



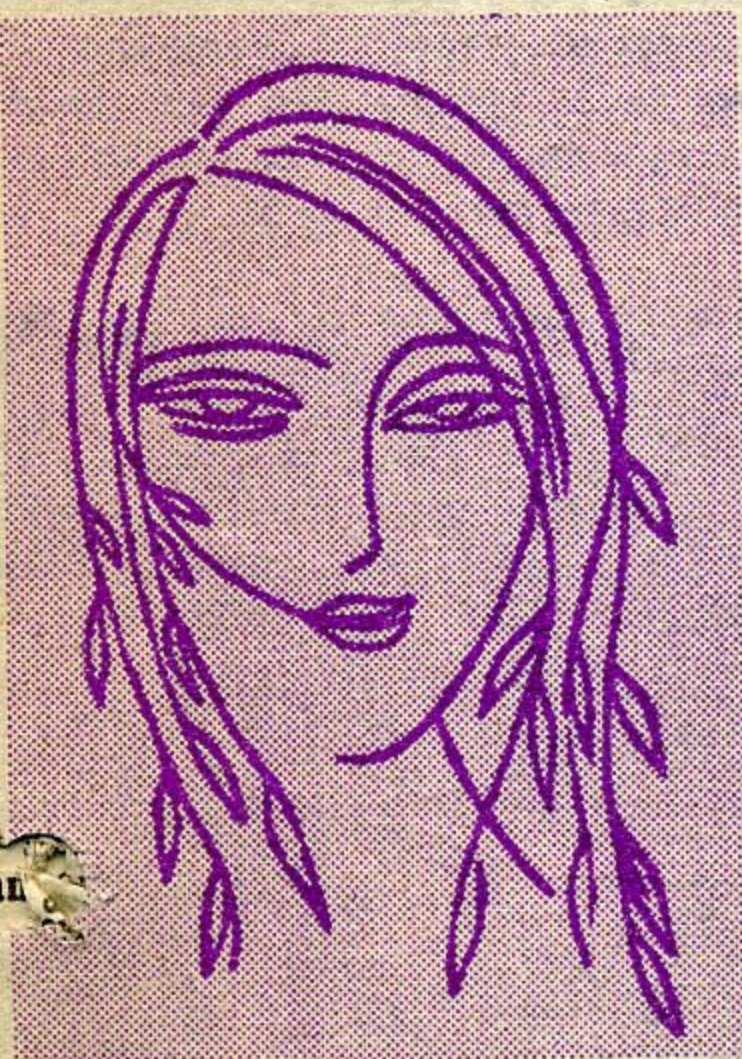
## ШИМУЛЬС

\*\*\*

Пришла весна, и все зашевелилось.  
Звенит капель в предутренней тиши.  
Скажи, мой друг, скорей скажи  
на милость,  
Как мне унять смятение души?

Как удержать шальную птицу в клетке,  
Как обрести надежный путь домой,  
Когда березы трепетные ветки  
Уже набухли первою листвою.

### С праздником весны!



Наука женского рода  
И женского рода мечта,  
И родина, и свобода,  
И истина, и красота!

И лишь по ошибке народа,  
Неточности языка  
Сварливость женского рода  
И женского рода тоска...

Наташе,  
купившей к 8 марта шубу

Цыган уж шубу продает,  
А Вы как раз наоборот.  
И вот по мартовскому свету  
Идете празднично одеты,  
Улыбкою украсив губы,  
Сама еще прекрасней шубы,  
Приветствуя приход весны,  
И все вокруг в Вас влюблены.

Леонид Русьянов

В рамках соглашения между нашим институтом и лабораторией SSCL (США) у нас недавно побывала американская делегация. Гостями ИЯФ были

Роберт Шелдон — заместитель главного менеджера в SSCL по международным контрактам,

Эдвард Камисти — представитель DOE в SSCL (DOE — Департамент Энергетики, аналог нашего Минатома),

Вильям Бартли — сотрудник Государственного Департамента, курирующий проект SSC в правительстве,

Ричард Фигуроа — сотрудник Государственного Департамента, отдела научного сотрудничества с СНГ.

### “Мы должны работать быстро и очень качественно”

Наш корреспондент беседует с заведующим лабораторией 1-2 Николаем Сергеевичем Диканским и главным научным сотрудником лаборатории 1-3 Германом Михайловичем Тумайкиным.

— Почему нам выгодны заказы SSCL?

— Во-первых, они позволяют использовать научный потенциал ускорительных лабораторий для зарабатывания денег на ускорительных комплексах, которые создаются для физики высоких энергий; во-вторых, это долговременные контракты (до 1998 г.); в-третьих, мы являемся участниками создания комплекса установок самого большого в мире коллайдера следующего тысячелетия.

— Каковы итоги этого визита?

**Н.С. Диканский:** На наш взгляд он был плодотворным, хотя переговоры были, конечно, непростыми. Мы договорились по многим вопросам, контракты, которые были подписаны, нам выгодны. Кроме того, подготовлена почва для дальнейшего сотрудничества.

Гости, судя по их отзывам, тоже остались довольны и результатами нашей работы, и четкостью, с которой их визит был у нас здесь организован.

Об одном приятном моменте я хочу сразу сказать: американцы привезли хороший подарок для конструкторов — две центральные машины Сан-стэйшен, к которым будут подцеплены еще четыре терминала. Это очень быстрые машины, которые работают на основе процессоров 486, с математическим обеспечением, аналогич-

ным тому, что используют конструкторы в SSCL. Благодаря этому мы сможем очень быстро обмениваться чертежами, работать над конструкциями, находясь по обе стороны земного шара, через компьютерную сеть и не возить большое количество бумаги. Но самое главное — становится возможным использование мощного математического обеспечения этих машин.

Следует отметить без преувеличения героические усилия Роберта Шелдона и Эдварда Камисти по доставке этих машин сюда. Через Даллас, Лондон тащили они шесть ящиков, и при этом два из них очень тяжелые (более тридцати килограммов). Я высказал им благодарность. Надо иметь в виду, что западные люди предпочитают не обременять себя большим багажом.

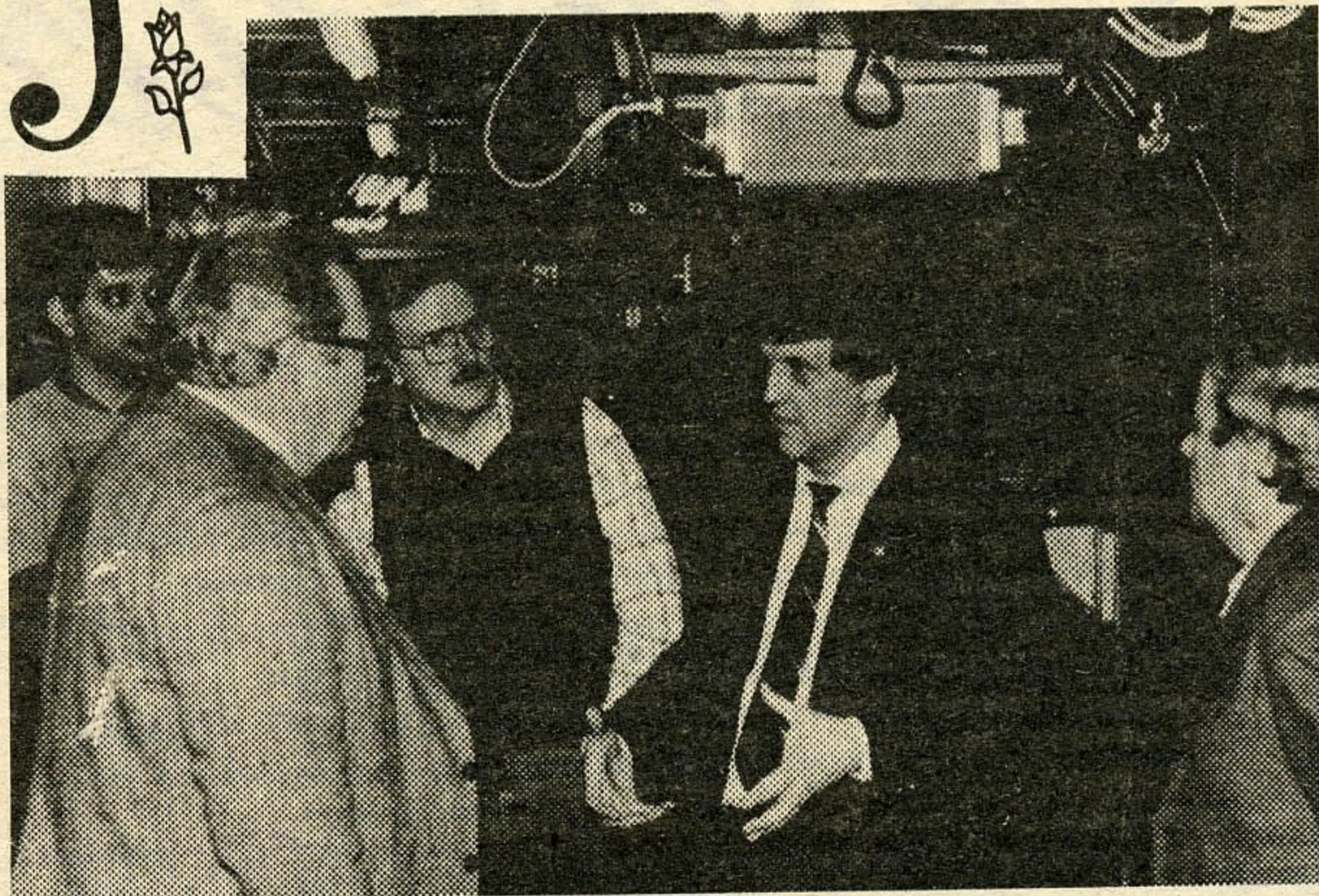
— Взаимоотношения с SSCL вступают в новую фазу. Развиваются ли они так, как это предполагалось изначально?

**Н.С. Диканский:** 12 января подписано соглашение между Институтом ядерной физики и Лабораторией сверхпроводящих суперколлайдеров в Техасе. Теперь есть общее соглашение и к нему будут присоединяться отдельные контракты по разным направлениям. Подписано и оформлено уже полностью сейчас четыре таких контракта.

(Окончание на стр. 2.)



## “Мы должны работать быстро и очень качественно”



Американская делегация на ВЭПП-4.

(Окончание. Начало на стр. 1.)

Первый контракт — изготовление, разработка диполей и квадруполей бустера низкой энергии (Low Energy Buster — LEV). Наша роль здесь такова: кроме производства этих магнитов, мы будем дорабатывать то, что американцы сами не заложили в свои чертежи и что мы будем делать на моделях.

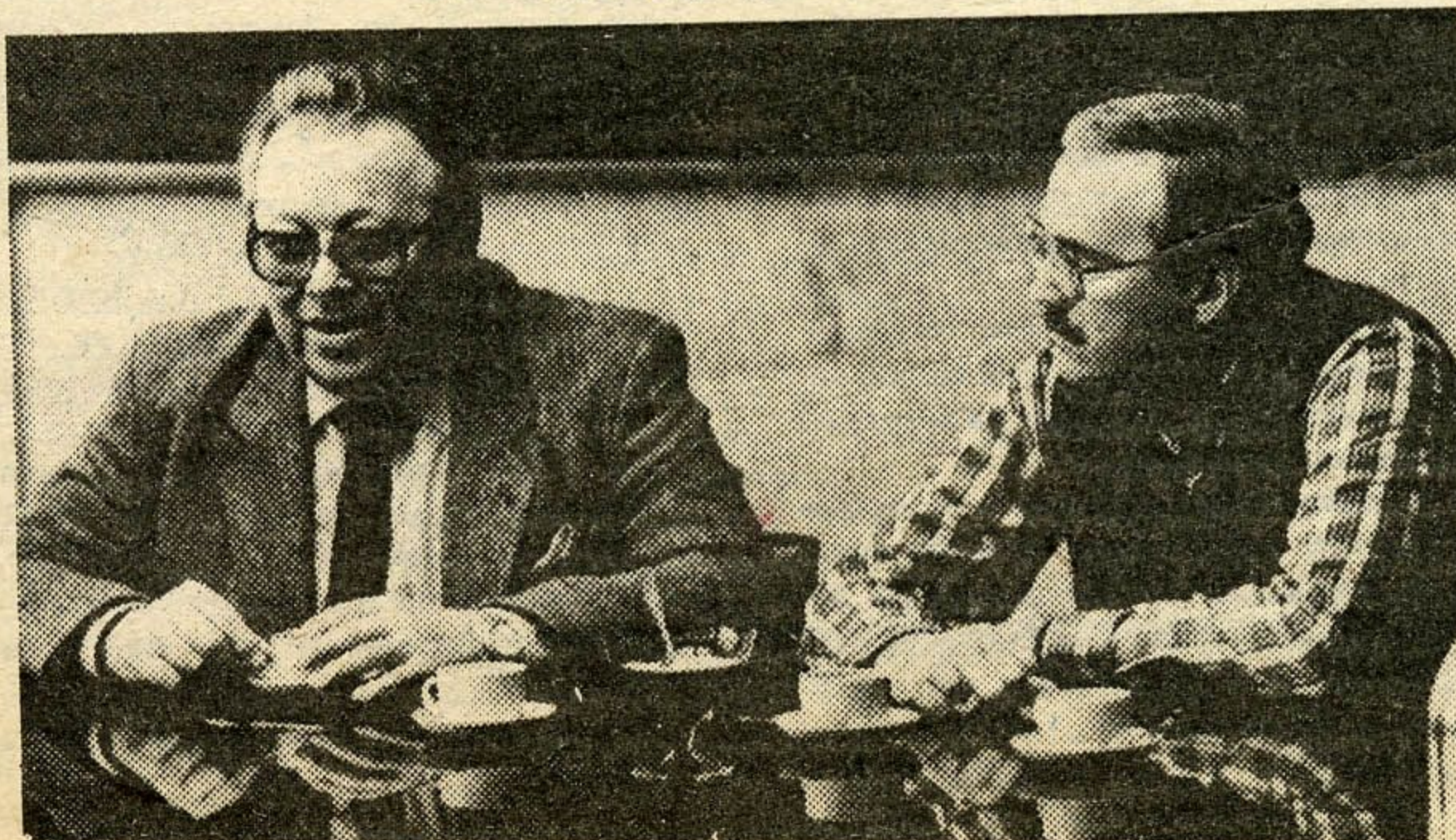
Второй контракт — разработка вакуумного лайнера сверхпроводящего суперколлайдера. Это уже не перемалывание металла, а чисто исследовательская работа, которую необходимо выполнить в течение

ближайших двух лет. В результате мы должны выработать конструктивное решение лайнера (второй вакуумной камеры) суперколлайдера.

Третий контракт — это работа по индуктивным накопителям LEV. Мы обеспечиваем научное руководство, контроль качества и испытания, а основное “железо” и устройства будут изготавливаться на “Уралэлектро”, который выступает в качестве субподрядной организации.

Четвертый контракт — рабо-

Гости из США за круглым столом ИЯФ — Р. Шелдон и Э. Камисти (справа).



Сделан первый шаг к сотрудничеству — Н. Диканский, Р. Шелдон (справа).

Фоторепортаж В. ПЕТРОВА и В. КРЮКОВА

та, которая связана с неким заделом, по магнитным диполям бустера средней энергии (МЕВ). Здесь мы должны сделать прототип магнита и продемонстрировать его хорошее качество, которое соответствует требованиям техзадания наших партнеров. Они нам предоставят чертежи, а мы, выступаем лишь в роли исполнителя.

**Г.М. Тумайкин:** Мы собираемся выполнять большой объем работы, но у нас все сделать нельзя, поэтому заказы будут размещены на предприятиях как в других городах, так и в Новосибирске. Желающих сейчас много.

— А взаимодействие в этом случае идет у них с ИЯФ?

**Н.С. Диканский:** Все контракты заключаются только через ИЯФ. То, что мы отвечаем за качество и за соответствие технических параметров заданию, очень важно.

Это основные работы, по которым начато взаимодействие. Общее же количество пунктов, которое обсуждается, около десятка, но степень готовности их разная. Обсуждаются работы и по электронике, и по высокочастотным системам, и по системам впуска-выпуска — т.е. спектр работ довольно широкий, и он практически охватывает все устройства, которые необходимы для создания ускорителей. Наша задача — взять оптимальное количество работ, не перегрузив институт.

— Да, этот вопрос очень сложный. Плотная ли это нагрузка для института в частности, для экспериментального производства?

**Н.С. Диканский:** Я понимаю это так: образом, что мы должны, выполняя эти работы, находиться в некоторых рамках трудоемкости и ее не превышать. Но тем не менее, отношение к этим изделиям должно быть совсем другое. К сожалению, за последние годы качество наших изделий ухудшается. Поэтому нужно понимать, что, если эти работы мы выполним хор-

шо, то сможем получить еще заказы, в которых институт нуждается.

— Когда начинаются работы и в какой срок нужно уложиться?

**Н.С. Диканский:** Работы уже начаты. Если говорить о прототипах диполей и квадруполя LEB, то они должны быть готовы в декабре 1992 года. И, между прочим, то же самое по прототипу бустера МEB.

— Какие подразделения будут участвовать в этих работах?

**Г.М. Тумайкин:** Это лаборатории Диканского, Протопопова, Медведко, Шатунова, Анашина, в перспективе лаборатория Сильвестрова. Возможно, в дальнейшем еще кто-то подключится.

— Как предполагается осуществлять контроль за качеством изделий?

**Н.С. Диканский:** Качество работы будет контролироваться нами и американцами, которые будут здесь жить, принимая работу. Конечно, вопрос контроля качества имеет огромное значение. Как мы должны себя вести? Раньше у нас фактически не было такого контроля в институте, ОТК у нас нет. В этих работах нужен очень жесткий контроль за размерами, параметрами, качеством изготовления. Поэтому мы должны будем составить планы — производства, качества, обеспечения гарантии качества и т.д. Кстати, американцы обычно имеют колоссальное количество бумаг, когда что-то разрабатывают (много больше, чем у нас). Поскольку здесь уникальные вещи предстоит делать, поэтому все подробно описывается, как и что должно быть сделано, прежде чем передать фирме-изготовителю.

— А если по каким-то причинам придется нарушить договорные сроки?

**Н.С. Диканский:** Этого не должно быть. У нас нет на это права. От этого зависит наше благополучие.

**Г.М. Тумайкин:** Согласно договору, наши партнеры в любой момент по любому пункту могут выйти из игры, за полгода предупредив о том, что их не удовлетворяет наша работа.

**Н.С. Диканский:** Если мы вышли на мировой рынок, то должны гарантировать, как подобает настоящей фирме, сроки, качество — все должно быть сделано идеально. Мы должны работать быстро и очень качественно.

— Подобного рода работы впервые в нашем институте?

— Работ подобного рода мы практически не делали. Это новые технологии, некоторых из них у нас просто нет, поэтому специфика работы другая. Это новый этап в жизни нашего института. Мы надеемся, что, зарабатывая таким образом деньги на исследованиях, мы сможем, во-первых, поддержать, возможно даже улучшить, уровень жизни наших сотрудников и продолжать наши собственные разработки.

Объем работ большой, суммарно он свыше 100 млн. долларов. В принципе эта цифра вполне реальна, если мы на первых работах не оскандалимся. Поэтому ответственность чрезвычайно высокая. Хотим хорошо жить — должны хорошо работать, крутиться, "кровь из носу" — все сделать вовремя и качественно.



## С тридцатилетием, ОКИПовцы!

Как для человека, так и для коллектива тридцать лет — возраст зрелости. Вот такой юбилей отметил недавно отдел контрольно-измерительных приборов и автоматики.

...В зале заседаний ученого совета 20 февраля было как никогда празднично и светло от цветов и улыбок. Здесь собрались ОКИПовцы — и те, кто работает в отделе сейчас, и те, кто когда-то был связан с ним, а теперь трудится в других подразделениях, и те, кто уже давно на пенсии.

Открыл эту встречу В.А. Карпенко, начальник ОКИПиА. Затем заместитель директора института В.П. Приходько зачитал приказ по ИЯФ. В нем, в частности, говорится: "Исполнилось тридцать лет отделу контрольно-измерительных приборов — службе сопровождения измерительной техники института, созданному в 1961 году как бюро приборов, а затем преобразованному в 1978 году в ОКИПиА, в который вошли также группа телевизионной техники лаборатории 1 и группа ремонта калькуляторов и пишущих машин экспериментального производства.

Тридцать лет деятельности этой службы позволили нашему институту создать и активно использовать в постановке и проведении фундаментальных физических экспериментов уникальный парк измерительных приборов, включающий в настоящее время более 37 тысяч измерительных приборов и устройств.

Пятьдесят сотрудников отдела за это время выросли в профессиональную "гвардию", способную "дать жизнь" любым, самым сложным прецизионным приборам и устройствам".

С пожеланиями успешной работы, со-

держащими высокую оценку работы коллектива, к присутствующим обратились директор ИЯФ А.Н. Скринский, его заместители Э.П. Кругляков, В.А. Сидоров.

Старшее поколение ОКИПовцев начинало с первых транзисторов, запускало первые осциллографы, сегодня им послушны персональные компьютеры, новейшая измерительная техника.

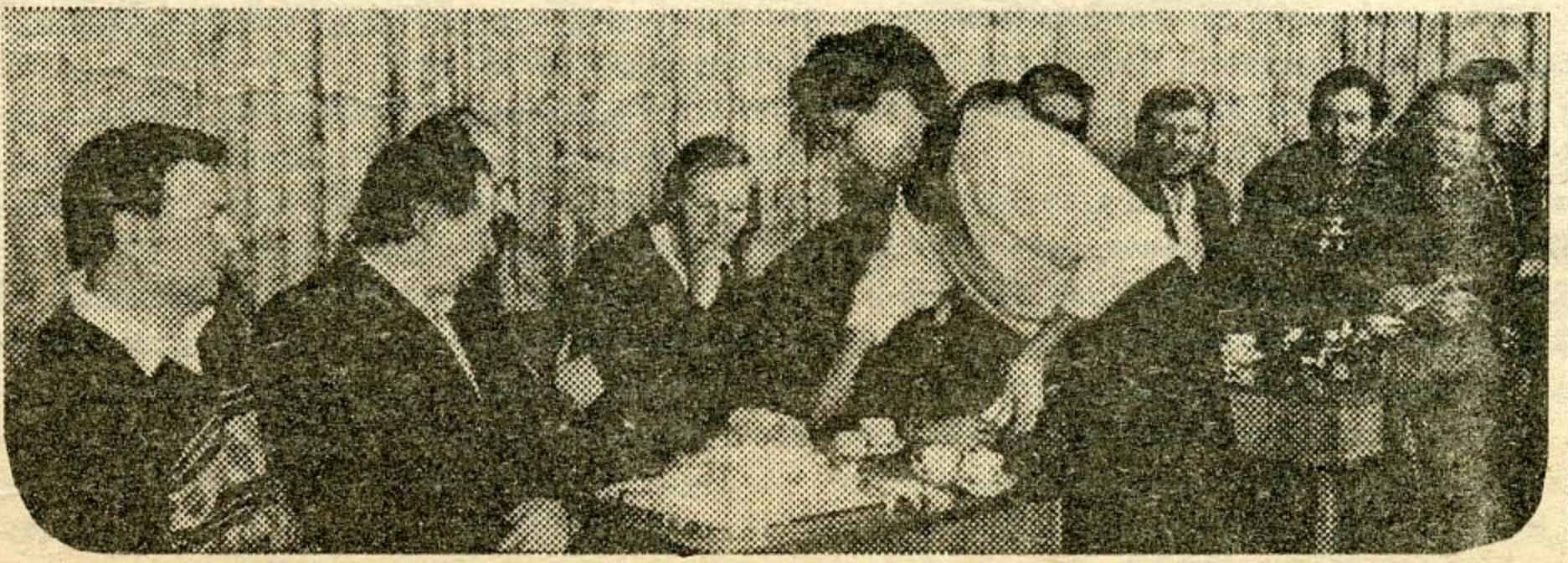
Много добрых слов прозвучало в адрес опытных сотрудников, тех, кто работал с момента создания отдела — одни из них уже на пенсии, другие продолжают трудиться. Это Н.С.Бабенко, В.В.Приходько, А.Н.Сударкин, В.П.Тур, А.Г.Сергеев, В.С.Игнатухин и многие другие.

Несмотря на все проблемы нашей сегодняшней жизни, в этом коллективе стремятся сохранить добрые традиции праздничных встреч, когда раскрываются таланты и сердца людей. Свидетельством тому были многочисленные видеоматериалы: и новые, подготовленные к юбилею, и архивные, возвращающие на несколько лет назад. Выдумке и энергии создателей и исполнителей этого своеобразного концерта можно было только позавидовать!

Организаторы встречи проделали огромную работу: они сумели собрать фотографии и биографические сведения практически обо всех, кто когда-либо работал в отделе. Нужно было видеть, с каким интересом знакомились гости с этими материалами, сколько вызвали они теплых воспоминаний и улыбок!

А завершился этот праздник общим приглашением собраться в этом же зале, в то же время в 2011 году, чтобы отметить уже пятидесятилетие отдела.

Фото В. ПЕТРОВА.

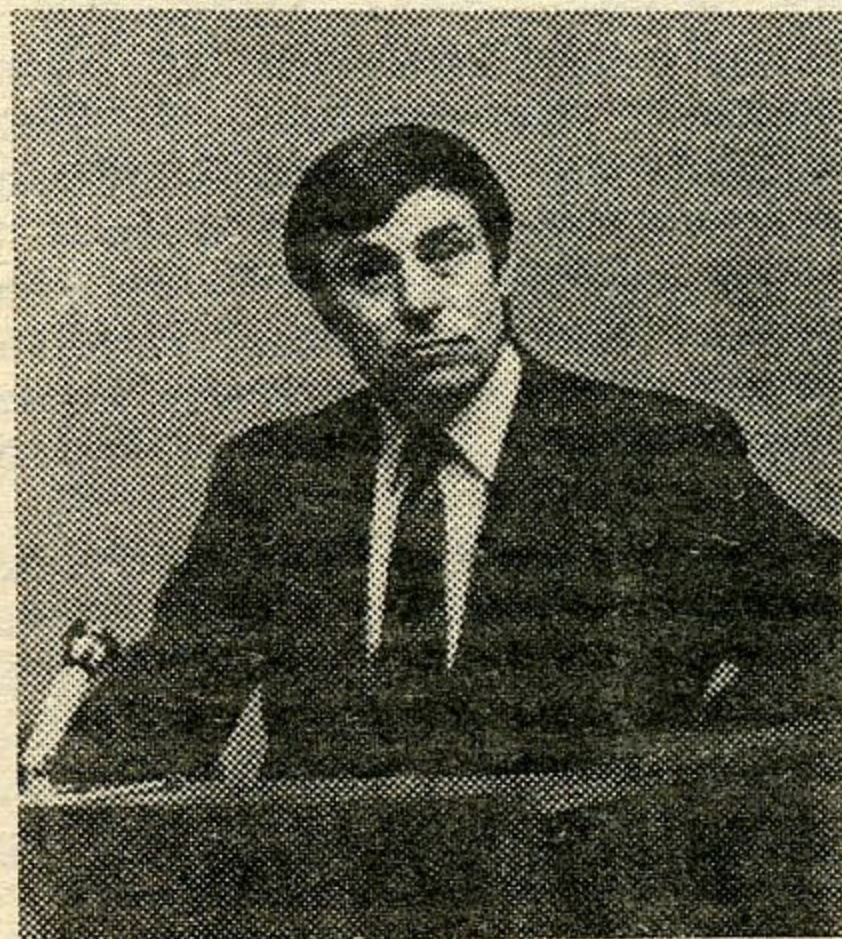


## КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР УТВЕРЖДЕН

15 февраля состоялась конференция трудового коллектива ИЯФ по заключению колдоговора на 1992 год.

Лишь 155 делегатов из 223 собрались к началу конференции, кворум, необходимый для того, чтобы признать ее правомочной, был налицо.

О том, как был выполнен коллективный договор прошедшего года в части научной и производственной деятельности, сделал доклад главный инженер ИЯФ В.Е. Пелеганчук.



Он подчеркнул, что, несмотря на общую нестабильность в стране, нашему институту удалось сохранить основные ориентиры научно-хозяйственной деятельности. Главной задачей неизменно остаются работы в области фундаментальных исследований по физике элементарных частиц и управляемого термоядерного синтеза. По-прежнему высок научный рейтинг ИЯФ, что подтверждается стремлением многих престижных международных центров сотрудничать с нами. После радикальной реконструкции развертываются работы на обоих действующих электрон-позитронных комплексах ВЭПП-2 и ВЭПП-4. На ВЭПП-4 начата работа с пучком, на комплексе ВЭПП-2 получены встречные пучки электронов и позитронов. Проведены первые сеансы с детектором КМД-2 по измерению фоновых условий и тестированию измерительной аппаратуры. Сооружаются и настраиваются каналы СИ. Для экспериментов на ВЭПП-4М готовится уникальный детектор КЕДР, в 1992 году в основном должно быть закончено его изготовление, собрана первая очередь в экспериментальном промежутке и начаты работы с пучками.

Важное значение для будущего нашего института имеет создание комплекса электрон-позитронных "фабрик" ВЭПП-5 и разработка направления линейных коллайдеров. Строительные работы в 13 зданиях идут полным ходом, и даже начался монтаж инженерного оборудования на инжекционной части комплекса ВЭПП-5.

Ведущиеся в ИЯФ исследования по физике плазмы и проблеме управляемого

термоядерного синтеза отнесены к числу Государственных программ, финансирование которых будет осуществляться Министерством науки России.

В своем докладе главный инженер особо отметил важность прикладных работ, ведущихся в институте. Так, проведена значительная часть пусконаладочных работ на комплексе Сибирь-2 в Институте атомной энергии в Москве, в нынешнем году должен состояться его физический пуск. В прошлом году на пучках синхротронного излучения накопителя ВЭПП-3 работали более ста исследователей и технологических групп из разных организаций Академии наук, других ведомств, зарубежных стран.

Была продолжена разработка и поставка ускорителей для промышленных и научных целей. В 1991 году было изготовлено десять ускорителей, в том числе пять — за рубеж. А за все годы поставлено 129 ускорителей. Детекторы на основе кристаллов иодистого цезия были поставлены в Швецию для экспериментов на детекторе ВАЗА. Подписано соглашение о сотрудничестве между нашим институтом и лабораторией SSC (США).

Эти и многие другие усилия по зарабатыванию денег, а также условия экономического эксперимента позволили поддерживать на определенном уровне зарплату сотрудников института — вслед за проведенным повышением в конце 1991 года, почти вдвое удалось повысить ее в январе нынешнего года. Кроме того, даст возможность: продолжить ИЯФ строительство собственного жилья; увеличить инвестиции в социальную культуру мероприятий; перейти на новые принципы премирования мастеров, начальников цехов и участков; ввести аккордную систему оплаты труда по конечному результату; довести минимальный отпуск сотрудников, работающих в ИЯФ длительное время, до 24 рабочих дней; ввести льготы за работу в ночное время.

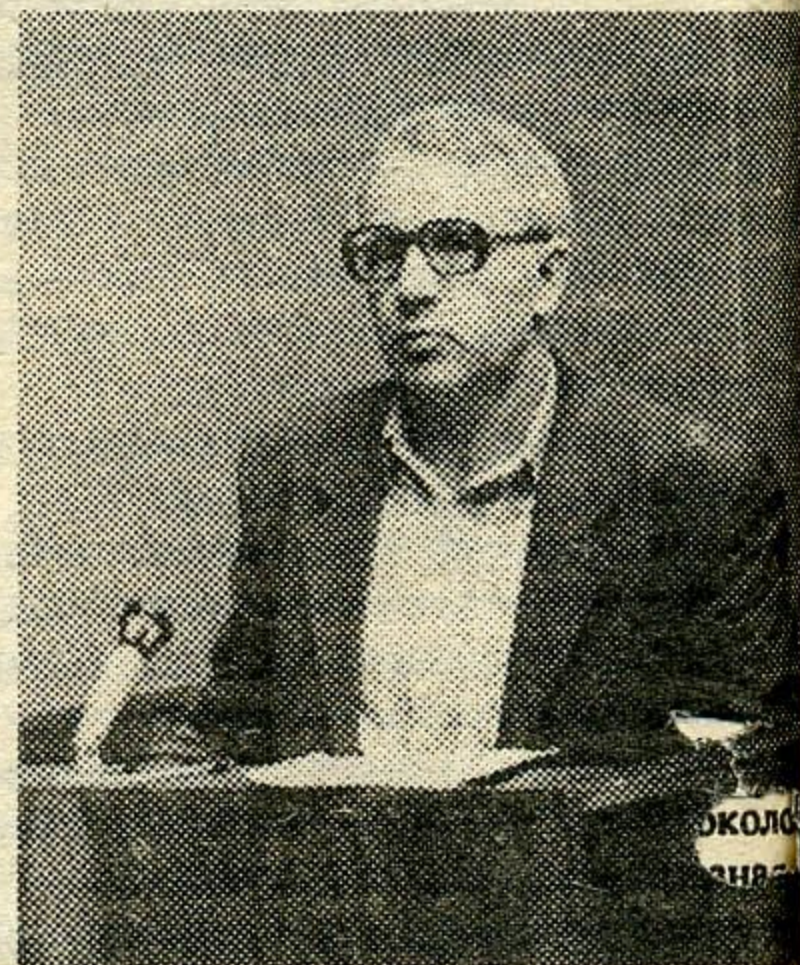
Трудным был прошедший год для экспериментальных производств, серьезный экзамен предстоит им и в нынешнем: в ограниченные и весьма короткие сроки предстоит сдать довольно много заказов с высоким качеством. Первостепенное значение приобретает необходимость бережного отношения к расходованию материалов, электроэнергии, тепла — необходимо осознать, что это путь к повышению зарплат.

Продолжается освоение производственных площадей экспериментального производства в Правых Чемах, основных корпусов комплекса ДОЛ, зданий 10, 17, 18.

Что касается строительства жилья, то здесь ситуация складывается следующим образом: цены за последние три года увеличились в 16-17 раз. Это означает, что жилой дом, который еще в 1987—1988 году можно было построить за 5—6 миллионов, сейчас стоит 80—100 миллионов. Тем не менее в 1993—1994 году планируется

построить в Правых Чемах общежитие для малосемейных.

Затем с докладом выступил председатель профкома А.И. Шушаро, он остано-



вился на тех разделах коллективного договора, которые касались главным образом социальных вопросов и по тем или иным причинам не были выполнены в полном объеме.

Так, до сих пор не открыт магазин, помещение для которого выделено в здании отдела кадров. Там нужен капитальный ремонт и требуется специальное оборудование (особую сложность представляет оборудование). Серьезной проблемой остается выделение земельных участков для посадки картофеля и дач. Пока не удается добиться аренды земли на длительные — 5—10 лет — сроки для того, чтобы там можно было нашим сотрудникам садить картофель. Что касается дачных участков, то в прошлом году было выделено несколько участков в Ключах.

На базе отдыха "Разлив" начато укрепление и возможно строительство дома для сторожа, для этих целей выделено один миллион рублей.

Серьезное внимание уделяется улучшению медицинского обслуживания сотрудников ИЯФ. Наше поликлиническое отделение оснащено современным оборудованием, там работают высококвалифицированные специалисты, кроме того, есть возможность пройти обследование в ИКЭМ. В течение всего прошлого года работал кабинет зубопротезирования, часть стоимости этой работы профком возмещал сотрудникам, нуждающимся в услугах этого кабинета. Было приобретено 730 путевок в санатории, дома отдыха и профилакторий, в "Разливе" отдохнуло 500 человек, почти 100 человек получают диетпитание. В связи с резким удорожанием путевок (например, полная стоимость путевки в "Золотой берег" — 5800 рублей) от части путевок институт будет вынужден отказаться. Поэтому в нынешнем году подчеркнул докладчик, больше внимания необходимо уделить собственной базе отдыха.

В прошлом году фонд оказания материальной помощи составлял 161 тысячу рублей, в нынешнем он превысит 270 тысяч рублей.

Немало претензий в адрес транспортного отдела, особенно по поводу срыва графика движения автобусов, которые доставляют сотрудников с работы и на работу. Наряду с объективными трудностями (отсутствие бензина, запчастей, старые автобусы) есть, конечно, и такие проблемы, которые вполне можно устранить.

В заключение своего выступления председатель профкома сказал: "Очень важно в это сложное время сохранить спокойную социальную обстановку в коллективе. Проблемы всегда были и будут, особенно сейчас, в это трудное время. Но гораздо более быстро и безболезненно их можно решить в спокойной обстановке".

С подробной информацией о работе отдела социального развития познакомил делегатов конференции В.Л. Ардеев. Он высказал опасения, что в нынешнем году посадка картофеля для сотрудников института и особенно его уборка будут связаны с серьезными организационными проблемами в связи с тем, что значительно увеличилось число желающих (1,5 тысячи человек) принять участие в этих работах. Поэтому очень важно, чтобы в каждом подраз-

делении уже сейчас сформировались инициативные группы, которые помогали бы в решении этих вопросов.

Предложения коллектива ЭП-1 изложил председатель профсоюзной организации экспериментального производства А.Н. Подкорытов, часть из них вошла в решение конференции.

Ю.Ф. Токарев, еще раз напомнив о проблемах Нижней Ельцовки, где живут многие сотрудники ИЯФ, высказал желание в адрес администрации добиваться использования на нужды Ельцовки отчислений, которые делает институт в бюджет района.

Задачи профсоюзов Сибирского отделения РАН в обеспечении выживания коллективов, сохранение научного центра — тема выступления В.Г. Абдульманова. Конференция поддержала его предложение, обратиться к правительству России с требованием не отменять празднование 1 мая — Дня международной солидарности трудящихся.

На вопросы, поступившие от делегатов конференции в адрес администрации, ответили директор ИЯФ и его заместители.

В частности, А.Н. Скринский особо подчеркнул, что главной нашей задачей остаются фундаментальные исследования в области физики высоких энергий и уп-

равляемого термоядерного синтеза. Именно они, обеспечивая высокий научный потенциал института, позволяют расширять сотрудничество с зарубежными партнерами, что является в настоящее время одним из наиболее важных источников финансирования ИЯФ. При этом сохраняются широкие возможности для прикладной деятельности.

В.А. Сидоров подтвердил намерение администрации строить малосемейное общежитие.

Э.П. Кругляков, отвечая на вопросы, связанные с зарплатой, сказал, что упорядочение премий и тарифных ставок не может быть решено простым голосованием. Для того, чтобы разобраться в ситуации, необходимо создать комиссию, в которой бы приняли участие представители заинтересованных подразделений.

На конференции был утвержден окончательный состав комиссии по трудовым спорам. От ЭП-2 туда избран В.И. Ульянов, вместо отказавшейся работать в составе комиссии Т.А. Бирючевской избрана Н.В. Баева.

Затем после обсуждения каждого раздела коллективного договора на нынешний год он был утвержден.

Фото В. ОВСЯННИКОВА.

## РЕШЕНИЕ

### конференции трудового коллектива по принятию коллективного договора на 1992 г.

— В связи с резким удорожанием жизни отделу социального развития ИЯФ найти формы сотрудничества с совхозами и колхозами области по прямым поставкам продуктов питания в столовую и сотрудникам института.

Отв.: Жлудов В.П., Ардеев В.Л.

— Просить администрацию реорганизовать ОСР, чтобы он мог более успешно решать социальные вопросы коллектива.

Отв.: Жлудов В.П.

— Администрации и профкому решить вопрос о земле для посадки картофеля и садово-огородных участков.

Отв.: Ардеев В.Л., Черемных В.Н.

— В связи со значительным удорожанием путевок в санатории и дома отдыха, администрации и профкому обратить особое внимание на улучшение медицинского обслуживания сотрудников и членов их семей, выделив для этой цели необходимые средства из сметы соцкультбыта.

Укомплектовать медперсоналом здравпункт в Правых Чемах. В первую очередь приобрести для здравпункта новое стоматологическое оборудование.

Отв.: Иванов Б.В., Юрченко Ю.Б.

— Продолжить строительные работы на базе отдыха "Разлив" в объемах выделенных на 1992 год средств. (1 млн. руб.)

Отв.: Приходько В.П., Дерябин Б.К.

— Сократить число ежемесячных путевок в профилакторий "Золотой берег" в связи с резким удорожанием путевок. Для ветеранов и пенсионеров выдавать до 5% от общего числа путевок. Для неработаю-

щих в институте членов семьи продавать путевки за полную стоимость предприятия, где они работают.

— Рассмотреть вопрос о прекращении финансирования строительства и содержания базы отдыха в Крыму (Алушта) и о направлении этих средств на развитие базы отдыха "Разлив".

Отв.: Жлудов В.П.

— Для удовлетворения заявок сотрудников института на использование грузового транспорта в личных целях, администрации выделять, как минимум, одну грузовую автомашину на полный рабочий день с 1 марта по 1 октября 1992 г.

Отв.: Жлудов В.П., Обловацкий М.Г.

— Профкому осуществлять контроль за соблюдением графика доставки сотрудников на работу и с работы.

Отв.: Весновский Д.К.

— Установить ежемесячные выплаты из фонда оплаты труда института пропитчикам электротехнических изделий, оформленным ранее слесарями-склещиками и не имеющим в связи с этим возможности оформить пенсию по достижению 55 лет. Выплаты установить с 01.01.92 г. и до достижения ими 60-летнего возраста в размере пенсии, которая может быть назначена им по действующему на этот период пенсионному законодательству при условии, что они имеют необходимый стаж работы во вредных условиях.

Отв.: Иванов Б.В.

— Администрации и профкому создать комиссию по обсуждению вопросов опла-

ты труда сотрудников института.

Отв.: Сидоров В.А., Шушаро А.И.

— До упорядочения пенсионного законодательства осуществлять доплаты к пенсии неработающим пенсионерам в размере 100 рублей (исключая участников войны, для которых этот вопрос решен ранее).

— Администрации и профкому создать рабочую группу по разработке положения о порядке предоставления жилья.

Отв.: Сидоров В.А., Юдин Ю.Н.

— Профкому рассмотреть вопрос о создании товарищества (добровольного) с резервным фондом наличных денег для приобретения дефицитных товаров.

Отв.: Шушаро А.И.

— Дать право профкому и администрации на перераспределение средств между статьями соцкультбыта.

— Поручить профсоюзному комитету института до 1 марта 1992 г. провести обсуждение и предоставить предложения о роли и месте ОПК СО РАН.

Отв.: Шушаро А.И.

— Разрешить администрации, профкому и совету председателей принимать решения об изменении оплаты труда и дополнительных отпусков.

— Избрать в комиссию по трудовым спорам представителя ЭП-2 Ульянова В.И. и представителя МЭП Баеву Н.В. Вывести из состава КТС Бирючевскую Т.А.

— Поддержать празднование 1 Мая.

— Конференция поручает профкому от имени трудового коллектива подписать коллективный договор.

— К вам приходят люди, озабоченные состоянием своего здоровья и желающие его улучшить. Можно ли уже говорить о результатах вашей работы и в чем вы их видите?

— Поскольку работа начата в октябре, говорить об ощутимых результатах в виде повышения работоспособности, улучшения состояния какого-то значительного, так, чтобы каждый человек мог его отметить, — вряд ли это возможно за такой короткий срок. Более того, после обследования, после нашей беседы человек не сразу принимает решение заниматься собой. И это вполне естественно, поскольку очень немногим я говорю о них хорошо. Чаще получается, что в мягкой форме я вынужден показывать человеку, насколько он удален от здоровья. Эта информация, ко-

набор) на Западе пользуются для того, чтобы выяснить жизнеспособность, уровень здоровья, деловую надежность человека. Таким образом там отбирают людей в административные сферы. Этим широко пользуются адвокаты, коммерсанты (коммерсанты — в первую очередь), менеджеры. Для того, чтобы быть приятным людям, привлекательным, спокойным, обязательно нужно поддерживать высокий уровень здоровья — и именно он обеспечивает людям интерес к ним со стороны тех, в ком они нуждаются. Купец должен выглядеть хорошо, чтобы у него товар купили.

Итак, о составляющих этого осмотра. Первое — это антропометрия. Измеряются различные участки тела, т.е. это диаметр костей, различные окружности конечностей и туловища, жировые складки, шири-

дили от ортодоксальной медицины. Все они без исключения считали, что есть сильно здоровый организм, средне здоровый, мало здоровый, нездоровый, больной и, соответственно: слабо больной, средне больной и сильно больной. Те градации, которые применялись у нас — если есть заболевание, значит, человек болен, а если нет, значит, здоров — это совершенно неверный подход. Человек не может родиться абсолютно здоровым, хотя есть патологически здоровые люди, я их так называю, потому что они настолько “крепко скроены и ладно сшиты” (ну, это, наверное, один на сто тысяч), что как бы они ни вредили себе, все равно остаются достаточно долго здоровыми. Правда, долго может жить даже больной человек — вопрос: как он живет. Но это уже другая тема.

*Мы привыкли обращаться к врачу лишь тогда, когда здоровье дает какой-то сбой. А в наших ли силах познать собственный организм, чтобы предотвратить болезнь своими силами, причем сделать это, во-первых, правильно, во-вторых, так, как требуется именно нам и никому другому...*

## РЕЙТИНГ ЗДОРОВЬЯ

*Итак, может ли каждый из нас поддержать высокий рейтинг здоровья, и зачем это необходимо, об этом наш корреспондент беседует с Григорием Геннадьевичем Кармакуловым — врачом клинического отдела НИИХ. На прием к нему можно попасть в нашем поликлиническом отделении.*

нечно, неприятна изначально, мы не любим, когда кто-то о нас говорит плохо: это наводит человека на критику, на самоедство, снижение уровня самооценки. А это недопустимо для человека: он не может снижать этот уровень, чтобы не самоунижаться.

— То есть нужно преодолеть какой-то психологический барьер, чтобы к вам обратиться?

— В общем-то, это обычная ситуация. Человек, даже делая любимое дело, преодолевает психологический барьер. Люди, которые занимаются собой по наитию, понимая, что дальше уже нельзя, безусловно, нуждаются в профессиональной помощи, чтобы не наделать грубых ошибок, чтобы выбрать правильное направление. Им, конечно, нужен совет, хотя ко многому они приходят уже к этому времени сами. И в этом случае они становятся не только интересными собеседниками, но и источником знаний для профессионала.

— Может быть, вы расскажете, как происходит обследование, на котором вы строите свои дальнейшие рекомендации? Хотя бы в общих чертах, чтобы помочь вашим потенциальным пациентам преодолеть психологический барьер.

— Обследование длится 45—50 минут. Оно включает в себя три компонента: антропометрические измерения, элементы функциональной, медицинской диагностики и тест с физической нагрузкой. На западе этот комплекс обследования называется “рейтинг здоровья”. Именно таким набором обследования (это классический

на костей. По этому обследованию потом делаются выводы о наличии жировой, костной, мышечной тканей. Затем исследование функции легких, сердечно-сосудистой системы, определения силы кисти и становой силы. И не менее важный тест с физической нагрузкой, который позволяет выяснить физическую работоспособность. Обычно нагрузочные тесты проводятся для того, чтобы выяснить, есть заболевание или нет, или выраженность этого заболевания. Этот тест помогает определить, насколько человек работоспособен, его уровень физического состояния и позволяет дать индивидуальные рекомендации по двигательному режиму.

— В чем заключается физическая нагрузка?

— Применяется “степ-тест”: человек поднимается и спускается со ступеньки. Кстати, степ-аэробика, т.е. аэробные упражнения с применением ступеньки — сейчас самый перспективный способ на Западе. И для советского человека он наиболее применим. Степ-аэробикой можно заниматься в любом доме, в любых условиях: обязательно найдется стул, скамейка... Именно этот вид упражнений позволяет очень точно дозировать нагрузку и обладает наименьшими отрицательными свойствами, ради которых приходится преодолевать психологический барьер.

— Среди тех параметров, которые входят в рейтинг здоровья, вы назвали надежность здоровья. Это что такое?

— Ведущие медики древности, средних веков, нашего времени в своих мыслях уо-

— Сколько сотрудников нашего института уже побывало у вас?

— Примерно около пятидесяти.

— Это те люди, которых принято называть практически здоровыми, или они пришли к вам по направлению от лечащих врачей?

— Практически здоровых людей среди них нет. Каждый человек рождается с какой-то своей слабой системой, и эта слабость не реализоваться в течение жизни не может. Даже в здоровом обществе, там, где существует культ здоровья, там, где уровень здоровья у людей достаточно высок, все равно рано или поздно это слабое место дает о себе знать. Нужно знать это слабое место и нужно знать, как жить с ним в мире.

Чаще всего самые верные способы лечения — это изменение образа жизни, изменение наших привычек, которые воспитываются зачастую нашими родителями, окружающими, вовсе не по нашей воле. Нас заставляют что-то любить. Мы эту ошибку утверждаем в себе и затем с большим трудом от нее отказываемся.

— Если это не медицинская тайна, могли бы вы сказать по вашей шкале примерно на какой стадии находятся люди, которые обратились к вам?

— Среди них есть с высоким уровнем физического состояния, с высоким уровнем надежности, есть с уровнем ниже среднего. Люди, которые обращаются ко мне сами, они уже, как правило прошли определенный путь по освоению принципов здорового образа жизни, скажем так,

хотя сам термин "здоровый образ жизни" настолько избит и вызывает у многих отрицательные эмоции.

Озабоченность человека своим здоровьем и определенный авантюризм в этом направлении есть примерно у одной трети людей, но в разном обществе они себя либо реализуют, либо нет. В таком обществе, как наше, даже из этой трети может себя так реализовать не более 12—15 процентов. Потому что мы, пожалуй, единственное в мире сообщество людей, которые не умеют прислушиваться к себе. И боятся к себе прислушиваться, поскольку собственные ощущения нужно как-то реализовать, что-то сделать, если они неприятны, нужно знать, как их убирать. А если мы не знаем, как их убирать, эти ощущения, не знаем, что они нам говорят. Вот, допустим, чувство тревоги, что с ним делать? Мы упираемся в работу, начинаем себя отвлекать м-то, хотя нужно уметь прислушаться к себе, нужно правильно интерпретировать свои ощущения, нужно знать как реализовать их. Не зная этого, человек сталкивается с безысходностью, бессилием. А это и психически, и физически недопустимо.

Люди, которые не боятся себя послушать и хотят реализовать как-то свои ощущения, хотят ориентироваться на эти ощущения, хотят чувствовать себя здоровыми и знают, что у них это получится, составляют не больше 12%. Но наше сознание забито какими-то догмами и боязнью самореализоваться, поскольку нас реализует государство. Хотя более демократичной и правильной была бы следующая постановка вопроса: вам предоставлены все возможности государством и обществом, а вы из них выбираете те, которые вам нужны. Мы сейчас к такой свободе не готовы: мы не знаем, что нам надо. Во всяком случае 90% населения не знает, чем оно будет заниматься, дай ему свободу. И самое страшное, что это происходит у человека внутри, он не знает себя, он себя боится.

В первую очередь человек должен прислушиваться к себе, удовлетворять собственные потребности. Он должен хорошо знать себя, жить с собою в мире, быть сам себе приятен, должен сам себя уважать. Только после этого начинается уровень близких людей, затем идут все окружающие. Человек живет ради того, чтобы жить, ради того, чтобы быть счастливым. Мы часто занимаемся не своим делом. И рано или поздно понимая это, ужасаемся этому.

**— Ваши рекомендации могут помочь человеку осознать подобное жизненное несоответствие?**

— Это конечная цель. Заниматься своим здоровьем имеет смысл только ради своего уровня жизни, ради самореализации, ради появления любви и уважения к себе, а не ради долголетия, красоты или еще чего-то.

**От редакции:**

Тему сохранения высокого рейтинга здоровья мы продолжим в ближайших номерах "Энергии-Импульс".

## ОСТОРОЖНО,

## САЛЬМОНЕЛЛА!

*Жизнь наша полна парадоксов: на улице март, но вдруг, видимо, чтобы нам было веселее, напоминание о лете — "подняли голову" острые кишечные инфекции. Самым распространенным заболеванием сейчас является сальмонеллез — уровень заболеваемости возрос в четыре раза.*

В связи с нашими продовольственными трудностями продажа продуктов питания ведется не только в магазинах, но и с машин, да и вообще неизвестно кем. Так, очень часто продают кур, уток, яйца, которые в большинстве своем заражены сальмонеллами. Яйца без штампа, которые продают в магазинах, называют "столовым яйцом" и употребляют только для изготовления печеных изделий. Есть их можно только в крайнем случае, обязательно сваренными вкрутую. Но все-таки лучше использовать их для тортов и блинов.

32 процента молочной продукции, поступающей в наши магазины, является по содержанию микробов нестандартной. По данным проверки санэпидемстанции количество микробов, содержащихся в молочных продуктах, выше допустимой нормы в трети продукции. Т.е. при термической обработке микробы погибают, но при длительном хранении в магазинах, а затем дома, резко повышается вероятность размножения микробов до такого количества, которое может вызвать заболевание. Это не значит, что нельзя выпить без термической обработки магазинный кефир, просто не надо хранить его в холодильнике 10 дней.

Особенно возрастает опасность заражения "чистых" продуктов микробами, если продавцы не соблюдают санитарно-гигиенические требования раздельной продажи молочных и мясных продуктов. Очень часто можно увидеть, как продавец, отпустивший предыдущему покупателю курицу, на поверхности которой всегда есть сальмонеллы, отрезает следующему покупателю колбасу или наливает сметану, не вымыв руки. Право покупателя — потребовать соблюдения санитарных норм. Если вы стали свидетелями подобного рода нарушений, звоните в СЭС по телефонам 32-25-58, 32-05-58, 32-25-59. Этим вы убережете себя и окружающих от крупных неприятностей.

Надо самым внимательным образом следить за сроками реализации молочных продуктов. Если вы купили дорогую сметану, съдайте ее поскорее. Если же она простояла в холодильнике больше недели — лучше выбросить, несмотря на стоимость. Обращаюсь к хозяйкам, которые пытаются приготовить дешевую сметану в домашних условиях. Подобного рода "технологии" предполагают многочасовое пребывание молочной продукции при комнатной температуре. А это — идеальные усло-

вия для размножения сальмонеллы. Не рискуйте, милые дамы!

Что касается яиц — их надо есть сваренными вкрутую, легко можно заразиться, если сварить их "вмятку" или "в мешочек." Если вы делаете "глазунью", то помните, что это тоже чревато опасностью заразиться: яйца прожариваются только снизу, а верхняя, желеобразная часть является собой термостат для развития сальмонелл.

Так что будьте осторожны, коварство сальмонелл состоит в том, что они не изменяют внешний вид и вкус продуктов. Как правило, они находятся в молочных, мясных продуктах, мясном фарше (нельзя пробовать сырой фарш), а также птице, особенно водоплавающей.

Основные признаки проявлений острого кишечного заболевания (ОКЗ): симптомы общей интоксикации — головная боль, слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боли в животе, жидкий стул, тошнота, рвота. При этом отсутствуют боли в зеве, насморк, кашель. При появлении этих признаков, нужно немедленно обращаться к врачу, который отличит вирусную инфекцию от ОКЗ. Если вы скроете факт заболевания, помимо того, что это опасно для окружающих, особенно для детей, вы можете в лучшем случае стать хроническим бактерионосителем или хронизировать процесс и стать "счастливым" обладателем диагноза хронический энтероколит. В условиях дороговизны и частого отсутствия лекарств лучшего не придумаешь!

Просим вас соблюдать сроки реализации продуктов, подвергать их тщательной термической обработке. При первых признаках проявлений острой кишечной инфекции необходимо обратиться к терапевту или инфекционисту. Надеемся на ваше благоразумие и милосердие по отношению к себе и окружающим.

**Н. ПОЛОСУХИНА,**  
врач-терапевт ПО ИЯФ.

**От редакции:**

В связи с этими непредвиденными обстоятельствами мы приносим извинения нашим читателям за непроверенные советы по приготовлению в домашних условиях молочно-кислых продуктов, которые опубликованы в предыдущем номере. И несмотря на всю их привлекательность, следовать им не рекомендуем: о возможных последствиях вы уже прочли.

## Советы начинающим садоводам

## СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ

Как разместить садовые культуры на участке? На этот вопрос нельзя дать единого для всех ответа. В зависимости от местных условий, от размера и конфигурации участка, от его защищенности, от целевого назначения и желания садовода размещение растений на участке будет различным.

Не так просто разместить на 4-5 сотках, да и на большем участке, набор плодово-ягодных и овощных культур, садовый домик, теплички, хозяйственные постройки, цветники и т.д. От того, насколько тщательно спланировано их размещение, зависит дальнейшая судьба и урожайность растений.

Нужно помнить, что дом и теплица могут служить хорошей защитой для растений от господствующих ветров. Основная задача — создать благоприятный микроклимат для растений.

Растение следует располагать так, чтобы рационально использовать не только площадь, но и объем участка, а также солнечную энергию. Добиться этого можно, соблюдая принцип ярусности: с южной стороны высаживают малогабаритные растения (земляника), за ними ягодные кустарники, далее культуры с небольшой кроной (вишня) и, наконец, самые высокие деревья (груша, яблоня). Наиболее теплые, защищенные от ветра места отво-

дят для яблони на карликовых подвоях и сливы. Их размещают у стен домов или заборов, где они будут защищены от холодных ветров. Стелющуюся яблоню — на участке, где достаточная снегообеспеченность — необходимое условие для зимовки стланцев. Слива лучше плодоносит на легких, хорошо дренированных почвах с добавлением перегноя. Вишня предпочитает легкие суглинистые почвы. Поскольку большинство сортов вишни самобесплодны (не опыляются пылью своего сорта) на участке высаживают несколько сортов. Сливу тоже желательно высаживать попарно. Черная смородина — влаголюбивая культура, относительно теневынослива, но сильного затенения не любит. При посадке необходим набор сортов раннего, среднего и позднего сроков цветения. Малина, как и смородина, переносит легкую тень. Она дает много поросли на довольно большом расстоянии от маточных кустов, поэтому лучше высаживать ее как бы в канавы, ограниченные с двух сторон непроницаемым для корней материалом на глубину до 30—40 см (2-3 волны шифера). Это сильно облегчает уход за ней и создает более благоприятные условия для полива.

В нашей местности крайне редко создаются условия одновременно для всех культур и от совокупности погодных условий

предыдущего и текущего года зависит их урожайность. Вот почему сад должен быть многопородным с набором разных сортов. Каждый садовод должен выбирать лишь те плодово-ягодные культуры, условия произрастания которых наиболее благоприятны для данной местности, и увлекаться, особенно неопытным, экзотическими культурами до поры, до времени не следует: все приходит с годами и опытом.

Не следует перегружать участок большим количеством растений. В затенении они плохо растут, и продуктивность их резко падает. Лучше посадить меньше и обеспечить хороший урожай.

Большую ошибку допускают обычно начинающие садоводы, которые не выдерживают рекомендуемых расстояний при посадке. Не зная, а зачастую забывая, каких размеров достигнут взрослые растения, высаживают их густо (это касается не только плодово-ягодных, но и овощных культур). Затем, по мере роста, деревья и кусты приходится корчевать или пересаживать с места на место. Площадь питания должна рассчитываться на взрослое растение, в зависимости от его размеров для каждой культуры она разная.

Составляя план размещения культур, серьезное внимание следует уделить и благоустройству участка. Ведь сад — это и место отдыха. Для оформления могут быть использованы декоративные культуры (барбарис, боярышник, спирея, рябина и т.д.). Нельзя забывать и про цветы, подбирают их так, чтобы обеспечить непрерыв-

ное цветение с весны до осени. Многие садят что попало и где попало, но опыт показывает, что очень трудно совмещать многолетники, особенно луковичные, с летниками. Как правило, их надо садить небольшими группами с чередованием: пересадкой как минимум раз в два года.

Конечно, нельзя предложить универсальной схемы размещения культур и планирования участка. И количество различных растений, и набор культур, и схемы их размещения могут быть разными.

## Узелки на память

Дождевая и снеговая вода — самая лучшая для полива. Ее следует собирать в бочки, емкости и ящики, углубления с полиэтиленовым покрытием. Сделайте собственный водоем у себя на участке и вы навсегда решите проблему с поливом.

М. ЗАХВАТКИН.

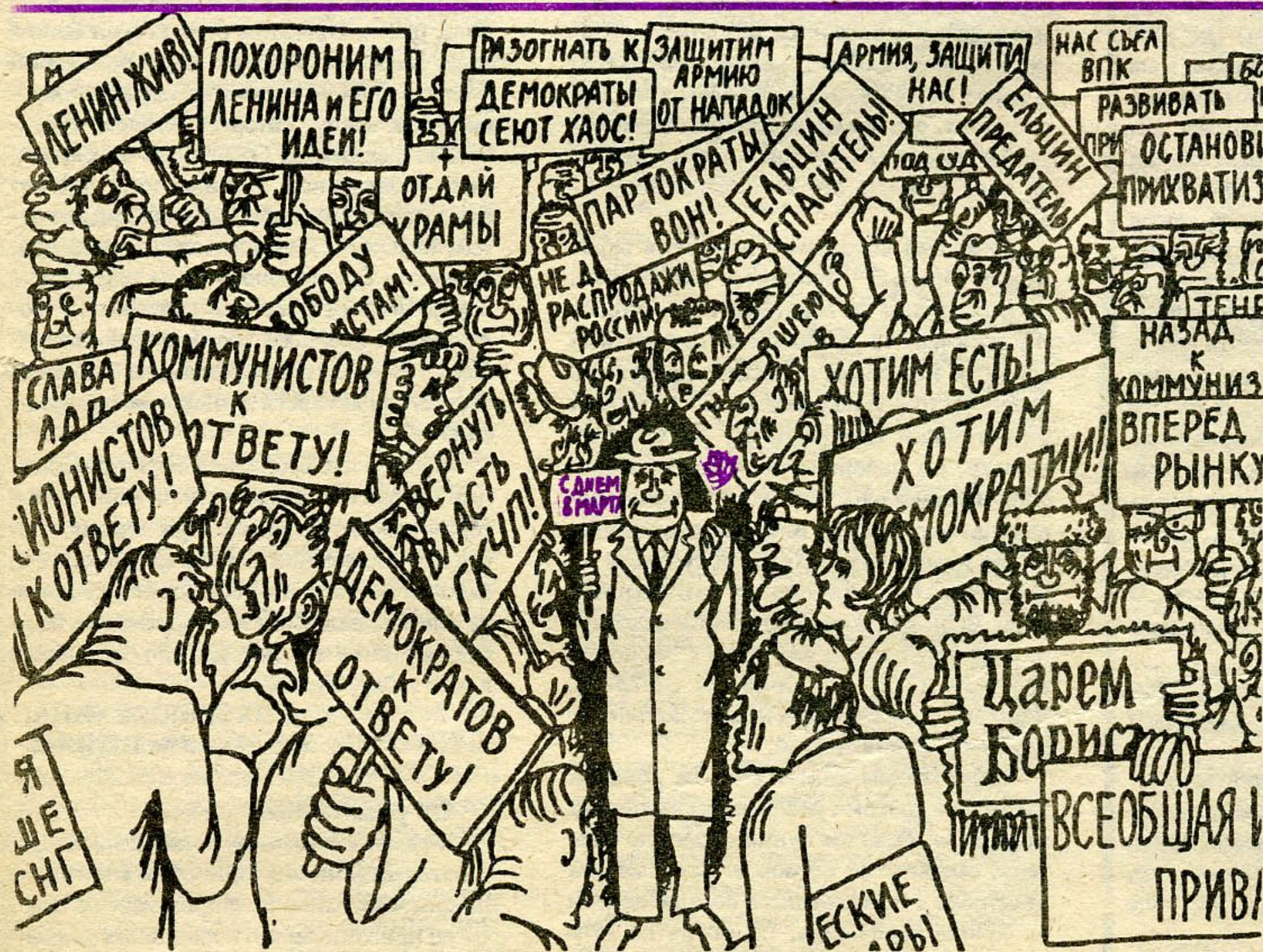


Рисунок Е. БЕНДЕРА.