

Субботний выпуск

# ЗАПОЛЯРНЫЙ ВЕСТНИК

www.norilsk-zv.ru

Блок-пакет  
"Норникеля"  
у "Русала"

страница 2

"Норильскпроект"  
работает  
на совесть

страница 4

Сделай  
прививку –  
живи долго

страница 5

Самая полная  
и удобная  
ТВ-программа

страницы 9–24

26 апреля 2008 г.

№76 (3111)

Издается с 1995 г.



## Достоинно внимания

### КОРОТКО

#### День подписчика

30 апреля, 8 и 30 мая во всех почтовых отделениях связи проводится День подписчика.

В эти дни всем подписчикам предоставляются скидки в размере 20% от стоимости услуг связи на номенклатуру изданий подписных каталогов, а также на местные издания. Акция проводится в целях привлечения максимального количества подписчиков.

#### Сокол улетает

Вчера заместитель губернатора Красноярского края Сергей Сокол объявил о том, что принял предложение стать первым заместителем губернатора Иркутской области.

Он отметил, что расценивает это назначение как большое доверие к Красноярскому краю. "У Красноярского края и Иркутской области есть много крупных совместных проектов. Это и Богучанская ГЭС, и нефтяная магистраль, и многое другое. Мое назначение в руководство Иркутской области, несомненно, скажется на сближении интересов. Это решено, и в дальнейшем вряд ли кто-то скажет, что мы оппоненты", – сказал Сергей Сокол.

#### Зарплата растет

Средняя зарплата в Красноярском крае за год выросла на 27%.

По данным Красноярскстата, средняя заработная плата по краю, начисленная работникам в феврале этого года, составила 16 749 рублей. По сравнению с февралем 2007-го зарплата поднялась почти на 27%, но с учетом инфляции и роста цен реальное увеличение составило только 15,5%.

Меньше всего получают работники сельского хозяйства – в среднем 7316 рублей. Самая высокая зарплата в крае у специалистов по добыче полезных ископаемых – 32 862 рубля.

#### И в Молдову, и в Грузию

Почта России возобновила обмен денежными переводами с Молдовой и Грузией.

С 21 апреля во всех отделениях почтовой связи страны начался прием всех видов почтовых отправлений, пересылаемых воздушным путем, в том числе отправлений экспресс-почты EMS "Почта России", адресованных в Республику Грузия, куда вместе с почтовым обменом возобновлен прием денежных почтовых переводов.

Обмен переводами с Молдовой, как и прежде, осуществляется по системе международных денежных переводов STEFI. Средний срок прохождения перевода – два дня. Максимальная сумма, которую можно отправить одновременно, составляет 3000 долларов США (в национальной валюте приема/выдачи перевода).

# Никель плюс алюминий

Михаил Прохоров продал Олегу Дерипаске блок-пакет акций компании "Норильский никель"



Варвара СОСНОВСКАЯ

Крупнейший в мире производитель алюминия и глинозема ОК "Российский алюминий" ("Русал") 24 апреля сообщил о завершении сделки по приобретению 25% плюс одна акция компании "Норильский никель" у группы "Онэксим". По условиям сделки группа "Онэксим" получает 14% акций ОК "Русал" и денежные средства. Представитель группы "Онэксим" войдет в совет директоров ОК "Русал". Доли других акционеров ОК "Русал" изменятся пропорционально.

По итогам сделки Михаил Прохоров получил 14% вместо планировавшихся 11% акций "Русала". Денежную составляющую сделки стороны не раскрывают, но 11% акций "Русала" оценивались экспертами приблизительно в 7–8 млрд. долларов.

"Русал" выдвинул в совет директоров "Норникеля" Виктора Вексельберга, Олега Дерипаску, Александра Булыгина и в качестве независимого директора Тая Берта. Предположительно, что все кандидатуры будут рассмотрены на собрании акционеров "Норильского никеля" уже в июне этого года.

Комментируя сообщение о продаже блок-пакета, гендиректор "Норникеля" Денис Морозов сказал, что приобретение "Русалом" значительного пакета акций в очередной раз свидетельствует об инвестиционной привлекательности и хороших перспективах дальнейшего развития ГК "Норильский никель".

### КАК АКЦИИ «НОРИЛЬСКОГО НИКЕЛЯ» РЕАГИРОВАЛИ НА БОРЬБУ ЗА КОМПАНИЮ



За прошедший год в результате крупных зарубежных приобретений и активного развития в России, как на существующих производственных площадках, так и за счет развития проектов в новых регионах, ГК "Норильский никель" существенно расширила возможности для дальнейшего роста. Стоимость ценных бумаг ГК "Норильский никель", крупнейшей в России публичной компании горно-металлургического сектора, за минувший год выросла почти в два раза.

Генеральный директор мирового лидера алюминиевой отрасли Александр Булыгин после завершения сделки заявил: "Став акционерами одного из

крупнейших в мире производителей никеля, палладия, меди и платины, "Русал" заложил хорошую основу для развития компании как диверсифицированной горно-металлургической корпорации с большим потенциалом роста. Обладая успешным опытом управления металлургическими активами по всему миру, ОК "Русал" намерена принимать активное участие в реализации стратегии развития "Норильского никеля", строя свои взаимоотношения с руководством компании и другими акционерами на принципах партнерства и способствуя увеличению стоимости компании в интересах всех акционеров".

## Лучше всех стреляют медики

В Норильске завершилась деловая игра для руководителей по мобилизационной подготовке



Уроки пошли на пользу Елене Христенко – она стреляла лучше всех

Марина БУШУЕВА

Всего в мероприятии было задействовано более 60 человек: руководители администрации, силовых структур, основных предприятий города. В игре присутствовала как теоретическая, так и практическая часть. За два дня участники ознакомились с технологиями организации предварительных пунктов сбора граждан, нормированного снабжения населения, поставки продукции для нужд военной промышленности и многим другим.

Руководители пробовали себя и в огневой подготовке. В тире Дворца спорта "Арктика" лучший результат показал начальник управления по делам ГОиЧС Андрей Магеров. Вторым стал заместитель главы администрации Алексей Ружников. Третье место поделили между собой заместитель генерального директора ЗАО "Алькель" по авиационной безопасности Виктор Жилин и главный специалист мобилизационного отдела администрации Аркадий Тен. Все они получили дипломы соответствующих степеней. А лучший стрелок среди женщин – начальник управления здравоохранения Елена Христенко, она награждена почетной грамотой главы города.

Руководитель игры Сергей Шмаков отметил, что, несмотря на масштаб, мероприятие прошло без организационных сбоев. Учреждения и предприятия города продемонстрировали хорошую подготовку, выявлены лишь мелкие недочеты, которые будут устранены в текущей работе.

Курс  
акций

ОАО "ГМК "Норильский никель" – 6679,5 рубля.

ОАО "Полюс Золото" – 1254,9 рубля.

Денис КОЖЕВНИКОВ

## Достоинo внимания

# Христос воскрес!

Накануне самого большого христианского праздника Воскресения Христова "Заполярный вестник" заглянул в храм Всех Скорбящих Радость.

Татьяна РЫЧКОВА

После утренней службы в храме полным ходом шла подготовка к празднику. Прихожанки и служительницы мыли стены и гладили нарядные рясы, ризы и подризники. Скоро они заменят черное скорбное одеяние батюшек.

Суть праздника объяснил молодой священнослужитель. В пятницу Христос был распят. Это очень печальный день. Поэтому в пятницу и субботу пост самый строгий. Сами батюшки употребляют в эти дни только воду и хлеб – в знак скорби по распятому Иисусу.

Потом придет черед Великой Субботы (она начнется с Литургии Василия Великого в 9 утра) и Воскресения Христова. Распятый Христос не умер. Он спустился в ад, низверг сатану, разрушил его царство, вывел оттуда всех праведников. Первым в ад влетел Иуда.

Священнослужитель уточнил, что крашеные яйца и куличи – лишь производные от праздника. Красное яйцо должно всего лишь напоминать о тех далеких событиях, когда римский император Тиверий в разговоре с Марией Магдалиной воскликнул: "Христос жив? Не верю. Скорее это яйцо покраснеет". И яйцо, принесенное в дар императору, действительно окрасилось в красный цвет.

...В храме продолжали мыть и гладить. Красный плакат над золотыми воротами гласил: "Христос воскрес!". Прихожане писали записки о здравии. На улице шел мокрый снег. Наверное, это были слезы по распятому Христу. В воскресенье город огласит праздничный колокольный перезвон. Согласно церковному преданию, на третий день после распятия Христос воскрес. К зданию, увенчанному синими куполами-луковками с золотыми звездочками, начнется настоящее паломничество. В 12 часов во всех храмах НПР пройдут праздничные службы.



Предпасхальная неделя – время молиться

## Взгляд со стороны

Борис МАНДЕЛЬ,  
завкафедрой  
журналистики  
Норильского  
филиала МГУКИ



### Кто читал Генри Каттнера?

Как хорошо, что есть такие книги! Какие? А те, что стоят годами на наших книжных полках, как то дерево на обочине, которое вдруг оказывается перед самым радиатором... Удар? Озарение? Инсайт.

Произведем опрос: кто читал книги Генри Каттнера? Маловато будет...

К героям одного из рассказов Каттнера попадают из далеких будущих времен Коробка со странными и чудесными вещами (игрушками?). Попадает очень даже просто – в далеком будущем персонаж с неудобопроизносимым именем экспериментирует с неким изобретением, напоминающем машину времени, вот и заслал Коробку-то к нашим деткам! Так что ж внутри?

Некий стеклянный (стеклянный ли?) кубик с увеличивающимися гранями, внутри которого можно увидеть что пожелаешь. (Малыш-герой видит крохотных человечков и с их помощью методом проб и ошибок строит дом...) Загадочный абак (абак ли?) – яркие разноцветные бусинки, скользящие по натянутым стрункам в самых разных, невероятных направлениях и даже иногда просто исчезающие после очередного их передвижения по струне... Непростые игрушки-то.

Почему девочка-крошечка, свободно двигая бусинки, понимает, что с ними происходит? Почему начинает писать на клочках бумаги странные (или обыкновенные детские) каракули, которые ее брат читает как письма на другом языке, вполне ему понятные? Почему сам он строит домики внутри кубика, который называет "телевизором", все лучше и быстрее? Почему брат с сестрой понимают друг друга, а ночами болтают во сне на таинственном английском, смешанном с каким-то другим (просто детским, выдуманном, Кэрролловским) языком?

Друг семьи, психолог, понимает: дети меняются, и меняются только благодаря игрушкам... Разве Каттнер не дает чудесное и простое обоснование новым принципам (придумывания?) игрушек, принципам их существования и функционирования, назначения и целей? Создай мы такое, сколько проблем ушло бы немедленно, но...

А стоит ли искать там, где найдено уже кое-что... Да-да, вы, может быть, удивитесь, но найдено! Ведь что такое книга, как не игра? Кто такой писатель, как не кукловод (отбросим в сторону все штучки с инженерами человеческих душ, диалектикой души и прочее). Писатель же с нами играет, да-да, это его удел, а наш – принимать или не принимать игру, учиться с ее помощью или проходить мимо, воспринимать серьезно или только развлекаться... Думаем?

А что ж такое ХХ век? Мы теперь знаем о нем все, ну если и не все, то многое... А век ХХI? Ничего! Век-то начался недавно! Да еще как! Помните потрясающие душу предсказания выхода из строя всех компьютеров и обещания глобальных катастроф нашего совсем закомпьютеризированного мира? А грядущие апокалипсисы? (Кстати, недавно одна из телевизионных программ пообещала на днях нечто подобное...) Пережили? Пережили пока.

И снова хочется повторить, но... Сотни тысяч детей, школьников, студентов – они сегодня снова сядут за парты и столы, вытянут ноги, зашепчутся, начнут болтать о вчерашнем и посылать эсэмэски, надевать сменную обувь и списывать решенную приятелем-ботаником задачу, драться вон за ту игрушку и втихаря курить перед занятиями... Зазвонят мобильники и звонки, извещающие о начале урока, и мы войдем к ним в класс или аудиторию, и начнется (или не начнется...) великое чудо обучения, великая и вечная игра Педагогика...

## Губернатора интересуют цены

Александр Хлопонин провел заседание губернаторского совета с участием своих первых заместителей – Александра Новака, Василия Кузубова – и руководителей ряда департаментов администрации края. Особое внимание было уделено проблемам роста цен на жизненно важные продукты.

Виктор ЦАРЕВ

Руководитель департамента экономического планирования и промышленной политики Эдхам Акбулатов отметил, что темпы роста инфляции в целом по краю в первом квартале этого года были существенно ниже общероссийских.

В Красноярском крае дешевле, чем у сибирских соседей, хлеб, мясо и молоко. "В целом, – сказал Эдхам Акбулатов, – рост объемов производства продуктов питания в крае в этом году прогнозируется на уровне 7-8 процентов. Что касается цен на ГСМ, то проблема требует решения на федеральном уровне и может также иметь

положительные результаты в рамках соглашения с "Роснефтью".

Александр Хлопонин, в свою очередь, подчеркнул: "Меня интересуют не средние показатели, как средняя температура по больнице, а то, как рост цен на жизненно важные продукты, подорожание услуг ЖКХ и прочие факторы реально сказываются на доходах людей, на качестве их жизни".

Губернатор потребовал от руководителей отраслевых департаментов соотнести реальные темпы инфляции с динамикой цен на все социально значимые продукты, услуги, товары и к середине мая представить конкретный перечень мер по защите населения. "У нас должна быть четкая программа взаимодействия в этом направлении с бизнесом, с Министерством финансов", – сказал Хлопонин.

## Гость “ЗВ”

Вячеслав СОКОЛОВ:

## “Новичком себя не чувствую”

В конце прошлого года в Норильском филиале “Гипроникеля” прошла смена руководителя. Место директора института “Норильскпроект” занял Вячеслав СОКОЛОВ. Свое первое интервью в новой должности директор Норильского филиала дал “Заполярному вестнику”.



Денис КОЖЕВНИКОВ

## Справка ЗВ

Вячеслав Леонидович Соколов окончил Новочеркасский политехнический институт по специальности “Электрификация и автоматизация горных работ”. Трудовую деятельность на Норильском комбинате начал в 1988 году на руднике “Октябрьский”, где прошел путь от электрослесаря по ремонту оборудования до заместителя главного инженера по капитальному строительству.

С мая 2005 года по март 2007-го занимал должность заместителя начальника управления по перспективному развитию и строительству горно-геологического управления ЗФ.

С марта по октябрь 2007-го – первый заместитель по проектной части – главный инженер Норильского филиала “Институт “Норильскпроект” ООО “Институт “Гипроникель”.

1 ноября 2007 года назначен директором филиала.

Валентина ВАЧАЕВА

Еще раньше, в феврале 2007 года, в “Норникеле” была проведена реструктуризация научно-технической отрасли. Горно-металлургический опытно-исследовательский цех (ГМОИЦ) (кроме горной лаборатории), научно-техническая библиотека и институт “Норильскпроект” вошли как Норильский филиал в состав института “Гипроникель”. Того самого института, который 70 лет назад способствовал их рождению. Тогда “Гипроникель” назывался “Союзникельоловопроект” и, по выражению Завенягина, срывал стройку... Решив все взять на себя, новый начальник строительства создал в Норильске собственный проектный отдел, в составе которого была и техническая библиотека (впоследствии НТБ). Через месяц с небольшим сделал первые шаги будущий ГМОИЦ: в опытно-металлургическом цехе в ходе опытной плавки были получены полторы тонны фанштейна.

Сегодняшнего руководителя преобразованного “Норильскпроекта” трудности не пугают. За 20 лет норильской биографии научен их преодолевать. Шестнадцать из этих двадцати Вячеслав Соколов работал на руднике “Октябрьский”. Откуда и перешел на должность заместителя начальника горно-геологического управления по капитальному строительству и перспективному развитию.

– Рудник “Октябрьский” – очень хорошая школа, – говорит Соколов. – Если сделать “срез” по компании, то видно, как много руководителей ее подразделений вышли с “Октябрьского”.

## Работаем на совесть

– Учитывая стаж работы в компании, участие в разработке действующей концепции ее развития, можно ли считать назначение на должность руководителя норильской проектно-исследовательской площадки естественным продолжением вашей прежней деятельности?

– Норильский филиал “Гипроникеля” – следующий этап и в истории всех его сегодняшних составных, и в моей биографии. Мы перешли на современный способ отношений. Когда было бюджетное финансирование, хорошим руководителем считался тот, кто выбивал лимиты, средства... Сегодня мы сами зарабатываем деньги.

Во время работы на руднике мне приходилось общаться со многими сотрудниками “Норильскпроекта” и ГМОИЦ, я знал практически всех специалистов, находившихся на ключевых постах.

Новичком себя на этом месте я не чувствовал ни дня. Когда шло сведение активов, передача, все еще раз убедились, что основной капитал отрасли не оборудование, компьютеры и прочее железо, а люди. Исследователи, проектировщики, школа, формировавшаяся десятилетиями. Сегодня мы немного потеряли в персонале из-за того, что теряет свою привлекательность Норильск. Что греха таить, и нас коснулось нехорошее звание депрессивного региона.

– Значит, главный потенциал по-прежнему знаменитые норильские проектировщики и исследователи?

– К сожалению, на этом потенциале у нас все и держится. Может, из-за климата норильчанам всегда приходится работать дружнее. И исторически так сложилось, что здесь задерживаются трудоголки. Скептики скажут, что мы здесь так много отдаем производству из-за того, что пойти некуда. Нет дач, огородов. Может быть. Но

такая отдача дорогого стоит. И это хорошее качество присуще практически любому нашему работнику, вне зависимости от возраста. И сейчас еще осталось много людей, воспринимающих работу как личное дело. Они делают все на совесть, больше, чем требуется, работая не только на сегодняшний, но и на завтрашний день. Это черта, которую не каждая компания в стране может воспитать в своих сотрудниках.

Я много общаюсь с представителями новых структур и прихожу к мнению, что они только еще ставят цель воспитать подобное отношение к работе у подчиненных. Это преимущество не менее важно, чем преимущество наших богатейших месторождений.

## “Нравится управлять процессом”

– Скажется ли на работе Норильского филиала недавняя смерть генерального директора “Гипроникеля”?

– Естественно, Владимир Федорович Козырев – личность сильная. Он сумел свести к единому знаменателю три проектно-исследовательские площадки. Можете себе представить, какой объем отношений с заказчиком нужно было выстроить?

Львиная доля заказов на проектно-исследовательскую деятельность для Норильского филиала поступает от горно-металлургической дирекции Заполярного филиала. Значительная, 12–16 процентов, – от других групп “Норникеля”. Замечу, что все заказы на капитальный ремонт объектов компании в Норильске ведутся только силами норильчан. Лучше нашего персонала фактическое состояние объектов не знает никто, и удовлетворить запросы заказчиков на том высоком уровне, как мы это сейчас делаем, у материковских проектировщиков не получится. Есть специфика, подвластная только нам. В силу опыта и благодаря комплексному подходу к выполнению проектно-исследовательских работ на каждом объекте.

Мы начали активно работать по привлечению субподряда на проекты капитального строительства. Естественно, под нашим управлением: все договоры идут через нас. Тоже политика Козырева. К проектированию традиционно привлекаем разные проектные организации из других городов. Есть новые персоналии. Такая методика работы позволит оптимизировать численность работающих в Норильском филиале. Это важно, так как сегодня есть заказ, а завтра его может не быть, а мы на полной самоокупаемости.

– Вы теперь хозяйничаете здесь, на Гвардейской, и в трех оставшихся лабораториях ГМОИЦ?

– Норильский филиал – это не только часть двух зданий на Гвардейской, но и проектно-конструкторский центр на улице Октябрьской, бывший ДИТР, где выполняется проектно-конструкторская документация как для капитального строительства, так и для ремонтов. А также лаборатории на “Надежде”, медном и никелевом заводах, на обеих обогатительных фабриках. Еще и здание научно-технической библиотеки. Все эти помещения теперь мы арендуем, то есть содержим самостоятельно. Плюс затраты на социальную направленность (медкомиссии, связь, транспорт). Сегодня, выполняя свою основную работу, мы получаем достаточно, чтобы покрывать эти расходы.

– Собственно хозяйственная деятельность вас не угнетает? Любите решать и эти проблемы?

– Меня научил отец, что любить можно мать, ребенка и Родину, а остальное – нравится или не нравится.

Хозяйственная деятельность – неотъемлемая часть работы руководителя, если он хочет управлять процессом.

Хотя есть и такие, кто себя комфортно чувствует, если за них эту работу делают другие. В общем котле не особенно заметно такое “участие”. Мне нравится управлять процессом. Нравится, что от меня зависит результат. И при выполнении прямых обязанностей структуры, и при организации условий для ее работы... Например, уборку кабинетов нужно делать не во время работы сотрудников, и мусор, который они бросают в корзины, не должен в них лежать неделями... И никто не должен замечать, кем и как созданы нормальные условия труда.

## Юбилей – семейный праздник

– Вы сказали, что потеряли в персонале. И как вы намерены утратить кадровый голод?

– Мое личное мнение, что шаги, которые компания сегодня предпринимает в этом направлении, создавая различные программы, носят локальный характер. Это не система, как было раньше.

Например, недавно в Санкт-Петербурге вылетела группа руководителей горных предприятий Заполярного филиала, чтобы организовать приезд выпускников горного института на свои предприятия. Я как раз прилетел оттуда. Что греха таить, ездят уже пятый год, а привозят специалистов, которых можно пересчитать по пальцам одной руки. Даже в 80-е, когда началась перестройка, Норильск продолжал притягивать к себе людей с материка. Нас привлекала интересная работа, финансовое и социальное подкрепление: жилье, оплата проезда, путевки, сады.

Помню, я приехал после Новочеркасского политехнического института, пошел в здание универмага “Талнах” с талончиком, получил шапку, шубу, унты или что-то другое из обуви. Нас тогда прибыло с материка на комбинат более 120 человек, плюс выпускники местного института. Практически 200 молодых специалистов ежегодно пополняли ряды работников Норильского горно-металлургического. Согласен, что толк получался не из всех двухсот, но львиная доля специалистов закреплялась и до сих пор приносит пользу компании. Потом в системе случился разрыв. Сегодня, когда компания находится на подъеме, необходимо срочно воссоздать системный подход к решению этой проблемы.

– На вашу долю в самом начале выпало испытание юбилеем. Практически одновременно 70 лет исполняется “Норильскпроекту”, научно-технической библиотеке и ГМОИЦ. Как будете отмечать круглые даты?

– Празднование намечено на 23 мая. Отметим один общий юбилей. Было сложно выбрать символику, отражающую все три отрасли, но сейчас уже определились. Это как семейный праздник, и хорошо, что появился лишний повод кого-то поблагодарить, поощрить, кого-то показать крупным планом. Большинство людей делает свое дело, не требуя взамен орденов. 70-летие предоставляет возможность рассказать сразу обо всех и о каждом. И мы этим воспользуемся.

## Здоровье



Денис КОЖЕВНИКОВ

# Поправь иммунитет – доживешь до 100 лет!

В 2008 году по постановлению главного санитарного врача России в рамках приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения проводится дополнительная иммунизация населения.

Ее целями являются снижение заболеваемости вирусным гепатитом В (не менее чем в три раза) и гриппом в период эпидемического подъема, уменьшение числа постгриппозных осложнений и летальных исходов, а также предотвращение осложнений, связанных с введением иммунобиологических препаратов, при профилактике полиомиелита.

## Там, где тонко...

В нормально функционирующем организме иммунные реакции должны быть адекватными, подобно кровяному давлению, их неоправданное повышение или понижение приводит к патологическому состоянию организма (и выше плохо, и ниже плохо).

Неадекватные повышения иммунных реакций называются аллергиями, а понижения – иммунодефицитными состояниями (иммунодефицитами).

Иммунные реакции никогда не нарушаются сами по себе, изолированно, вне зависимости от функционирования организма в целом. Они нарушаются из-за изменений функций отдельных органов или целых систем организма, в частности, из-за нарушения функции почек, печени, желез эндокринной системы (чаще щитовидной и поджелудочной), регуляторной функции головного мозга и многих других. Наличие иммунной дисфункции – это всегда свидетельство наличия у пациента серьезных системных расстройств.

## Все болезни – от нервов

Существенную, а зачастую фатальную роль в возникновении или в резком обострении уже имеющихся иммунопатологий может сыграть психогенный фактор, возникающий даже у здорового человека в результате глубоких и мучительных острых отрицательных нервно-психических переживаний, особенно сопровождаемых ощущением собственной ненужности, потерянности и бессмысленности дальнейшего существования. Такое состояние приводит в том числе и к нарушению регуляторной функции головного мозга, что является одной из основных причин нарушения иммунитета. У пожилых людей оно чаще всего провоцирует возникновение различных вирусных и онкологических заболеваний. У молодых в этих состояниях возникает общая слабость, частые ОРВИ, бронхиты, воспаления легких, кишечные дисбактериозы.

Еще в античности гениальный Гиппократ выдвинул бессмертную формулу: “Все болезни – от нервов, и

только некоторые – от удовольствия”. К болезням “от удовольствия” он относил патологические состояния, возникающие от обжорства, безделья и пьянства.

Если связь нарушений здоровья с излишествами никогда не вызвала сомнений, то над первой частью формулы многие специалисты зачастую хихикали до середины XX века.

В новое время первым достоверную связь возникновения многих патологий с нервозностями установил нобелевский лауреат Иван Петрович Павлов. Нервируя подопытных собак, он вызывал у них всевозможные заболевания. После помещения собак в нормальные условия болезни проходили. В 1970–80-е годы была окончательно установлена неразрывная связь нарушений иммунной защиты с функционированием центральной нервной системы – центрального регулятора всего организма.

## В поисках радости

Рекомендация “поменьше нервничайте” абсолютно правильна и... не выполнима.

Жизнь – это череда не только радостей, но и невротрепок. Стрессы исключить нельзя – они составная часть жизни, но можно “сломать” механизм их отрицательного действия. Для этого хотя бы раз в день (но каждый день!) должна быть какая-то жизнеутверждающая радость. Любая: общение с приятным человеком, посещение интересной выставки, чтение книги, просмотр хорошего фильма, иногда даже рюмка спиртного и так далее. Возникновение радостного состояния не дает накапливаться последствиям негативных событий, ломает их, сводит их воздействие к нулю.

Тогда неизбежные в жизни отрицательные события всякий раз опять начинают действовать с нулевого, а не с уже накопленного ранее уровня, то есть не аккумулируются и не приводят к нарушениям здоровья.

Если вы хотите иметь здоровых детей, никогда их не обижайте и побольше радуйте (с расчетом, что слишком много радостей не бывает, как излишнего здоровья или излишних денег). Студентам мединституту на курсе педиатрии обязательно говорят на лекциях, что все часто болеющие дети – это дети нежеланные, мешающие чему-то, даже если их зачастую и пытаются отвлечь от себя дорогостоящими игрушками. Ребенок остро чувствует недостаток внимания, которое ему необходимо для нормального развития.

Подготовила Варвара СОЧНОВСКАЯ

## ИЗБРАННЫЕ МИФЫ О ПРИВИВКАХ

### Миф 1. Я не вижу этих инфекций, значит, они не существуют

Характерная для человека реакция на попытку защитить его от того, с чем он еще не столкнулся. “Не вижу, не знаю, а значит, этого нет”. Вряд ли нужно убеждать в необходимости прививки против гепатита В человека, у которого только что выявили носительство этого вируса. То есть на момент, когда человек сталкивается с фактом инфекции, заниматься профилактикой (делать прививки) уже поздно или бесполезно. Опасно это хотя бы потому, что ребенок попросту рискует переболеть всеми инфекциями до тех пор, пока мама наконец не убедится, что вокруг нее и ее ребенка есть и туберкулез, и гепатит В, и коклюш, и столбняк.

### Миф 2. Многие не прививаются и не болеют

Ошибочно полагать, что те 10 или 30 человек, которых мы близко знаем в нашей жизни, это репрезентативная выборка, которая является мерилем здоровья нации. Другими словами, если наши знакомые не алкоголики, это вовсе не значит, что в России нет проблемы алкоголизма.

Сравнивать нужно сравнимые вещи, поэтому для корректного сравнения нужны одинаковые по возрасту, полу, наличию сопутствующей патологии, степени риска инфицирования и прочим факторам группы. Иначе получатся те самые бузина и дядька в Киеве. При правильном сравнении разница в заболеваемости тем же гриппом среди привитых и непривитых будет более чем очевидной: двух- и даже четырехкратная разница при хорошей вакцине и своевременной вакцинации, что было доказано не менее чем тысячей исследований разного масштаба по всему миру.

### Миф 3. Гепатит В не грозит младенцам

У противников прививок на первом году жизни перечисление групп риска по гепатиту В всегда вызывает нездоровый смех: “Наш младенец еще не живет половой жизнью!”. Давайте разберемся, насколько все это смешно.

При заболевании гепатитом В на первом году жизни ребенок с почти 100-процентной вероятностью становится хроническим носителем и распространителем инфекции. Во-вторых, можно быть уверенным, что хотя бы на ближайшие 10–15 лет дети будут защищены от гепатита В при всех условиях. Уверены ли родители, что все родственники и знакомые из окружения ребенка не входят в число тех трех процентов населения и не являются носителями вируса? Помимо этого, делать прививки на первом году жизни выгоднее, поскольку чем меньше возраст, тем лучше работают гепатитные вакцины.



## Норильский отдел Роспотребнадзора напоминает горожанам, что профилактические прививки проводят среди следующих групп населения:

▷ против вирусного гепатита В – в возрасте от 18 до 55 лет, не привитых и не болевших ранее;

▷ против кори – в возрасте от 18 до 35 лет, не привитых, не болевших, не имеющих сведений о прививках, с первоочередной иммунизацией студентов высших и средних учебных заведений, призванных и лиц из группы риска: медицинских работников, педагогов, работников торговли;

▷ против полиомиелита прививают детей раннего возраста, длительно болеющих ОРВИ, с заболеваниями крови, первичными иммунодефицитными состояниями, ВИЧ-инфицированных или рожденных от ВИЧ-инфицированных матерей, воспитанников домов ребенка;

▷ против гриппа вакцинируют медицинских работников, работников образовательных учреждений, взрослых старше 60 лет, детей, посещающих детские дошкольные учреждения и учащихся младших классов.

## Казус Веницкого

# Миша и медведь

Конец 70-х годов прошлого века.  
Таймыр, город Норильск.

По зову сердца и велению распределения после окончания факультета вычислительной математики и кибернетики Омского университета Миша Грибанов приехал трудиться на Норильский комбинат.

Время для его науки было младенческое, никто не понимал, с чем едят его специальность. Надо сказать, что и сам Миша, пытаясь объяснить суть профессии, быстро впадал в заумь, начинал путаться, нервничать и менял тему разговора. Ну сложная профессия, что поделаешь.

Все бы ничего, но каким-то ветром задуло в Мишкину университетскую голову микробы вольной тундровой жизни – охоты, рыбалки, собирательства. Ладно бы туризм. Тут всё понятно: палатки, байдарки, гитары, костры – романтика! Так нет же – ружья, ножи, дичь, рыба. В описываемый момент эти микробы после посева давали первые всходы.

Лицом Миша был очень похож на Билла Гейтса. Только у Билла лицо открытое, доброе, распахнутое к людям. У Миши выражение лица было иное. Безусловно, такое же доброе, но одновременно какое-то подозрительное, напряженное. После первой же рюмки глаза за очками начинали перемещаться с одного члена компании на другого: а не задумал ли кто шутку или какой розыгрыш по поводу Мишкиной профессии или, что еще хуже, по поводу новых его увлечений? И надо прямо сказать, что, как это ни печально, такие люди находились.

...Пройдя около двухсот километров через три реки и два озера, наши лодки уткнулись в берег озера Лама, чуть ниже речки Бучерамы в облюбованном командором месте.

“Зори” и другие плавсредства в то время для массового выезда трудящихся на природу не использовались, а на лодках в такую даль мало кто добирался. Действительно, расстояние было серьезное, но и цена приза была высока: созрела брусника.

Выйдя на берег, мы оказались перед огромными красно-зелеными коврами ягодников, сплошь покрывающих склоны гор.

Командором в таких затеях у нас был Саша Голиков, блистающий на воде своей

лодкой. Он форсировал “Вихрь-25”, отполировал “сапог” и винты, придал лопастям саблевидную форму и “делал” любое плавсредство – хоть о двух моторах, хоть о четырех.

В этот раз он привел нашу эскадру из трех лодок в намеченное им еще в предыдущие выходные место. Облегчив закрома родного комбината примерно на 400 литров бензина и потратив около шести часов, мы были готовы, разумеется, после легкого завтрака, приступить к заготовкам целебной ягоды.

Извлекли из лодок запасы, расстелили клеенку и уже готовились разливать, как Сашка окликнул нас:

– Смотрите! Я здесь в прошлый раз перекусывал!

На кострище четко выделялся медвежий след, причем довольно крупный. Тут же находились жестяной комок – все, что осталось от банки сгущенки, забытой Сашкой, и внушительная куча дополнительного свидетельства медвежьего пребывания. Ткнув кучу сапогом, Сашка определил:

– Сразу после меня был. Неделю назад. Но все равно, надо осторожнее.

После обязательной части программы мы, навалив толстых бревен в костер, разбрелись по угольям.

Склоны гор на Ламе в тех местах, где собирают ягоду, идут в несколько уступов – терраса, обрывчик, опять терраса, обрывчик, и так три или четыре раза. Больше всего ягоды на первой и второй террасах.

Ягоды было много. Собирались она легко. Особенно выигрывали владельцы дефицитных в ту пору совков, по местной терминологии – “комбайнов”. Я был одним из таких счастливицов. Чудо инженерной мысли, легкий, из титана, с устройством для предотвращения самопроизвольного высыпания ягод – не хуже Сашкиного! – такой “комбайн” гарантировал ведро брусники за полтора-два часа.

У приехавшего со мною приятеля совка не было. Но после недолгого обсуждения ситуации он ушел собирать ягоду с моим совком, условившись, что полученный результат будет поделен 50 на 50.

**Очередной юбилей Норильска-города “Заполярный вестник” решил отметить серией публикаций бывших земляков, выкормивших в постнорильский период своей жизни время для литературного творчества.**

Аркадий Веницкий в наш город приехал в 1974 году как специалист Госстроя СССР в командировку и остался на 22 года. Осваивал производство железобетона на ЗЖБИ, налаживал выпуск минваты на заводе “ТИСМА”, возглавлял ПО “Норильскстройматериалы”.

Кандидат технических наук, заслуженный строитель России последние годы работает генеральным директором компании “ГрандТехМаркет” (Владимирская область).



Я же, заранее радуясь собранному урожаю, решил пройти вверх по речке, впадавшей в озеро, посмотреть ямы, где может водиться местный лосось – голец, затем, минуя несколько террасок, переместиться к другой речке, также впадавшей в озеро, но в километрах трех ниже, и уже вдоль нее спуститься к берегу и вернуться в лагерь.

Рыбы не было. На пути я встретил нескольких наших, в том числе приятеля, убедился, что “комбайн” работает исправно и находится в надежных руках. Спустившись вдоль второй речки на первую террасу, я не пошел к берегу, а стал забирать влево, чтобы через лес пройти напрямую к лагерю. И тут я услышал песню.

Пел Миша. Я и сейчас помню слова: “Флагов пестрые ветрила, голубые паруса...”

Пел Миша не от избытка чувств. Пел он совсем по-другому. В интонации, в голосе звучало: “Это я, Миша Грибанов, собираю здесь себе ягоды, никого не задираю, со всеми готов дружить, а если надо, могу уступит полянку”. Вот такая была песня.

Такой шанс бывает раз в жизни. И я его использовал.

Упал в брусничник, отбросил кулечек с жалким десятком собранных лично мною ягод и пополз на голос.

Мне очень повезло. Буквально через несколько метров я наткнулся на канаву, по которой ползти получалось быстрее. Когда расстояние до песни сократилось до 10–15 метров, я аккуратненько так, из-за кустика, приподнялся и осмотрел место предстоящих событий.

Миша в красной лыжной шапочке, клетчатой ковбойке одной рукой держал за ухо пластиковый куль, а другой рвал ягоды. При этом довольно бдитительно поглядывал по сторонам. Ружья с ним – насколько я мог рассмотреть – не было.

Опустив голову как можно ниже к дну канавы, я заревел, может, и не по-медвежьи, но точно не человеческим голосом: “Уы-а-уы-а”.

Прислушался. Стояла мертвая тишина. Песню как отрезало. Я опять тихонечко высунулся.

Миша стоял выпрямившись и озирался. Почему-то он смотрел не в сторону рева, а резко поворачивая голову градусов на 90, осматривал все вокруг себя.

Я опять опустил в канаву, заревел, с треском сломал какое-то полено, растряс две березки, за которыми прятался, и уже не таясь, встал на колени.

По террасе, зигзагами перемещаясь между невысокими лиственницами, стремительно удалялся от меня огонек Мишкиной шапочки. Вот он докатился до обрывчика, взлетел по нему и исчез на следующей террасе.

Откатавшись по дну канавы несколько минут, я вытер слезы и вылез на поляну. Эффект был мощный, но не абсолютный: куль Мишка не бросил.

Я вернулся в лагерь, где уже было несколько ребят, все им рассказал, мы посмеялись и занялись своими делами. Постепенно стали собираться остальные ягодники. Одним из последних вернулся Миша. Куль был при нем, но, как я успел заметить, он не пополнился.

Сев на бревно, Миша стал внимательно оглядывать присутствующих. Наконец, видимо, приняв решение, он обратился ко мне:

– Аркаша, это не ты в кустах ревел страшным голосом?

– Нет, Миша, я в той стороне вовсе не был, – как можно безразличнее ответил я. – А что?

– Да кто-то там работал под медведя. Хотел меня напугать.

– Ну а ты? – уже с трудом сдерживаясь, спросил я.

– Я на всякий случай тихонько отошел в сторону.

От хохота кольхнулось пламя костра.

– Тихонько! – рыдал один.

– Отошел! – стонал другой.

Сашина жена, не всегда одобрявшая наш юмор, подала Мише зеркало...

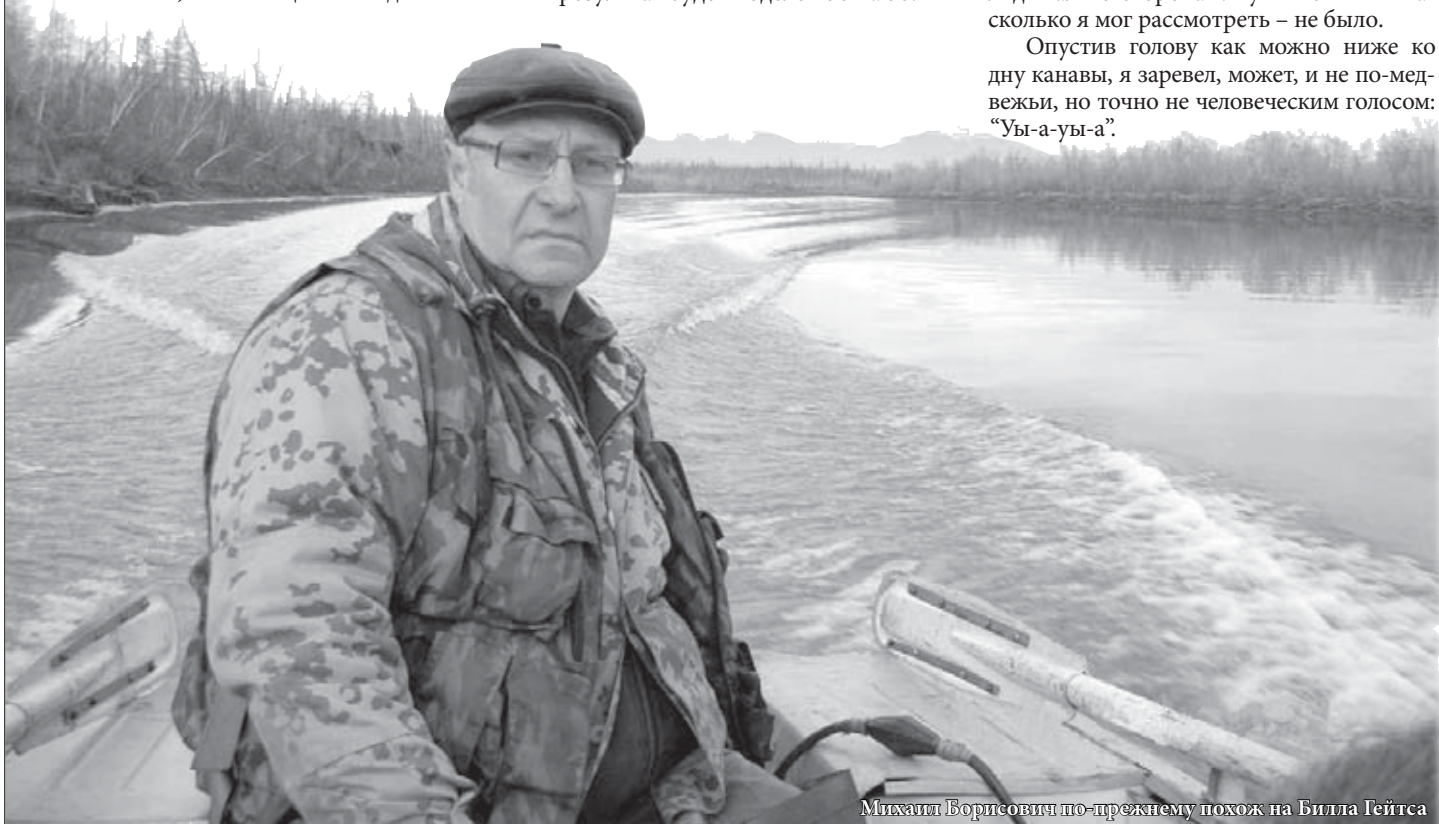
Расцарапанный нос, ссадину на лбу и много других следов “тихого отхода” девчонки из нашего общежития в понедельник скрыли под гримом. И великое дело – внедрение высокой науки в производство – двинулось дальше.

...Миша и сейчас живет в Норильске. Отец многочисленных семейств, мэтр норильского туризма, он иногда снисходительно позволяет молодым “шерпам” донести свой рюкзак до избы в верховьях речки Валек.

Состоялась его наука, состоялась его профессия, состоялась Мишка. Исчезла подозрительность, опасливость во взоре. Полное благодушие – Билл Гейтс отдыхает!

И только я могу вызвать из прошлого молодого Мишку, рассказав при нем среди друзей эту историю.

**Аркадий ВЕНИЦКИЙ**  
Москва, 2007 год



Михаил Борисович по-прежнему похож на Билла Гейтса

# Упражнения для косых мышц живота



## Упражнение 1

Упражнение помогает проработать как прямые, так и косые мышцы пресса. Исходное положение: лежа на боку, нижнюю руку вытянуть вперед для опоры, нижнюю ногу согнуть в колене и вывести его вперед. Верхняя нога прямая, рука за головой. На выдохе приподнять верхнюю часть тела, согнуть и поднять ногу. Локоть должен тянуться к колену. Вернуться в исходное положение. 3 подхода по 15 повторов на каждую сторону.



## Упражнение 2

Упражнение также тренирует все мышцы пресса. Исходное положение: лежа на спине. Тянуться левой рукой к правому локтю, затем поменять руку и ногу. 3 подхода по 15 повторов на каждую сторону.



## Упражнение 3

Для выполнения упражнения понадобится помощь близких. Выполнять его лучше всего на диване. Лечь на бок, зафиксировать ноги, руки за головой, опустить верхнюю часть тела вниз. На выдохе подняться вверх. 3 подхода по 15 повторов на каждую сторону.



## Упражнение 4

Наклоны в сторону. Исходное положение: встать прямо, ноги – чуть шире плеч, руки за головой. Выполнять наклоны в каждую сторону. Важно: выполнять наклоны строго в сторону, не наклоняться ни вперед, ни назад. 3 подхода по 15 повторов.



## Упражнение 5

Очень сложное, но тем не менее эффективное упражнение. Исходное положение: опереться на руку, кисть – под плечом. Туловище образует одну линию, таз не опускать. На выдохе верхнюю руку опустить и скрутиться. Медленно вернуться в исходное положение. 3 подхода по 10 повторов.



## Свободное время

## ГОРОСКОП ОТ АСТРОЛОГА

Евгения ВОЛОКОНЦЕВА



С 29 АПРЕЛЯ ПО 4 МАЯ



**ОВЕН.** Количество трат и заработков может заметно возрасти, вы будете продумывать варианты вкладывания денег в длительные проекты, которые к осени принесут отдачу. Пик активности для вас наступит вечером в пятницу и в субботу, главное, ничего не разломать дома, разумно использовать свои силы.



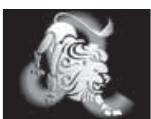
**ТЕЛЕЦ.** Понедельник, среда и четверг удачны для деловых решений и покупок, а вот во вторник нужно опасаться махинаций и даже воровства. Середина недели может принести очень важные встречи и знакомства, суббота пройдет весьма беспокойно, и только в воскресенье вечером вы сможете отдохнуть от трудов ратных, особенно на лоне природы.



**БЛИЗНЕЦЫ.** На неделе важно как можно активнее провести понедельник, когда хорошее взаимопонимание с окружающими сочетается с деловыми успехами. В середине недели может быть период затишья, зато в субботу произойдет информационный взрыв, вы почувствуете прилив сил и интерес к жизни.



**РАК.** Самые удачные дни – среда после обеда и четверг: в это время могут решиться финансовые проблемы, появятся интересные знакомства, дружеская поддержка со стороны окружающих. Вечером в пятницу не исключены конфликты с близкими. Зато воскресный вечер принесет спокойствие и удовлетворение.



**ЛЕВ.** Неделя относительно нейтральна, только во вторник некоторые поездки и переговоры могут вызвать излишнее напряжение. В остальном вы можете спокойно заниматься своими делами, делать хозяйственные покупки для дома и дачи. Важные встречи стоит планировать на воскресенье.



**ДЕВА.** Особенно удачны среда и четверг, когда порадует не только хорошее общение с коллегами, но и финансовые результаты. В эти дни будет везти и на людей, и на покупки, и на денежные предложения. В выходные лучше не заниматься бумагами и бухгалтерией – можно совершить слишком много ошибок.



**ВЕСЫ.** Понедельник и вторник будут самыми удачными днями недели для общения, а в среду велика вероятность получения серьезной помощи в материальных делах. Выходные пройдут под знаком выяснения отношений и домашних перестановок. Вы сможете быстро справиться с делами, которые давно уже требовали вашего внимания.



**СКОРПИОН.** На неделе появится много новых возможностей, особенно если умело использовать ресурсы тех людей, с которыми вас сводит судьба. В конце недели стоит активно заняться своим здоровьем, перестановками в доме. Важно, чтобы скорость любой работы была не в ущерб качеству.



**СТРЕЛЕЦ.** На неделе вам придется заниматься достаточно приземленными делами. Тем не менее понедельник и вторник удачны для интеллектуальных занятий, неформального общения. В субботу партнеры в деловой и личной жизни могут создать немалый стресс, однако он поможет вам навести порядок в бумагах и собственных мыслях.



**КОЗЕРОГ.** Конец апреля и начало мая должны пройти достаточно удачно. К среде вы можете определиться с некоторыми покупками, оценить уровень затрат и необходимых для этого заработков. Можно будет договориться о ремонтных и строительных работах дома, реализовать какие-то желания относительно отдыха и повышения комфорта своей жизни.

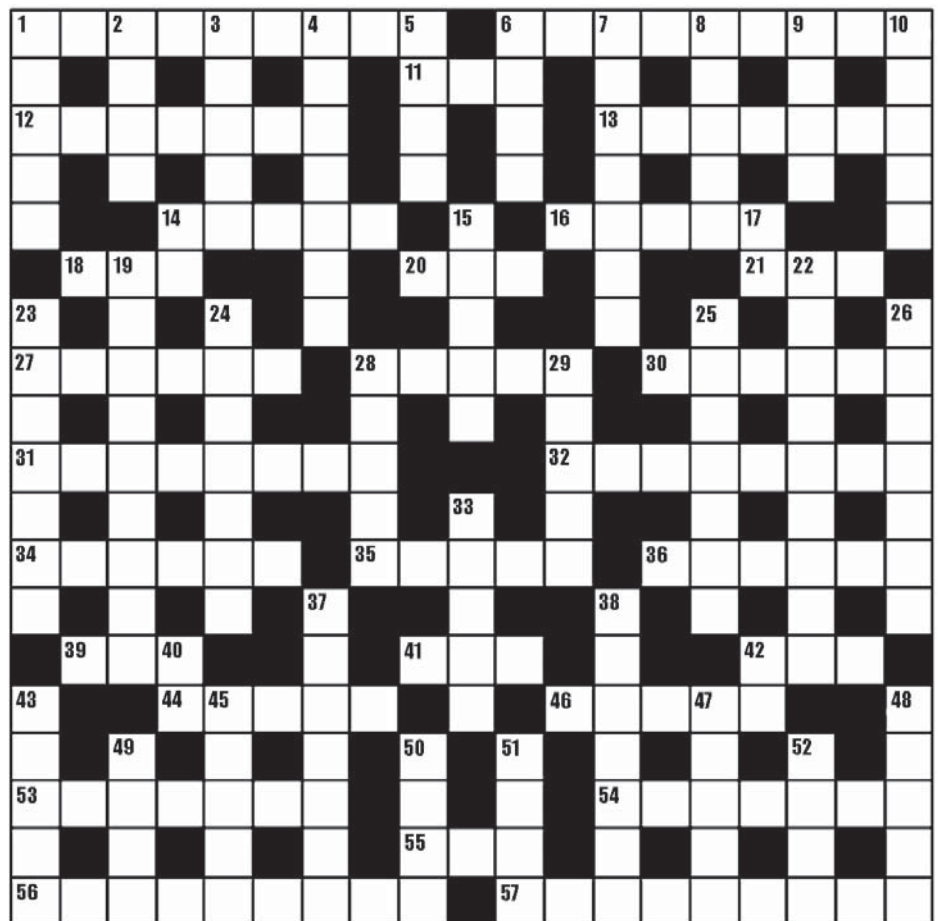


**ВОДОЛЕЙ.** В первые два дня недели ваши дела будут развиваться с переменным успехом. Вы можете оказаться в центре внимания, но при этом неверно оценивать перспективы партнерства и финансовые результаты. Небольшие проблемы, возникшие в субботу, могут подвигнуть вас на активные поиски новой информации, идей, решений.



**РЫБЫ.** Первая половина недели более благоприятна. Уже в понедельник возможны удачные предложения или поездки, решение финансовых и домашних проблем. В среду и четверг могут появиться выгодные знакомства, помогающие в заработках и карьере. Субботу и воскресенье стоит посвятить родным и близким.

## КРОССВОРД



**По горизонтали:** 1. Книжный знак с обозначением владельца, наклеиваемый на внутренней стороне обложки. 6. Религия, признающая многих богов, многобожие. 11. Маяковский, стихотворение. 12. Ткань редкого полотняного переплетения. 13. Разновидность протестантизма. 14. Старинное русское название вишнево-розового минерала класса силикатов. 16. В брахманизме и индуизме: один из трех высших богов. 18. В тяжелой атлетике: поднятие штанги на грудь, а затем над головой до полного выпрямления рук. 20. Насекомое с жесткими надкрыльями. 21. Ловкий в делах, прижимистый человек, пройдоха. 27. Стоянка, обычно под открытым небом, в палатках, во временных постройках. 28. Верхние передние челюсти у насекомых и ракообразных животных. 30. Член детской организации в СССР. 31. меховая или бархатная женская наплечная накидка, а также большой широкий шарф. 32. Дорожная крытая повозка на длинных ногах. 34. В иудаизме: служитель культа, духовный наставник, руководитель духовной общины. 35. Двухсложная стихотворная стопа с ударением на первом слоге. 36. Пробирный камень для определения качества драгоценных металлов. 39. Волшебница в западноевропейской сказочной литературе. 41. Нечто дурное, вредное, противоположное добру. 42. Марка автомобиля США. 44. Маленькая рыба семейства корюшек. 46. Коктейль на основе рома. 53. Приспособление для установки и закрепления чувствительного элемента точного прибора в нерабочем положении с целью предохранения от повреждений. 54. Поворот, извилина, изгиб. 55. Срубленные деревья как строительный и промышленный материал. 56. Отмена, объявление недействительным какого-либо акта, договора или прав. 57. Соединение между трубчатыми органами, кровеносными, лимфатическими сосудами.

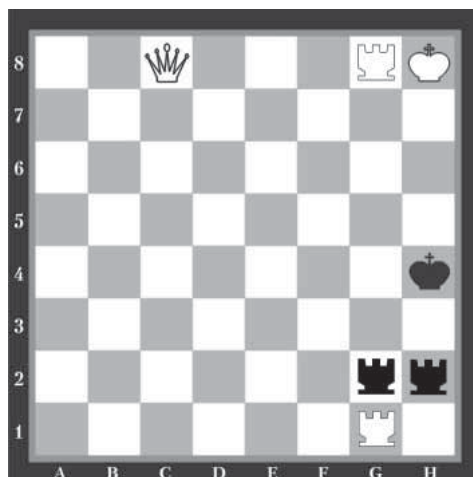
**По вертикали:** 1. Натянутая на раму ткань, стеклянная пластина, на поверхность которой проецируется изображение. 2. Древнескандинавское и древнеирландское народное эпическое сказание о богах и героях. 3. Южное дерево семейства тутовых. 4. Вулкан, Нов. Зеландия. 5. Земля, в противоположность водному пространству. 6. Жемчуг, жемчужина. 7. Человек, принадлежащий к лобби. 8. Болезнь птиц – хрипяватый нарост на кончике языка. 9. Приток реки Ангары. 10. Горная смола – биологически активное вещество сложного состава, вытекающее из расщелин скал. 14. Единица электрического сопротивления. 15. Род тонкого шнура для отделки одежды, плетения. 17. Змея, обычно неядовитая. 19. Место на постели, куда ложатся головой. 22. Специалист, изучающий птиц и их распространение. 23. Соответствие биржевого, рыночного курса ценных бумаг их номиналу. 24. Низкий громкоподобный звук, часто слышимый в районах активной сейсмической деятельности. 25. Совокупность денежных средств государства, предприятия, система формирования и распределения этих средств. 26. Полоса в лесу, очищенная от деревьев. 28. Мужчина, вступающий в брак или намеревающийся жениться. 29. Четвертый автомобильный регион России. 33. Орудие для пахоты. 37. Небольшая певчая перелетная птица отряда воробьиных с темным оперением. 38. Кустарник с черными несъедобными плодами. 40. На Руси до 18 в.: станция на почтовом тракте, на которой сменялись проводники, лошади и подводы. 42. Вязкий осадок на дне водоемов. 43. Раздел книги, статьи. 45. Шест для управления нартами. 47. Наставление, совет последователям, потомкам. 48. Популярный английский квартет. 49. Запорное устройство в трубопроводах. 50. Небольшой снаряд для стрельбы из огнестрельного оружия. 51. Хитрый, лживый человек. 52. Химический элемент, галоген.

## КОМПОЗИЦИЯ:

мат в 2 хода

Белые: Крh8, Фc8, Лг1, Лг8.

Черные: Крh4, Лг2, Лh2.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД,  
опубликованный в №71  
за 19.04.2008 г.

1	2	3	4	5	6
В	Т	Е	К	С	Р
7	8	9	10	11	12
О	И	Д	П	А	Н
13	14	15	16	17	18
Л	З	У	Г	Б	Ж
19	20	21	22		
М	Ф	Ч	Ш		

ОТВЕТ НА КОМПОЗИЦИЮ,  
опубликованную в №71  
за 19.04.2008 г.

1. Фc1!