальную программу лечения и предлагают традиционные и нетрадиционные методы лечения. Обращайтесь по адресу: г. Магнитогорск, пр. Металлургов, 15-39. Т. 20-90-83. Часы работы: ежедневно с 10 до 18 час., суббота с 10 до 14 час. Доверьте свое здоровье профессионалам!

## Броня из сала

КОМПЕТЕНТНО

Самый ходовой «чехистский рецепт»: перед банкетом выпить 50 г водки, закусить жирным бутербродом и поспать 1,5-2 часа. Можно непосредственно перед встречей с «зеленым змием» съесть ложку сливочного масла или выпить (если душа выдержит) полстакана подсолнечного масла. Очень помогает запивать крепкие напитки жирным молоком (что, в частности, довольно успешно практикуют «горячие» финские парни).

А вот более утонченные рецепты, чтобы не опьянеть: крем из сыра: 100 г сливочного масла, 60 г сметаны, 40 г тертого сыра, 4 г соли, 10 г белого перца. Это блюдо основательно подготавливает наши желудки к потреблению алкогольных напитков. После принятия такой пищи алкоголь не сможет «ударить» в голову;

овечий творог с мясным паштетом: 100 г творога, 70 г сливочного масла, 10 г сметаны, 1 тубик мясной пасты. Тщательно перемешать все компоненты и намазать на хлеб; «бутербродный коктейль»: хлебные крошки режем на мелкие кусочки, кладем на них по кусочку сыра и по вишне из консервированного компота. Все это протыкается зубочисткой; крем, защищающий желудок: натереть 200-250 г сыра «Рокфор», основательно перемешать его с маслом от консервированных сардин и намазать на хлеб. Это блюдо основательно подготавливает наши желудки к потреблению алкогольных напитков. После принятия такой пищи алкоголь не сможет «ударить» в голову;

бронесало: далеко не каждый раз у вас под рукой найдутся сыр «Рокфор», консервированные сардины или вишни из компота. А вот спасительный кусочек сала или жирной ветчины вы всегда отыщите в своих холодильных закромах. Съешьте их перед выходом в свет. Это испытанная и надежная броня против опьянения. Ну а если все-таки вашу броню пробито и утром симптомы похмелья обрушились на вас, то медики советуют, не вставая с постели, сделать пальцами энергичный массаж волосяной части головы, лба, лица, ушей и несколько осторожных круговых движений (не отрываясь от подушки). Затем принять контрастный душ, а лучше ванну с морской солью. В заключение выпить заранее приготовленный отвар трав, который поможет организму очиститься от продуктов распада алкоголя. Его состав: измельченные ягоды шиповника – 4 ст. ложки, зверобой – 1 ст. ложка, пустырник – 2 ст. ложки, измельченные плоды лимонника (если есть) – 2 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки. Залить одним литром кипятка. Лучше всего заранее настаивать в термосе в течение 4-6 часов.



Сергей ДВОРСКИЙ.

## Смех не грех

РЕЦЕПТ

Помните детскую песенку: «От улыбки станет всем светлей – и слону, и даже маленькой улитке...»? К этому можно лишь добавить: не только светлей, но и здоровей. Научно доказано: оптимистов хворь боится. Это не отрицают и врачи. Все понимают: выздоровление в не малой степени зависит от самого человека.

Многочисленные исследования показывают: оптимисты имеют серьезные преимущества перед пессимистически настроенными больными. Смехом можно убить сразу двух зайцев: он позволяет забыть неприятности и серьезно укрепляет иммунную систему. Это доступное каждому средство снижает уровень гормона кортизола, выделяющегося при напряжении, и способствует выработке гормона радости – эндорфина, уменьшает чувствительность к боли.

Люди, смеющиеся хотя бы полчаса в день, менее подвержены сердечному приступу, у них отмечается более низкое артериальное давление. В больнице они проводят меньше времени, нежели их грустные соседи. Терапевтический юмор – это такое вмешательство, которое стимулирует здоровье, облегчает боль, ускоряет заживление. Конечно, смехотерапия не может полностью заменить лекарства, но благодаря ей больному требуется меньше препаратов.

Вы скажете: какой там оптимизм при нынешней жизни? И будете не правы. В нашей стране особо благоприятных условий для подавляющего большинства никогда и не было. Но жить все равно нужно, и жить полноценно. Другой жизни не будет.

По наблюдениям сотрудников российского геронтологического центра, фактор позитивного отношения пожилых к жизни, собственной старости существенно влияет на продолжительность жизни. Сердце сильнее реагирует на стрессы, если человек не ждёт ничего хорошего от жизни. Кроме вреда для себя, бабушка-пессимистка, бесконечно твердящая об ужасах старости и своей скорой смерти, невольно закладывает пессимистическую программу для своих ничего не подозревающих внуков. Ведь оптимизм и позитивное отношение к старости формируются с детства. Главным постулатом для каждого должно стать правило: жить «сегодня и сейчас». Нужно научиться отсекать от себя бронированными дверями «вчера» и «завтра», и ни в коем случае не обременять грузом бывших и грядущих горестей и проблем. Давайте следовать рекомендациям американских кардиологов, которые не только утверждают, что «смех не грех», а очень даже советуют «решить» этим на пользу своему здоровью.

Нина АНДРЕЕВА.

## Защита от простуды

ОСЕНЬ

Ребенок у нас часто болеет, и зимой из кашля и насморка мы почти не вылезаем. Участковый врач для укрепления иммунитета назначил ребенку бронхомунал. Я, признаюсь, сомневаюсь, что один препарат может защитить от всех болезней.

Оксана МЕЛЬНИКОВА.

Конечно, бронхомунал не является панацеей и стопроцентной защиты от ангины, бронхита или того же синусита не гарантирует. Но, безусловно, это очень эффективный иммуномодулятор, повышающий сопротивляемость организма простудным инфекциям. Капсулы препарата содержат в себе неактивные бактерии различных возбудителей заболеваний дыхательных путей и формируют против них иммунную защиту.

Курс из тридцати капсул создает иммунный барьер примерно на шесть-семь месяцев. И если обратиться к данным научным исследованиям, то применение бронхомунала практически вдвое снижает частоту ОРЗ. Причем врачи назначают этот препарат не только для профилактики, в том числе и хронических заболеваний дыхательных путей, но также в период обострений, когда бронхомунал помогает организму более быстро и эффективно справиться с простудной инфекцией. Продолжительность заболевания благодаря применению препарата сокращается, примерно вдвое уменьшается и необходимость применения антибиотиков. Сам же препарат является вполне безопасным, детская форма бронхомунала разрешена к применению уже с шестого месяца жизни ребенка.

Светлана ТИМАШОВА, врач-иммунолог.

## Аборты – под запрет?

Услышала, что Минздрав собирается запретить аборты. Неужели правда? Ведь снова расцветет подпольная медицина. А. ГОРИНА.



Как сообщила недавно газета «АиФ», запретить аборты никто не собирается, а вот перечень социальных показаний для этой операции, скорее всего, сократят. Если законопроект, который предложил Минздрав РФ, будет одобрен, только 3 причины вместо нынешних 13-ти будут признаваться социальными показаниями для проведения медицинского аборта при критическом сроке – до 22 недель. Это – наличие судебного решения об ограничении родительских прав, беременность в результате изнасилования и смерть мужа во время беременности. Из списка социальных показаний исключены, к примеру, отсутствие работы и жилья у родителей. За последние десять лет число абортов в России сократилось более чем в 2 раза – до 2 млн. в год, но остается очень высоким.

### Число абортов на 1000 женщин в Европе

Румыния	90,9
Россия	86
Болгария	60,2
Венгрия	38,2
Швеция	29
Норвегия	25
Финляндия	16
Великобритания	14,2
Германия	14
Нидерланды	5,3

## Чудесный доктор «Минитаг»

ОТКРЫТИЕ

На дверях кабинета на третьем этаже поликлиники УВД время от времени появляется табличка с лаконичной надписью: «Не стучать, не входить, идет диагностика». Но если вам удастся однажды оказаться по ту сторону таинственного пространства, вашему взору предстанет не совсем обычная картина. Нет в кабинете ни громоздкой аппаратуры, ни паутинных проводов, опутывающей стены. Компьютерный стол, процессор и монитор, на экран которого выводятся цифры, графики и мало понятные непоявившемуся термин – вот и вся его обстановка. А само обследование пациента, удобно расположенного в кресле, ведут с помощью необычного аппарата.

По-научному называется он радиометром, или анализатором информационного сигнала, а формой отдаленно напоминает незатраченную модель космической ракеты, выполненной в сильно уменьшенном масштабе. Небольшой датчик ставится врачом на биологически активные точки, несущие в медицине традиционные китайские названия и широко используются в рефлексотерапии, а полученные сигналы обрабатываются на компьютере и заносятся в базу данных. «Космическая фантастика», скажете, какая-то. И отчасти окажется правы – ведь сам метод информационно-волновой диагностики, о которой пойдет речь ниже, был разработан специалистами, отдавшими многие годы

развитию космической медицины... Однако обо всем по порядку. Приходило ли вам когда-нибудь в голову, что, подхватив холодным зимним днем простуду, или, не дай бог, обнаружив в своем самочувствии более серьезные отклонения, вы становитесь подобны р-ростроинному ролю? Часть клавиш в нем еще держит настрой, часть успела снизить звучание на четверть, половину, а то и целый тон, а остальные откровенно западают, издавая при этом всевозможные шестета. Думаете, это всего лишь метафора? Вовсе нет. Ибо гипотеза о существовании межточечных радиосвязей, позволяющих «замкнуть» организм человека в единую непрерывную «звучащую» систему, существовала давно. Подтвердить ее, правда, удалось наконец лишь в последнем десятилетии прошлого века, когда наука оказалась в состоянии распознавать сигналы сверхнизкой частотности. Тогда, в начале 90-х, группой ученых под руководством доктора медицинских наук, академика, заслуженного врача России Алексея Ефимовича Бессонова совместно с клиниками Российской Академии наук, Российским НИИ космического приборостроения и Институтом биофизики клетки РАН были впервые зафиксированы, измерены, дешифрованы, а чуть позже и воспроизведены сигналы, с помощью которых клетки нашего организма «общаются» друг с другом, передавая при этом информацию о состоянии органов и систем. Именно благодаря этим

сигналам здоровый организм «звучит» ровно и гармонично. Но как только в системе происходит сбой, управляющий орган, меняет свою «высоту». Какое-то время вы можете вовсе не замечать этого: ведь до проявления явных симптомов того или иного заболевания должен пройти определенный период. А затем... Любая болезнь в наше время способна великолепно «мимикрировать», сбывая профессионалов с толку искаженной клинической картины и «размытостью» симптоматики. К тому же наш пациент, как правило, является к врачу не при первых признаках болезни, а когда уже невозможно. И тогда с массой накопившихся в организме проблем разбираться приходится неделями, месяцами и даже годами. Если же при этом учесть еще и тот факт, что самый «протестный» из недугов является на деле результатом многочисленных сбоев в различных органах и системах, удивляться тому, с каким трудом ведется подбор лечения, не приходится.

Открытие, сделанное Бессоновым и его соратниками, можно по праву назвать уникальным, не имеющим аналогов в мировой практике. Именно оно позволило российским ученым разработать принципиально новый подход к выявлению и устранению болезненных нарушений. Дело в том, что информационно-волновая диагностика, в отличие от иных современных методов обследования,

фиксирует отклонения в работе всех основных органов и систем больного, а не только тех, что вызывают у него непосредственные жалобы. Ведь внешне проявление болезни, по образному выражению самого Алексея Ефимовича, является лишь вершиной айсберга, вся подводная часть которого остается для современной медицины загадкой. Врач, как правило, занимается лечением болезни, а не ее первопричины. Скажем, придите вы к специалисту с жалобами на боли в печени. Вам прописывают таблетки и пилюли, назначают процедуры. Вы, скрупулезно следуя рекомендациям, в конечном итоге начинаете чувствовать себя значительно лучше. А через некоторое время все повторяется вновь, ибо не достигнуто главное – не восстановлен баланс всего организма, клетки органов продолжают посылать друг другу искаженные сигналы. «Какофония» никак не хочет перестроиться в «симфонию». Информационно-волновая терапия (ИВТ) исповедует кардинально иной подход: «расшифровка» с помощью компьютерного исследования сбоев, выявив зоны «риска» и раскрыв в целом картину невидимых нарушений, она ставит своей задачей вернуть «сбившийся» с ритма клетки к стабильной работе, воздвигая на них с помощью уникального аппарата – минитатора автономного генератора сигналов «Минитаг», созданного профессором Бессоновым. «Воротами» для проникновения их в живую

клетку служат известные с древнейших времен в восточной медицине биологически активные точки, каждая из которых отвечает за отдельный орган или систему. Показаниями к применению информационно-волновой терапии являются не только непосредственное лечение выявленного заболевания, но и профилактика возможных нарушений в работе организма. Об уникальной технологии здоровья российские ученые могли заявить еще лет пять тому назад. Но прежде, как все новое, метод ИВТ должен был пройти стадию испытаний. И лишь затем, успешно апробированный в клинических и научных учреждениях ЦКБ МЦ Управления делами при Президенте РФ, медресах Федерации управления медико-биологических и экстремальных проблем при Минздраве России, и клиническом санатории им. Державина ФСБ, НИИ традиционных методов лечения Минздрава России, Центральном клиническом военном госпитале ФСБ, Институте биофизики клетки РАН и Лувенском университете (Бельгия), он был предложен к широкому применению. Результаты оказались ошеломляющими: в 97 процентах случаев – лечение получили более 15 тысяч человек от младенческого до преклонного возраста – был достигнут значительный терапевтический эффект. Болезни эндокринной системы и органов пищеварения, психические расстройства и болезни нервной системы,

АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»  
эстетическая хирургия

- коррекция врожденных и приобретенных дефектов ушных раковин;
- коррекция посттравматических и послеоперационных рубцов;
- пластика нижних и верхних век;
- дермабразия (шлифовка кожи);
- удаление доброкачественных образований кожи;
- изменение формы и размеров носа, коррекция посттравматических дефектов носа

Хирург-косметолог  
БАШМАШИНОВ Сергей Павлович  
с 12.00 до 15.00.  
Телефон 29-29-57.

Андрей САВЕЛЬЕВ.

