

За Сталь

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
АМУРМЕТАЛЛ



3

(3005)

www.amurmetal.ru

БЕСПЛАТНО

Выходит с 9 апреля 1939 года

25 января 2008 г.

На пусковых объектах

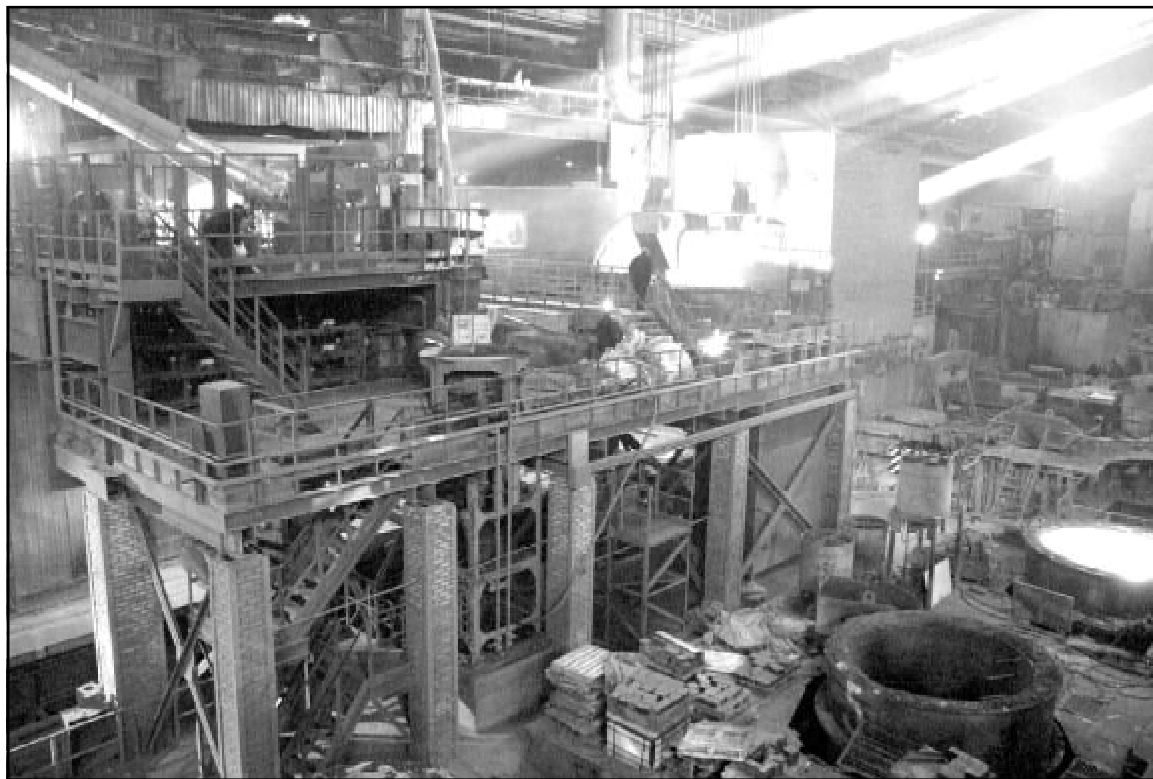
СОВСЕМ недавно здесь была строительная площадка, на которой десятки специалистов-строителей из привлеченных подрядных организаций готовили к запуску еще один АКП. И вот долгожданный момент настал. 18 января 2008 года в 7 часов 30 минут состоялся запуск агрегата. Без громких речей и торжественного митинга началось опробование сложнейшего механизма.

У сталеваров ЭСПЦ № 2 ОАО «Амурметалл» уже есть положительный опыт эксплуатации подобного агрегата. В октябре 2005 года был запущен первый АКП-130, и за прошедшее время работы был накоплен определенный опыт. С его пуском практически исключалась возможность производства брака. Предусмотренная на агрегате аргонная продувка, оперативный лабораторный анализ выплавляемого металла позволили сталеварам вовремя реагировать на все изменения химического состава плавки. Кроме этого, агрегат «ковш-печь» дал возможность добиться увеличения объемов выпускаемой продукции. Поэтому решение о монтаже нового АКП было взвешенным и продуманным, позволяющим выстроить еще одну технологическую цепочку, состоящую из печи производства фирмы «Concast» и самого агрегата.

— Основными подрядчиками на строительстве АКП, — рассказывает старший мастер АКП Виталий Викторович Швигар, — выступали ООО «Сфера», которое выполняло строительство фундаментов и основных помещений; предприятие «Дальтехмонтаж», занимавшееся монтажом основного оборудования, и ООО «Эра», ведавшая прокладкой кабелей и основных электрических схем. В настоящее время у нас работают специалисты из Челябинска, которые занимаются установкой программного обеспечения. Подготовка к пуску выполнялась следующим образом. 17 января мы перенесли трансформатор со старого АКП, совместив этот процесс с заменой подины на печи, минимизировав таким образом возможные потери производства. Вечером того же дня остановились, установили трансформатор, подвели воду. На следующий день, 18 января, мы доставили на АКП плавку, запущ-

В РАМКАХ КОРЕННОЙ МОДЕРНИЗАЦИИ И РЕКОНСТРУКЦИИ СТАЛЕЛИТЕЙНОГО ПРОИЗВОДСТВА В ЭСПЦ № 2 ОАО «АМУРМЕТАЛЛ» ЗАПУЩЕН ВТОРОЙ АГРЕГАТ «КОВШ-ПЕЧЬ». В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ НА НЕМ ВЕДЕТСЯ ГОРЯЧЕЕ ОПРОБОВАНИЕ, КОТОРОЕ ПОЗВОЛИТ ПРОВЕРИТЬ РАБОТУ УЗЛОВ И МЕХАНИЗМОВ НА ПРАКТИКЕ. ЭТО ДАСТ ВОЗМОЖНОСТЬ УСТРАНИТЬ ОБНАРУЖЕННЫЕ ДЕФЕКТЫ И НЕПОЛАДКИ, ПОСЛЕ ЧЕГО АГРЕГАТ НАЧНЕТ РАБОТУ В ПЛАНОВОМ РЕЖИМЕ.

ВТОРОЙ АКП ЗАПУЩЕН!



или агрегат и начали наладку оборудования. Были определенные трудности, сильный мороз доставил нам хлопот с работой сталевозов. Так что днем рождения нового АКП можно считать 18 января 2008 года. В 7 часов 30 минут на нем зажглась первая искра. Сейчас мы устраняем обнаруженные недоделки, налаживаем работу основных узлов и оборудования. АКП сделан на предприятии «Сибэлектротерм», проект типовой, но с определенными нашими доработками. Конструкции стенов ожидания выполнены по предложенным нами чертежам, сталевозы сделаны по образцу подобных механизмов фирмы «Concast». На стендах ожида-

ния были установлены специальные гидравлические крышки для ковшей, которые позволяют значительно сократить потери тепла. Наши доработки привели к тому, что на нашем предприятии появился агрегат «ковш-печь», аналогов которого нет в России. Главное его преимущество — наличие двух сталевозов, которые позволяют существенно сократить время установки ковшей. Если на старом АКП на перестановку ковшей уходило до 10 минут, то здесь подобных потерь во времени практически нет. Мы можем даже обрабатывать две плавки одновременно.

Новый АКП запущен. Зажглись мониторы в помещении пульта уп-

равления, специалисты внимательно следят за показаниями многочисленных датчиков. Ввод в эксплуатацию сложнейшего агрегата еще раз наглядно показал, что на нашем предприятии работают высококлассные специалисты, способные внести целый ряд существенных изменений в сложившуюся схему нового оборудования. Они предлагают свои нововведения, позволяющие добиться увеличения производства, стабильной и безаварийной работы, сокращения доли ручного труда. Наши сталевары относятся к своей работе творчески и с огоньком, применяя на практике свой богатый производственный опыт.

С. БЫКОВ.

Официально

О подготовке к проведению выборов Президента РФ

В связи с предстоящими 2 марта 2008 года выборами Президента РФ и для подготовки их проведения в ОАО «Амурметалл» создан штаб под руководством генерального директора управляющей компании С.А. Хохлова, в который вошли: управляющий директор ООО «Амурметаллсервис» А.А. Молотков, директор по персоналу и общим вопросам Г.М. Плотников, руководитель пресс-службы Е.Н. Астахова, редактор газеты «За сталь» Л.И. Герасименко, начальник ОПП И.А. Пузына, председатель профкома Е.М. Шаманская, председатель крайкома ГМПР Р.М. Халиков, начальник ХО В.Ф. Мануйлова, заместитель начальника ЮО Э.В. Фуклев, начальник СБ А.Н. Сухов, начальник ОК А.М. Родионов.

О дополнении штатного расписания

В целях централизации учета и анализа простоев и инцидентов, сокращения сроков расследования, для оперативной разработки корректирующих мероприятий, контроля за выполнением приказов, протоколов, решений совещаний в установленные сроки на предприятии введена в штатное расписание единица помощника генерального директора по управляющей организации по контролю за расследованием инцидентов и исполнением решений генерального директора.

Об обучении мерам пожарной безопасности

В соответствии с Федеральным законом № 69 «О пожарной безопасности» от 21.12.94 г., «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» от 30.06.03 г., для реализации мер пожарной безопасности в подразделениях завода, профилактики и предотвращения пожаров, связанных с производством огневых работ, повышения знаний по пожарной безопасности лиц, допущенных к проведению огневых работ, на предприятии организованы однодневные курсы обучения для лиц, связанных с выполнением огневых работ (газорезчик, электросварщик, электросварщик ручной сварки), по утвержденной программе. Занятия будут проходить в учебном классе ОПП с отрывом от производства по утвержденному графику.

Преподавателями курса назначены: ведущий инженер отдела ОТИПБ И.А. Шарапов, ведущий инженер по пожарной профилактике штаба по делам ГОЧС Л.Н. Злобина, ведущий инженер по пожарной профилактике штаба по делам ГОЧС С.В. Липченко.



Твои люди, завод!

ВETERAN, НАСТАВНИК, МЕТАЛЛУРГ



В этом году исполнилось 50 лет трудового стажа старшего мастера печей листопркатного цеха ОАО «Амурметалл» Александра Николаевича Гаринина. Пройдя путь от рядового прокатчика до руководителя, ветеран производства щедро делится накопленным опытом с молодыми работниками, много лет являясь наставником и учителем для тех, кто сегодня приходит в листопркатный цех.

чик окончил техникум.

— Интересно получалось,— вспоминает Александр Николаевич.— По вечерам в техникуме преподаватели рассказывали нам, студентам, основные теоретические вопросы, а утром приходили ко мне в цех, где уже я рассказывал и показывал им, как всё написанное в учебниках реализуется на практике.

1967 год стал очередным этапом в трудовой биографии Александра Николаевича Гаринина. Ему предложили должность мастера в потоке на стане 2300. Когда запустили стан 1700, Александра Николаевича после командировки в Липецк перевели на это, более современное производство. Здесь Гаринин проработал почти два года.

— Был еще один интересный момент в моей трудовой биографии,— продолжает Александр Николаевич.— В те годы на заводе стали плавить низколегированные сорта стали. Производство новое, до конца не освоенное, наверное, поэтому на складе слитков началось самый настоящий бардак. Мне предложили возглавить этот участок подготовки металлов. Я согласился и отработал здесь четыре с половиной года. И могу сказать без ложной скромности, что за это время я сумел поднять производство в десять раз. Даже после того, как я перешел мастером печей, газорезчики приходили к начальнику цеха и просили вернуть меня назад. Хотя при мне работать им приходилось больше, при прежнем уровне в 30 тонн им приходилось обрабатывать 300 тонн. Но и

зарплата, соответственно, поднялась. Лишь за один год два раза пересматривались нормы. Я сумел так организовать работу, что люди были напрямую заинтересованы в результатах своего труда.

В этот непростой и ответственный период своей трудовой деятельности большую помощь Александру Николаевичу оказал тогдашний директор завода «Амурсталь» Александр Евсеевич Фролов. Он стал для молодого руководителя настоящим шефом и наставником.

— Когда я с головой окунулся в организацию производства на участке подготовки металлов,— вспоминает Александр Николаевич,— то у меня, естественно, появилось очень много вопросов, решить которые я был просто не в состоянии. Тогда я обратился к руководству завода с просьбой направить меня в командировку на крупное металлургическое производство, где я смог бы получить необходимый опыт. И вот однажды меня вызывают в кабинет директора завода, где Александр Евсеевич Фролов объяснил мне, что на командировки времени нет, поэтому он сам попытается дать ответы на интересующие меня вопросы. Надо отметить, что опыт у Александра Евсеевича был огромный. Затем директор попросил своего секретаря принести нам чаю и в течение целого часа рассказывал мне о производстве, заменив тем самым необходимую мне командировку. Таков был стиль руководства, когда во главу угла ставили не личные амбиции и служебное положение, а прежде всего дело.

Помимо своей непосредственной работы, занимался Александр Николаевич еще одним важным и полезным делом. На протяжении многих лет он обучал молодых рабочих азам своей непростой профессии. И занимался Гаринин наставничеством не по приказу, не по распоряжению начальства, а по зову сердца. Просто не мог он наблюдать со стороны, как работающие рядом с ним молодые парни делают свои первые самостоятельные шаги. Всегда старался помочь и словом, и делом. При этом не опускался до мелочной опеки, а давал молодежи возможность проявить себя, наделяя при этом достаточной самостоятельностью. Не раз отмечались успехи Алек-

сандра Николаевича на ниве наставничества, причем на самом высоком уровне, вплоть до тогдашнего ЦК ВЛКСМ, от которого Гаринин получил Почетную грамоту.

Были на этом поприще и курьезные случаи. Помимо молодых осужденных, людей, вернувшихся из мест заключения и принятых на завод. В те времена лишних людей не было, и понесшие наказание за совершенные преступления считались людьми оступившимися, которых необходимо ввести в нормальное жизненное русло. И с этим контингентом сумел найти общий язык опытный наставник. Ему верили во всем и безмерно уважали. Подтверждением этому стала воистину детективная история, о которой рассказывал Александр Николаевич. Однажды к нему пришел один из его подопечных, недавно освободившийся мужчина и под большим секретом рассказал, что у них в цехе готовится преступление — нападение на кассира в день выдачи заработной платы. Кассир в те спокойные времена получал деньги без охраны, место выдачи получило никакими специальными средствами защиты оборудовано не было. Так что ограбить и забрать приличную сумму для людей с криминальным прошлым особого труда бы не составило. Но один из возможных участников будущего преступления решил о нем рассказать своему наставнику. Так преступление было предотвращено, а готовившие его понесли заслуженное наказание.

Но не только о прошлом рассказывал Александр Николаевич. Волнует его и день сегодняшний родного листопркатного цеха. Болит у него душа о том, что сегодня цех работает буквально на пределе, не имея достаточного количества запасных частей и механизмов. Годы вынужденного простоя сказываются по сей день. В те лихие времена часть оборудования была безвозвратно утеряна, а после пуска цеха ситуация не изменилась. Но старейший металлург верит, что всё со временем наладится, ведь по его глубокому убеждению, всё худшее — позади, цех развивается вместе с заводом. В этом процессе будет немалая толика труда и опыта Александра Николаевича Гаринина, человека, посвятившего родному производству полвека своей жизни.

С. БЫКОВ.

Город на ладони

Новое структурное подразделение

С первого января 2008 года в Комсомольске-на-Амуре появилось новое структурное подразделение городской администрации. Как сообщил нам в понедельник советник главы города по взаимодействию с общественностью Иван Лаврентьев, не так давно свою работу начало Управление жилищно-коммунального хозяйства, топлива и энергетики Комсомольска-на-Амуре. В его состав вошли сразу три отдела администрации города: отдел ЖКХ, отдел топлива и энергетики, а также квартирный отдел. С нового года в рамках данного управления действуют четыре отдела. К их числу относятся, например, отдел по управлению, содержанию, ремонту жилищного фонда, объектов благоустройства и коммунальных предприятий. Второй отдел будет заниматься вопросами энергообеспечения, топлива и инженерных сетей. Третий отдел решает вопросы финансирования, экономического анализа и отчетности. За четвертым отделом закреплены функции по учёту и распределению жилищного фонда.

Как отметили в администрации города, в Управлении жилищно-коммунального хозяйства предусмотрено 29 ставок

специалистов и 10 ставок технических работников. Сколько единиц работников предусматривало старое штатное расписание, по которому работали специалисты трёх старых отделов, в администрации города сказать не смогли, однако уточнили, что само УЖКХ сформировано в целях приведения деятельности администрации города в соответствие с изменениями, внесёнными в Бюджетный Кодекс Российской Федерации. Начальником нового управления стал бывший начальник отдела ЖКХ администрации Комсомольска-на-Амуре Иван Куликов. Курирует работу управления первый заместитель главы города Юрий Есипов.

Как сообщили нам в администрации Комсомольска-на-Амуре, теперь УЖКХ, юридически находясь в структуре администрации, будет иметь собственный материальный баланс, а все доходы и расходы управления будут проходить через отдельный персональный банковский счёт. Между тем, работники администрации уточняют, что на жизнь простых комсомольчан реорганизация коммунальных служб никак не скажется. По словам советника главы города по взаимодействию с общественностью и СМИ Ивана Лаврентьева, телефоны коммунальных служб остаются прежними, люди, которые работали с гражданами, не меняются, зато работа коммунальщиков должна стать более слаженной и продуктивной.

Новый склад для самолетов

На территории предприятия ЗАО «Гражданские самолёты Сухого», который находится на Комсомольском-на-Амуре авиационном производственном объединении имени Юрия Гагарина, закончен монтаж единственной на Дальнем Востоке автоматизированной складской системы KARDEX Shuttle. Известно, что данная складская система произведена в Швейцарии. Как сообщили нам в пресс-службе компании «Сухой», монтаж системы был произведён в рамках реализации программы модернизации и технического перевооружения предприятий холдинга «Сухой», участвующих в разработке и серийном производстве регионального пассажирского самолета SSJ-100.

По словам работников пресс-службы компании, данная складская система предназначена для компактного размещения и хранения различных изделий. Как объяснили нам в пресс-службе, система представляет собой высотную конструкцию, которая состоит из различных модулей. Сконструирована она по принципу наращивания вертикальных блоков, благодаря чему территория складских помещений может быть минимальной. Управление складированием осуществляется посредством компьютеров. Для того, чтобы иметь доступ ко всем отсекам склада, система

предусматривает специальный перемещающийся вверх и вниз лифт. На нём установлен экстрактор особой конструкции, которая позволяет доставить любую деталь в кратчайшие сроки. По запросу оператора лифт перемещается на высоту, на которой располагается нужная полка с деталями, экстрактор вынимает её и помещает в лифт. Когда лифт опускается, экстрактор подъезжает к специальному окошку и выдаёт полку с хранящимися на ней материалами оператору. На складских полках могут храниться различные изделия и комплектующие массой до 30-ти тонн для линии окончательной сборки самолета Sukhoi SuperJet-100.

По словам работников компании, автоматизированный склад компактен и может работать круглосуточно. Он позволяет значительно повысить производительность труда за счёт экономии времени на поиск комплектующих. Система позволяет хранить одновременно около 400 тысяч наименований деталей и агрегатов, так как самостоятельно определяет свободные места для размещения изделий на полках.

Ограничение отменено

На днях вступило в силу постановление правительства Хабаровского края от 29 декабря 2007 года № 279-пр «О внесении изменений в постановление правительства Хабаровского края от

30 декабря 2005 года №150-пр «О государственном регулировании розничной продажи алкогольной продукции на территории Хабаровского края». Данным постановлением отменяется ограничение времени розничной продажи алкогольной продукции с содержанием этилового спирта более 15% объёма готовой продукции с 23-х часов текущих суток до 7-ми часов следующих суток.

Как сообщили в правительстве Хабаровского края, данное решение было принято в связи с рядом вновь возникших обстоятельств. Во-первых, введение ограничений на продажу алкоголя в ночное время было связано с массовыми отравлениями спиртосодержащими жидкостями в 2005-2006 гг., а также массовыми жалобами жильцов домов, в которых находились заведения общественного питания и круглосуточные магазины. По словам работников правительства Хабаровского края, в настоящее время введены в действие ряд поправок в Административный кодекс, запрещающих распитие спиртных напитков в общественных местах. Кроме того, некоторые магазины, специализирующиеся на торговле вино-водочной продукцией, в результате выполнения предписания правительства края, потеряли до 40% своей прибыли. Отменив запрет на ночную продажу алкоголя, чиновники из краевого министерства надеются на то, что малый бизнес теперь будет получать дополнительную прибыль, а бюджет края — дополнительные налоги.

Здравовед

Одни его называют волшебником, другие — врачом от бога, а третьи — своим доктором. Все эти определения врач профилактория-санатория «Металлург» Анатолий Валентинович Быченко оправдывает в полной мере.

Коллеги его уважают и ценят. Они единогласно отмечают, что это замечательный человек, врач-профессионал высокого уровня.

Анатолий Валентинович владеет двумя специальностями: восточным методом рефлексотерапии и психотерапией.

В общении он заряжает окружающих своей положительной энергией, прекрасным чувством юмора и добрым словом. И люди благодарны ему за это. Ведь не секрет, что именно таких простых человеческих качеств нам, пациентам, в обыкновенных поликлиниках, больницах и не хватает. Внимание, доброе отношение, индивидуальный подход к пациенту по большому счёту тоже способствуют скорейшему выздоровлению, и человек успешнее справляется со своим недугом.



ВОЗЬМИ НЕМНОГО

СВЕТА МОЕГО...

Я НЕ ОГОВОРИЛАСЬ: человек сам справляется со своей болезнью. Врач Анатолий Валентинович говорит о себе, что он не лечит людей, а только помогает им самим успешно делать это.

Свой выбор стать врачом он сделал 40 лет назад.

— А может быть, и раньше, — улыбаясь, рассказывает А.В. Быченко. — Где-то на подсознательном уровне у меня всегда было желание помогать людям. Окончив медицинский институт, я работал участковым врачом-терапевтом, заведующим поликлиникой, затем главным врачом больницы. Отработав даже год заведующим горздравоотделом, но быстро понял, что административная работа — это не моё. Судьба меня столкнула с другой областью медицины — рефлексотерапией, она меня очень заинтересовала. Стал изучать её со всех сторон и понял, что мне нужны ещё знания по психологии и психотерапии. С удовольствием продолжал изучение древневосточного метода и совершенствовался по всем выбранным направлениям. С годами ко мне пришли опыт, свои наработанные методы и приёмы. И даже теперь я продолжаю учиться ежедневно, такова специфика моей профессии, которая требует постоянного совершенствования, а иначе потолок — посредственный врач.

15 лет доктор Быченко работает в профилактории-санатории «Металлург», даря своим пациентам радость победы — победы над своим недугом.

А ведь когда-то стоял вопрос: быть или не быть в нашем городе такому уникальному санаторно-оздоровительному учреждению. В «смутные» 90-е годы «Металлург» переживал тяжёлые времена. И надо отдать должное тогдашнему главному врачу Н.А. Дубоделовой, профилакторий выстоял и выжил, вопреки всем трудностям. Она не допустила растаскивания и разворовывания имущества и медицинского оборудования. «Металлург» в тяжелейших условиях продолжал выполнять своё основное предназначение — оздоравливать людей.

После того, как его под своё крыло взяла «Рума», он стал подниматься и преображаться. Появилась возможность сделать ремонт, приобрести новую медицинскую аппаратуру и мебель. В настоящее время профилакторий практически не узнать. Сегодня здесь созданы хорошие условия для отдыха и лечения. Приятно слышать от людей, в том числе и от ветеранов-металлургов, тёплые слова благодарности в адрес персонала «Металлурга».

— В настоящее время наш профилакторий-санаторий вышел из категории нерентабельных, сегодня он приносит прибыль, — с гордостью говорит А.В. Быченко. — У нас работает замечательный, профессиональный коллектив. А я счастливый человек, потому что каждое утро с удовольствием прихожу на свою работу и занимаюсь любимым делом. И когда меня спрашивают о моём хобби, всегда отвечаю, что моя работа — для меня всё! Я очень люблю своё дело, которому посвятил самую большую часть жизни.

Люди разных возрастов и с разными проблемами обращаются за помощью. Мне больше всего нравится лечить детей и пожилых людей. Для второй категории пациентов основ-

ная проблема — это одиночество. Человек, выйдя на пенсию, как бы выпадает из интенсивного, насыщенного жизненного ритма. Он начинает ощущать себя ненужным и бесполезным. И это ощущение постепенно укореняется в мозгу, именно так зарождаются многие болезни.

У нас есть ветеранские организации, но они не могут в полной мере заполнить вакуум вокруг человека. Поэтому здесь очень серьёзная социальная проблема, которая требует решения на государственном уровне. Но и сам человек не должен допускать вокруг себя пустоты. И здесь очень важно, чтобы люди научились оценивать свой возраст не хронологически и не биологически, а просто жили в своём психологическом возрасте. Необходимо настроить себя жить на 10-15 лет моложе, чем это есть на самом деле. Ни в коем случае нельзя себя заживо хоронить. В каждой возрастной категории человек должен себя ощущать хорошо и комфортно. Я сам уже человек немолодой и, поверьте мне, полностью согласен с классиком, что все возрасты прекрасны. Я себя в своём возрасте чувствую замечательно! За долгие годы работы у меня наработан богатый опыт, свои методы, которые мне помогают лечить людей, и я получаю радость от результатов своей деятельности. Занимаюсь благим делом, и мне это нравится.

Именно мой возраст помог мне стать хорошим специалистом, стать умнее, научиться понимать и ценить жизнь во всех её проявлениях, сделал меня в итоге мудрее. В своё время, приобретя солидный стаж врачебной практики, понял, что, занимаясь столько лет лечением больных в поликлинике, больнице, я по большому счёту никого не вылечил. С годами пришло понимание, что нельзя вылечить человека насильно, без его активной помощи. Советская медицина наработала уникальный опыт в области лечения и профилактики заболеваний, но при этом допустила грубейшую ошибку. Она переложила все заботы о здоровье и лечении советского человека на себя, тем самым отучив людей самостоятельно, с первых осознанных лет жизни заботиться о своём здоровье. Этого ни в коем случае нельзя было делать! И что мы видим? Система рухнула, а человек, совершенно беспомощный, остался один на один со своими проблемами.

Не зря же говорится, что на 80% люди должны лечить себя самостоятельно и только на 20% — врачи. И, действительно, невозможно обойтись без врачей-хирургов, травматологов и т.д., а вот в лечении многих других недееспособный пациент должен сам помогать врачу. Ведь недаром говорят, что все наши болезни сначала зарождаются в нашем мозгу, лишь потом, усугубившись, они переходят на тело. Необходимо найти такие механизмы, которые способны не только разрушать, но и справляться с недугом. Врач должен помочь пациенту грамотно отыскать их и запустить в обратном направлении. Я никогда не обещаю своим пациентам, что вылечу их, а говорю, что буду помогать и направлять, а вы сами будете

себя исцелять. И здесь главное — врач должен вызвать у пациента желание и веру одержать победу над болезнью. Надо настроить его бороться за своё желание выздороветь.

В моей врачебной практике рефлексотерапия и психотерапия связаны в единое целое. Например, работая с пациентами, я никогда не молчу, не переключаясь на них своё дурное настроение. Я сам по себе человек радостный и всегда стараюсь заразить этим пациента, и в моей работе это помогает. Мне приходится много говорить с пациентом, шутить, читать стихи, притчи — всё это помогает включить подсознание человека, настроить его на желание лечиться и укрепить веру в положительный результат. И тогда наше совместное лечение начинает приносить положительный эффект.

Человеческий организм устроен уникально. У него на определённых зонах тела спроецирована вся карта его организма. Это может быть ухо, стопа, кисти рук, нос и т.д. Правильно воздействуя на определённые точки этих зон, можно успешно лечить многие болезни.

Помимо этого, не так давно мы приобрели очень хороший аппарат «ТЭС-терапия». Он позволяет воздействовать на глубинные структуры мозга и этим активизировать у пациента выработку опиоидных пептидов, серотонина, эндорфинов — всё это приводит к гармоничной балансировке психо-эмоциональной сферы, что вызывает нормализацию физического состояния. Этот метод хорош тем, что практически не имеет противопоказаний по применению, и спектр его воздействия очень широкий, плюс он прекрасно сочетается с другими видами лечения. В результате процесс выздоровления улучшается в полтора-два раза!

Люди пожилого возраста очень часто задают мне вопрос: «У меня проблема с памятью, как её можно вернуть или улучшить?» Я всегда на это отвечаю, что над своей памятью надо постоянно работать: учить стихи, играть в шашки и шахматы, раскладывать пасьянс, решать задачи-головоломки, разгадывать кроссворды, много читать, а не смотреть бесконечные телесериалы, которые отупляют наш ум. Надо встречаться друг с другом, общаться. У Натальи Бехтеревой, директора Института мозга, есть очень хорошее выражение: «Малоподвижный образ жизни человека приводит к мышечной дистрофии, а бездеятельность мозга — к его полному угасанию». Я с ней полностью согласен, и разрешение этой проблемы только в ваших руках.

Много обращается людей с остеохондрозами, особенно это наблюдается в летний период, когда родители приводят к нам своих детей-школьников. Это заболевание в последнее время очень помолодело. Когда я начинал свою врачебную практику, таких проблем со здоровьем у детей не было. Стремительное прогрессирование этого заболевания вызывает пассивный образ жизни человека. Сегодня наши дети, внуки практи-

чески не бегают и не гуляют во дворах, не катаются с горки, и только маленький процент из них катаются на лыжах и на коньках. Они часами сидят в школах за партами, а дома — за компьютерами. Вот и получаем то, что имеем.

Стрессы — ещё один бич человеческого общества. Надо научиться вовремя распознавать этого тихого, но коварного врага. Мы привыкли лечить телесные недуги: ушибы, порезы, ожоги, но совсем не замечаем того, что у нас творится на душе: чувство внутреннего напряжения, беспокойства, дискомфорта, безразличия. А замечать это надо, и не заниматься самолечением. Постарайтесь найти своего врача, который поможет грамотно разобраться в причине затянувшегося душевного дискомфорта. В нашей врачебной практике часто бывают случаи, когда пациент приходит с жалобами на обострившийся остеохондроз, а начинаешь его лечить и видишь, что причина здесь совершенно другая. Необходимо помнить: запущенный и усугубившийся стресс может привести к тяжёлому и серьёзному психическому заболеванию.

Поэтому на вопрос «Как сохранить своё здоровье и как оставаться долго здоровым?» я всегда отвечаю, что не надо рассказывать друзьям, знакомым во всех подробностях о своих болезнях, не надо смаковать это. Научитесь радоваться, ведь чувство радости — необыкновенное чувство, оно даёт нам заряд бодрости, энергии, выделяет эндорфины. И ни в коем случае не обижайте и не унижайте людей, не переключайтесь на них свои промахи и неудачи, не завидуйте, не сквернословьте. Мыслите позитивно, даже если сегодня что-то не складывается в вашей жизни. В книге книг «Библии» говорится, что самый страшный человеческий грех — это предаваться унынию. Говорят же, что наши мысли материальны, отрицательные мысли ещё более притягательны и разрушительны для человека. Надо верить и настраивать себя на положительный лад, и рано или поздно задуманное свершится и получится, и всё будет так, как мы того хотим. Есть одно незатейливое детское стихотворение, оно мне очень нравится:

Мы в детстве были много откровенней.

— Что у тебя на завтрак?

— Ничего.

— А у меня хлеб с маслом и с вареньем!

Возьми немножко хлеба моего!

С годами мы черствее стали.

И уж никто не спросит никого:

— Что у тебя на сердце,

Уж не тьма ли?

Возьми немного света моего!

Вот если мы научимся делиться друг с другом светом своей души, научимся не обижать друг друга, а дарить радость, то наша жизнь станет намного прекраснее.

А мне остаётся только всем пожелать ещё одного: будьте здоровы — и старость вас не догонит.

О. БОГДАНОВА.
Фото автора.

От всей души

17 января оператор поста управления ЭСПЦ № 2 Валентина Ивановна РОДИОНОВА отметила прекрасный юбилей — 55 лет со дня рождения.

Коллектив цеха поздравляет Валентину Ивановну с этим событием и шлет свои пожелания: *Здоровья крепкого желаем, Побольше светлых ясных дней, И, если можно, постарайся Столетний встретить юбилей!*

23 января 65-летний юбилей отметила уборщик производственных помещений ЭСПЦ № 2 Лидия Михайловна ЕРМАК.

Коллектив цеха поздравляет Лидию Михайловну и дарит эти строки:

Пусть течет твоя жизнь бесконечно, И, не старя, проходят года. Будь доброй, счастливой, беспечной, Окруженной любовью всегда. Пожеланья наши кратки: Здоровья, счастья, меньше бед, В семье чтоб было все в порядке И жизни много-много лет!

26 января слесарь-ремонтник ЭРЦ Владимир Петрович БЕЛОУС отметит замечательный 70-летний юбилей.

Коллектив цеха от всей души поздравляет юбиляра и желает ему всего наилучшего:

Пусть счастье Вас не покидает, Здоровье пусть не убывает. Прекрасных, светлых, мирных дней Желаем Вам в Ваш юбилей!

26 января отмечает свой юбилей уборщик производственных помещений ЦГП Наталья Ефимовна ТЮЛЬКИНА.

Коллектив участка дорожных ограждений от всей души поздравляет Наталью Ефимовну, желает здоровья, счастья, семейного благополучия и успехов в труде.

Сколько лет, сколько зим протелело, Дней рождения немало прошло, Для тебя основным было дело — Честный труд

всем невзгодам назло. И за все, что тобой уже сделано, Коллектив благодарен тебе, Мы желаем всего наилучшего В твоей женской нелегкой судьбе!

26 января исполняется 55 лет наладчику холодноштамповочного оборудования ЦГП Ивану Мироновичу АВЕРЬЯКОВУ.

Коллектив цеха от всего сердца поздравляет Ивана Мироновича с прекрасным юбилеем:

Желаем жизни полной до краев, Чтоб не было в душе ненастья, Короче говоря, без лишних слов, — Большого человеческого счастья!

27 января отметит юбилей электромонтер цеха технологической диспетчеризации Владимир Владимирович САВРИЙ.

Коллектив цеха поздравляет Владимира Владимировича с этим событием и шлет свои пожелания: *Желаем счастья, светлых дней, Здоровья, что всего ценней, Дороги жизни подлинней И много радости на ней!*

Шесть соток

Второй огородник России

— Вячеслав Дмитриевич, что это за конкурс? Каковы были его цели и задачи?

— Как известно из средств массовой информации, 90% овощей и фруктов от их общего производства в России выращивается в частном секторе, т.е. на огородах, приусадебных участках и дачах. Со слов министра сельского хозяйства А. Гордеева, это составляет около 50% от общего потребления нашей страны сельскохозяйственной продукции. Вторая половина, вплоть до капусты и картофеля, завозится в Россию из-за границы. И это в России, где только черноземных земель 140 миллионов гектаров! Это на душу населения больше, чем в любой стране мира! Вот почему в целях выполнения приоритетной программы Президента по обеспечению страны сельхозпродукцией собственного производства редакция самой популярной газеты садоводов и огородников России стала ежегодно проводить конкурс под девизом: «Украшим землю садами». Главная цель его проведения — передача передового опыта садоводов и огородников, поднятие престижа их нелегкого труда, и как следствие — повышение урожайности садов и огородов.

Условиями конкурса предусмотрены премии. Участнику конкурса, занявшему 1-е место, — путевка на Красное море или 15 тысяч рублей. Кроме призовых предусмотрены также и 10 поощрительных премий.

Для привлечения детей к труду за активную юннатскую работу и помощь родителям по итогам конкурса премированы 5 лучших молодых участников. Другие активные участники конкурса отмечены различными видами поощрений (набором семян, агрономической литературой).

— Как у вас возникла идея стать участником конкурса и за какие работы, высланные на конкурс, жюри присудило вам второе место?

— Газету «Ваши 6 соток» я начал выпускать с 2005 года. Некоторые полезные советы ученых и дачников я стал применять на своем участке. Но в те времена в газете был в основном опыт дачников и огородников европейской части нашей страны, где по понятным причинам совсем другой климат и почвы.

Благодаря склонности к нестандартному мышлению и хорошим зна-

ПО ДОШЕДШЕЙ ИНФОРМАЦИИ РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «ЗА СТАЛЬ» УЗНАЛА, ЧТО ВЕТЕРАН ТРУДА НАШЕГО ПРЕДПРИЯТИЯ ВЯЧЕСЛАВ ДМИТРИЕВИЧ МАКАРОВ СТАЛ ПРИЗЕРОМ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА, ПРОВЕДЕННОГО ГАЗЕТОЙ «ВАШИ 6 СОТОК» — ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ САДОВОДОВ И ОГОРОДНИКОВ РОССИИ. МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С ПРИЗЕРОМ И ЗАДАЛИ ЕМУ НЕКОЛЬКО ВОПРОСОВ.



ниям физики и химии, мне в последние годы удалось поднять урожайность на своем участке.

Понимая, что мой опыт может пригодиться и другим дачникам зон рискованного земледелия, я выслал в редакцию газеты в первом полугодии 2007 года несколько материалов на объявленный конкурс, абсолютно не думая ни о каких призовых местах. Это были материалы по выращиванию различных сортов тыкв весом от 3 до 77 килограммов, арбузов, томатов и груш сорта «Шурановка-5».

В конце июля прошлого года в мой адрес пришло из редакции письмо следующего содержания: «Уважаемый Вячеслав Дмитриевич! Получили ваше большое письмо, в котором вы размышляете о положении сельского хозяйства и озабочены его состоянием. По возможности будем использовать ваши наблюдения и оценки. Ждем ваших материалов о садово-огородных делах, которые у вас получаются оригинально и качественно, методы интересны для дачни-

ков. Пишите. Редакция».

После этого я направил еще несколько материалов на конкурс, в которых была описана моя агротехника по выращиванию картофеля из ботанических семян как своих сортов, так и лучшего селекционера нашего города по картофелю Игоря Владимировича Лядова. Его сорта оказались урожайней моих. В одном из кустов (сорт «Астерикс») выросло 35 клубней общим весом 2,8 кг. Естественно, все материалы направлялись с фотографиями.

Как известно, все дачники и огородники делятся на четыре категории: «химик», «органик», «органикохимик» и остальные, которые ничего не вносят в землю, а то и не обрабатывают ее, и как следствие, ничего, кроме сорняков, от нее не получают. Я сторонник органического земледелия, химические и минеральные удобрения не применяю.

— А почему вы не заняли первое место?

— Вообще-то ответ дан выше. Следует лишь добавить, что первое

место в конкурсе жюри заслуженно присвоило садоводу из г.Саяногорска (юг Красноярского края), который много сделал и делает по продвижению на Север и Восток нашей страны персиков, абрикосов, яблонь и груш, других садоводческих культур.

Ну а если рассматривать только огородников, то среди этих конкурсантов получается, что первое место дано мне.

Всего жюри конкурса рассмотрело 2976 материалов, посланных в редакцию не только из России, но и других стран СНГ. Приятно было узнать, что премией награжден и дачник из братской Белоруссии. Ну а главное в этом конкурсе — не место, а сознание того, что твой опыт и знания кому-то нужны. На занятиях садоводов и огородников, куда меня часто приглашают поделиться опытом, я передаю не только свои знания, но и делюсь семенами различных культур. Слышу слова благодарности от людей, а это самая высокая награда. Хотя, не скрою, присвоение мне 2 места не менее приятно.

— Последний вопрос. Каковы ваши планы на будущее и готовы ли вы поделиться своим опытом на страницах нашей газеты?

— Как сказал американский ученый Поль Брег, погибший в возрасте 97 лет, катаясь на серфинге: «Мы состоим из того, что едим». Он покупал продукты только у знакомых фермеров-«органиков». Поэтому и я своё будущее вижу в дальнейшем совершенствовании агротехники, поисках нового и получения при минимальных физических и материальных затратах хороших урожаев относительно экологически чистой дачной продукции для себя, своей семьи, детей и внуков.

По передаче опыта через заводскую газету. Само название газеты говорит за себя, но если его перефразировать, то можно с уверенностью сказать, что не «сталью единой жив человек». Поэтому, если читатели (а среди них много моих друзей и товарищей по работе) заинтересуются моим опытом, то я охотно им поделюсь.

Пользуясь случаем желаю всем работникам ОАО «Амурметалл» крепкого здоровья, материального благополучия, а дачникам — высоких урожаев.

Интервью записал С. БЫКОВ.

Уважаемые металлурги!

Приглашаем вас провести выходные дни с семьей и детьми на лыжной базе ПУ-11 (Амурсталь). Эта зима выдалась снежной, так что каждому на лыжной базе найдется развлечение по душе. Приятно в морозный солнечный день пройтись по лыжне на 1 и 5-километровых трассах, скатиться с крутой горы, погонять мяч на заснеженном футбольном поле. Кроме этого, в зале лыжной базы любой желающий сможет поиграть в настольный теннис, шахматы, шашки.

Для вас работает прокат, в

котором имеются: лыжи, минилыжи, санки, ледянки, снегокаты, тюбинг, настольный теннис, мангалы с дровами, футбольный мяч. Работает буфет. При коллективном посещении лыжной базы желателен позвонить. Контактный телефон: 89141761932. Коллективы цехов могут заказать заранее концертную программу. На время отдыха сдаётся в аренду комната на 18 человек.

Лыжная база работает ежедневно с 11.00 до 17.00 часов.

Администрация лыжной базы.

Молодая семья (2 чел.) снимет квартиру на любой срок. Своевременную оплату и порядок гарантируем. Тел.: 59-28-01, 23-52.

В цех общественного питания ОАО «Амурметалл» требуется официант с опытом работы. Обращаться по тел.: 23-15, 23-44.

ВНИМАНИЮ

ЧЛЕНОВ АВТОКООПЕРАТИВА «СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ-2»!

Для определения окончательной суммы ущерба, нанесенного автокооперативу, всем владельцам гаражей, которые оплачивали содержание гаражей кассиру Герасименко Антоне Васильевне в период с 1 июля по 20 октября 2007 г., срочно явиться в правление автокооператива «Севастопольский-2» с личными карточками и выписанными кассиром листочками, подтверждающими произведенную оплату. После окончания ревизии претензии не принимаются.

Ревизионная комиссия.

ОТВЕТЫ

на кроссворд, опубликованный в номере за 18 января

По горизонтали: 8. Барометр. 9. Изучение. 10. Дюссельдорф. 11. Осень. 13. Достаток. 15. Наездник. 17. «Изабо». 19. Анчоус. 20. Иридий. 22. Леска. 23. Ставрида. 25. Осьминог. 27. Чипсы. 28. Тяжелоплател. 30. Оковалок. 31. Интарсия.

По вертикали: 1. Сарюсофон. 2. Корсет. 3. Беллетристика. 4. Предок. 5. Диор. 6. Бесстыдник. 7. Чианури. 12. Специальность. 14. Анонс. 16. Потворство. 18. Аглая. 21. Индонезия. 24. Тушилка. 25. Осетин. 26. Интерн. 29. Ямка.

Учредитель: ОАО «Амурметалл»

Адрес редакции:

681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Заводская, 2. Тел.: 24-63, 32-72, 23-52.

Ответственность за содержание рекламы несут рекламодатели.

Точка зрения редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Газета зарегистрирована в Региональном управлении по печати (г. Хабаровск).

Рег. номер ПИ № 15-0648.

Подписано в печать 24.01.2008 г. Газета отпечатана офсетным способом в типографии «Жук». Тираж 2000

Редактор

Л.И. ГЕРАСИМЕНКО.

Фотокорреспондент
Алексей ТЕПЛЯКОВ.