



АТОМНИК України

№47 (469) 19 листопада 2009 року

Заснована 1 грудня 2000 року

ГАЗЕТА ПРОФЕСІЙНОЇ СПІЛКИ

ПРАЦІВНИКІВ АТОМНОЇ ЕНЕРГЕТИКИ ТА ПРОМИСЛОВОСТІ УКРАЇНИ

СОЦІАЛЬНО-ТРУДОВА АКТИВНІСТЬ ПАРТНЕРІВ

«МЫ СОХРАНИЛИ КОЛЛЕКТИВ И ВЕРУ В НАШ ЗАВОД»



Сегодня название «Завод специальных конструкций», что в г. Энергодаре, который входит в состав обособленного подразделения ГП НАЭК «Энергоатом» «Атомэнергомаш», стало известным брендом для работников ядерной отрасли Украины. Предприятие, с годовым товарооборотом в пределах 50 млн. грн., поставяет на отечественный атомный рынок, отчасти и зарубеж, сертифицированную продукцию, изготовленную собственноручно, осуществляет высококачественный агрегатно-восстановительный ремонт уникального специализированного оборудования. А также в сегменте единого Коллективного договора «Энергоатома» ведет активную социально-экономическую политику, на паритетных началах деятельно сотрудничает с профсоюзной организацией предприятия.

Что предшествовало достаточному уровню развития, определяет стабильную и эффективную работу завода сегодня? — с таким вопросом корреспондент газеты обратился к директору предприятия Ивану ПОПОВУ.

— Основные, так бы сказать, закономерные итоги работы нашего коллектива приходится на последние пять лет. До этого, в конце 90-х годов, на предприятии преобладал выпуск железобетонных и металлических конструкций для достройки со-



Панорамная «визитка» завода специальных конструкций

циальной инфраструктуры ЗАЭС. С конвейера завода сходили железобетонные конструкции, тротуарная плитка любых наименований и модификаций. Из продукции специального назначения — арматурный канат, предназначенный для усиления защитной железобетонной оболочки (купола) реакторного отделения АЭС. Все бы хорошо... Но в 2001 году соответствующее постановление Кабинета Министров Украины №282 о достройке социального блока ЗАЭС стало пробуксовывать. И вскоре бюджетное финансирование на эти цели сошло на нет. Вследствие этого завод ЖБК, основанный в 1981 году, в свое время «поднявший» все шесть блоков Запорожской АЭС, остановился. Факт в социальном плане очень печальный. Оценив сложившуюся ситуацию, вместе

со специалистами мной было принято решение о поиске новой номенклатуры изделий, которые будут востребованы, прежде всего, на АЭС и в целом на рынке Украины. Сосредоточили свое внимание на выпуске продукции, специально предназначенной для атомных станций. Поставили на конвейер: двери противопожарные различной огнестойкости, их в то время, 2002—2003 годы, практически не делал; воздухоохладители для складов и герметичных зон; подные фильтры или адсорберы угольные-1500, которых только на ЗАЭС около 800 штук. Примерно в этот период ввели в строй участок по ремонту электродвигателей напряжением 0,4 и 6 кВт. Армаканат, как делали прежде, так и продолжаем сегодня.

(Продолжение на 2-й стр.)



На снимке: начальник участка арматурных канатов Николай Васильевич КОРАБЛЕВ, который успешно совмещает обязанности мастера группы хозяйственного назначения



Биографическая справка: Иван Николаевич Попов, уроженец Тамбовской области, 21 год прослужил в Вооруженных силах. Был командиром зенитно-ракетной части, охранявшей с воздуха Запорожскую АЭС. После сокращения войск противовоздушной обороны в 39-летнем возрасте в чине полковника уволился с военной службы.

По предложению дальневидного прагматика тогдашнего генерального директора ЗАЭС Владимира Константиновича Бронникова «не покидать регион» он определился на «гражданку» — Энергодарский завод строительных конструкций. С декабря 1997 года по май 1998-го занимал здесь должность инженера по гражданской обороне и пожарной безопасности, затем — заместителя директора по производству. 11 ноября 2001 года возглавил завод. В ОП «Атомэнергомаш» работают его жена и дочь.



Одним из самых прибыльных на заводе является участок арматурных канатов, очень дорогостоящая продукция, причем единоразового применения. Среди массовых зарубежных заказчиков — АЭС Российской Федерации, где также очень заинтересованы в поставках съемной теплоизоляции, противопожарных дверей

...ВІД ІМЕНІ ПРАЦІВНИКІВ

«Атомник України»: прями́й зв'язок

Багатьом співспілчанам, нинішнім і колишнім працівникам, неспроможному періоду, а що вже мовити про наше кризове сьогодні, що породжує чимало проблем і неприємних моментів на роботі та в побуті.

Редакція газети «Атомник України» спільно з Атомпрофспілкою організують пряму лінію зв'язку за телефоном: (044) 496-52-98, електронною поштою: atomnik@union.kiev.ua, за поштовою адресою: 01033, м. Київ, вул. Шота Руставелі, 39/41, кім. 814 з питань виробничого і соціального характеру. Це можуть бути звернення через профспілковий засіб масової комунікації з проблем зайнятості, заробітної плати, охорони здоров'я та умов праці. Адже саме на місцях, у трудових колективах, у профспілкових «первинках», які стоять найближче до реального виробництва, є його ядром, знають і постійно зіштовхуються з тими негараздами, що накопичилися безпосередньо на робочому місці, у бригаді, на дільниці, у цеху, на підприємстві загалом, що гальмують роботу, негативно впливають на психологічний мікроклімат працівників.

Порушуйте проблемні питання вашого міста, пропонуйте шляхи і методи їх розв'язання. «Розмовляйте» з владою, працюйте через газету — це найдіяльніше і перевірено практикою.

Звертайтеся. Довіра — ось що має зміцнити наше взаємне спілкування.

Хай ваші звернення, заяви, пропозиції і скарги до «Прямого зв'язку» «Атомника України», зважаючи на складнощі часу, будуть правдиві і, так би мовити, економічно і соціально справедливими.

Цей електронний лист від читача із м. Энергодар ми друкуємо у дещо скороченому вигляді: «Меня зовут Владимир. Мне случайно попала в руки ваша газета. В газете поразило то, что на атомных станциях все идеально. Почему вы не пишете о проблемах станции? Зачем людям пускать пыль в глаза о том, что все так хорошо? Напишите, наконец, правду как действительно обстоят дела. Что нет денег на ремонт блока. Что нет на складах ни плоскогубцев, ни отверток, ничего! Что ремонтная компания по срокам каждый раз умышленно срывает. В результате — спешка, которая может привести ко «второму Чернобылю». Почему людям платят копейки? Вот о чем надо писать».

Роман, м. Южноукраїнськ: «...Содержание объектов соцкультбыта города оставляет сегодня желать лучшего. В частности, в профилактории «Искра», спорткомплексе «Олимп», Дворце культуры «Энергетик» уже два года не выполняется ремонт помещений, сетей тепловодообеспечения, а это ведет к реальной угрозе прекращения их эксплуатации...».

Віктор П., м. Нетішин: «Усі міста — супутники АЕС як монопрофільні повинні мати державну програму перспективного розвитку, а Енергостратегія розвитку України до 2030 року — включати адекватний соціальний розділ».

(Закінчення на 2-й стор.)

«АТОМНИКУ УКРАЇНИ» ВІДПОВІДАЮТЬ

Редакції газети «Атомник України»
вул. Шота Руставелі, 39/41, к. 814, м. Київ, 01033

Про зміни до деяких законів України щодо престижності шахтарської праці

У Департаменті пенсійно-го забезпечення Міністерства праці та соціальної політики України розглянуто ваш лист від 22.07.2009 року №34-р (о/к) та повідомляється.

Законом України «Про внесення змін до деяких законів України щодо престижності шахтарської праці» від 25.06.09 №1564-VI, який набув чинності 22.07.09, внесено зміни до Закону України «Про підвищення престижності шахтарської праці» та статті 28 Закону України «Про

загальнообов'язкове державне пенсійне страхування».

У зв'язку із внесеними змінами дія Закону України «Про підвищення престижності шахтарської праці» (далі — Закон), поширена на працівників державних військових аварійно-рятувальних служб (формувань) у вугільній промисловості, в тому числі і статті 8 Закону, якою передбачено обчислення пенсії у розмірі 80% середньої заробітної плати шахтаря, але не менш як три розміри прожиткового мінімуму,

встановленого для осіб, які втратили працездатність.

Змінами, внесеними до статті 28 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» передбачається встановлення мінімальної пенсії особам, на яких поширюється дія Закону України «Про підвищення престижності шахтарської праці», та працівникам, зайнятим повний робочий день під землею обслуговуванням зазначених осіб, при наявності відповідного стажу роботи за Списком №1 у розмірі не менш як три розміри прожиткового мінімуму, встановленого для осіб, які втратили працездатність.

Також Законом України «Про внесення змін до деяких законів України щодо престижності шахтарської праці» внесені зміни до

статті 7 Закону щодо встановлення доплати у розмірі прожиткового мінімуму утриманцю померлого від нещасного випадку на виробництві або професійного захворювання шахтаря.

Крім цього, відповідно до статті 4 Закону України «Про підвищення престижності шахтарської праці» ставка податку з доходу шахтарів становить 10 відсотків від заробітної плати та інших доходів, що отримують за місце основної роботи працівники, зайняті повний робочий день на підземних роботах.

Директор Департаменту М. Шамбір

м. Київ
20 жовтня 2009 року
№260/039/97-09

СОЦІАЛЬНО-ТРУДОВА АКТИВНІСТЬ ПАРТНЕРІВ

«МЫ СОХРАНИЛИ КОЛЛЕКТИВ И ВЕРУ В НАШ ЗАВОД»

(Продолжение. Начало на 1-й стр.)

Потом, в 2004 году, мы как бы поэтапно двигались вперед. Определились с одним из наиболее важных направлений производства, применительно к фактору эксплуатационной надежности АЭС, что было «забито» и в Концепции по безопасности ГП НАЭК «Энергоатом» от 1 ноября 2004 года. — Это освоение выпуска блочной быстрозастывающей теплоизоляции, совершенно нового типа тепловой защиты оборудования и трубопроводов главного циркуляционного контура реакторных установок АЭС. Мир, как говорится, уже практиковал это: Германия, Франция. Мы разработали иного вида съемную теплоизоляцию, испытали ее в НИИ атомной энергетики, что в г. Каширов Российской Федерации, подвергли новшество всем натурным испытаниям, которые реально могут случиться на энергоблоке, сертифицировали его и с 2005 года внедрили в серийное производство. Сейчас данная продукция затребована практически всеми АЭС, кроме «Южсила», где на двух энергоблоках ВВЭР-450 уже была поставлена базальтовая съемная изоляция, срок эксплуатации которой еще не истек.

что мы не имеем претензий или рекламаций от АЭС по ремонту или изготовлению того или иного оборудования. Все это и послужило основанием для появления настоящего названия у предприятия — завод специальных конструкций, согласно приказу президента ГП НАЭК «Энергоатом» от 1 ноября 2004 года.

— Всю эту гамму изделий можно увидеть хоть сейчас на рабочих местах, в цехах, — Иван Николаевич уже в который раз порывался показать завод в деле. — Там находится ядро нашего производства — начальники цехов, мастера, бригадиры, рабочие — специалисты высокой пробы и разного профиля, — по металлообработке, механической сборке, а также изолирующим, швей-мотористки... Всего же на заводе трудится 242 человека, свыше 30 из них — итэзровский состав.

— На сегодня мы сохранили трудовой коллектив, не допустили потерь специалистов, — подключается к разговору заместитель председателя цехового комитета профсоюза Михаил Васильевич Кошилка, — это самая главная совместная задача заводской администрации и профсоюза. Нестабильный период рано



На снимке (слева—направо): озеленитель заводской территории Любовь ГУБАРЕВА, директор Иван ПОПОВ, председатель цехового профсоюза Ольга РОГОВАЯ и ее заместитель Михаил КОШИЛКА

потешный в кавычках, предприятие выделилось из состава Энергодарстроя и вошло в структуру Запорожской АЭС. Но до 1 апреля 2004 года работников завода не приравнивали к промышленному персоналу, как это было распространено на самой ЗАЭС, на том же заводе НСОИТ, бывшем в то время также под эгидой атомной станции. Людей на предприятии невозможно было удержать, ибо оклады, тарифные сетки не шли ни в какое сравнение. Мы с 1997 года, Михаил Васильевич подтвердит, на чистом энтузиазме работали. Вскоре, особенно когда принял завод, сумели

связан с основным производством непосредственно, но без труда которых не обойтись. Несколько подтянулись в доходе рабочие. Сегодня разница в заработке у специалиста VI разряда и мастера колеблется в пределах 200 с небольшим гривен. То есть у рабочего имеется стремление эффективно трудиться, у мастера — дополнительные рычаги управляют трудовым процессом.

Я вам скажу, в последний период по причине «заработка» практически не было увольнений, как и текучести кадров вообще. Почему? Потому что, несмотря на экономические неурядицы в стране, нами выдерживаются основные социальные параметры, как занятость (работа), зарплата и охрана труда. Здесь мы, как партнеры, работаем в единой связке с профсоюзом, солидарны в том, что сегодня необходимо прилагать усилия для снижения социального напряжения в трудовом коллективе и максимального сохранения гарантий, предусмотренных в Колдоговоре, особенно что касается зарплат — единственного дохода у большинства работников. Мы пока сохранили заработную плату на уровне 2008 года, которая в связи с инфляцией индексируется. Хотя покупательная способность работника, согласен, упала. Относительно гарантий Колдоговора, то они в основном действуют. Желающие работники могут оздоровиться, их дети также. К отпуску предоставляются «оздоровительные» — материальная помощь, которая также предоставляется в непредвиденных случаях. Выдаем беспроцентные ссуды на год за счет средств, заработанных на выполнении «неатомных», внешних, заказов, что разрешено.

Как уже отмечалось нашим профсоюзным коллегой, несмотря на нынешнее сложное время, мы ни одного человека не сократили и не думаем это делать. Люди загружены работой, мы даже собираемся понемногу, 2—3 человека, прибавлять для освоения новых видов работ в запланированных цехе кузнечно-термической обработки, участке по выпуску и ремонту фильтров по очистке воздуха А-1500, на участке ремонта электродвигателей, по окончании введения в действие его второй очереди. Предусматриваем на профлигибичном стане наладить выпуск сэндвичпанелей. Это плита со стальным листом, набитая базальтовым матом, она может быть различной толщины, легкая по весу и имеет очень высокую теплопроводимость. Пригодна для быстрой сборки модульных конструкций.

Николай ВАРЧИН
Фото автора

(Окончание следует)



внедрение выпуска быстрозастывающей теплоизоляции в одноименном цехе завода началось в 2004 году, а с 2005-го — эта затребованная продукция пошла на поток. Благодаря грамотности и самоконтролю работников, изделие точно соответствует конструкторской документации и отвечает всем параметрам качества. Чтобы упростить и ускорить установку теплоизоляции непосредственно на оборудовании АЭС, на



заводе создают имитаторы, своеобразные макеты, например, парогенератора, на отдельных частях которого заводчане максимально подгоняют блочную теплозащиту.

На снимках: опытный слесарь механических работ Михаил Федорович БУРЦЕВ, рядом трудится его сын Максим (слева), электросварщик III разряда

В 2007 году из-за очень большого количества заказов на съемную теплозащиту мы поделились «секретами» ее производства с коллегами из родственного близлежащего завода нестандартного оборудования и трубопроводов, что также в составе ОП «Атом-энергомаш», и передали туда часть объема таких работ. В свою очередь мы с их помощью «набили руку» в производстве опор и подвесок, деталей для крепления различных трубо- и пылегазозоводопроводов, что когда-то маркировалось заводом НСОИТ.

— Последовательно, а значит, с заглядом в перспективу, мы подошли к широкому спектру выпуска продукции, — отмечает Иван Попов, — осуществляем ремонт крупногабаритного энергетического оборудования, работаем над перспективными направлениями корпоративной деятельности. Считаю очень важным,

или поздно, как пришел, так и уйдет и надо будет наращивать производственные мощности. Цехом и сейчас видит в этом свою основную цель — помочь руководству предприятия обеспечивать качественное выполнение производственных программ, сообща принимать коллективные решения по социальным вопросам в части оплаты и стимулирования труда, улучшения производственных и бытовых условий, заботиться о здоровье и благополучии работников и членов их семьи.

— Сегодня средняя зарплата по заводу составляет 2875 гривен, — на подтверждение сказанного цехомовцем констатирует директор, — скажем, станочник VI-го, наивысшего разряда, имеет оклад 2450 гривен, да плюс за работу в ночную смену. Честно говоря, наш завод в свое время был обижен. С 1995 года, с 1 апреля, почему этот день юмора для предприятия

доказать, прежде всего, конкретными делами, что заслуживаем «статуса» промпersonала. Без доверительного и активного участия в этом процессе профорганизации, особенно ее первичек, находящихся как бы на переднем трудовом рубеже и непосредственно осведомленных о внутреннем настроении коллектива, накопившихся злободневных вопросах, — трудно было бы достичь желаемого результата.

— Иван Николаевич, а как на вашем коллективе сказались внедрение в систему ГП НАЭК «Энергоатом» 25-ступенчатой тарифной сетки?

— Откровенно говоря, в октябре 2007 года в целом мы ее не почувствовали. Но те, кто получал небольшую зарплату, к примеру, уборщицы заводской территории и служебных помещений, сейчас имеют оклады от 1250 до 1510 гривен, а также кладовщики, комплектовщики, кто не

...ВІД ІМЕНІ ПРАЦІВНИКІВ

«Атомнік України»: прямий зв'язок

(Закінчення. Початок на 1-й стор.)

Володимир М. з м. Энергодар: «Наш завод НСОИТ долго и мучительно искал через тендер специалистов для починки крыши предприятия, а это тысячи квадратных метров площадей, и вот сделали они ремонт, а крыши снова текут. Завод, да и соседний ЗСК, лихорадят поставки металлопроката, других материально-технических ценностей, и все через эти тендеры».

Ваші звернення, шановні читачі, за їх суттю будуть направлятися на розгляд відповідних інстанцій, владних структур усіх рівнів.

Сутю анонімні звернення можуть бути залишені без розгляду у разі, коли вони не підписані автором, коли не зазначено його адресу. А вже під час перевірки звернення, автор якого невідомий, можна буде порушити права та інтереси осіб, однак притягнути до відповідальності не буде кого. Відсутня адреса — неможливо відправити відповідь за місцем проживання.

Тож, якщо ваші права та інтереси порушено, будемо обстоювати їх разом з Атомпрофспілкою, що має кваліфікованих працівників на всіх рівнях, досвідчених власних юристів та технічних інспекторів праці. А також свою профспілкову газету.

АТОМНО-ЕНЕРГЕТИЧНІ НОВИНИ

● Кабінет Міністрів України 29 жовтня на своєму засіданні затвердив фінансовий план державного підприємства «Національна атомна енергогенеруюча компанія «Енергоатом» на 2009 рік з чистим прибутком у розмірі 334 мільйони гривень, передає кореспондент Укрінформу.

Про прийняття такого рішення на засіданні Кабміну журналістів поінформував міністр палива та енергетики України Юрій Продан, при цьому підкресливши, що планом передбачаються доходи Компанії на рівні 12,3 мільярда гривень, витрати — 12,08 млрд. грн. і чистий прибуток на рівні 334 млн. грн.

● 9 листопада 1984 року відбувся фізичний пуск першого енергоблока Запорожської АЭС. 25 років тому почалась історія найбільшої в Європі Запорожської атомної електростанції, і сьогодні ЗАЭС — флагман української енергетики.

Рішення о будівництві ЗАЭС по уніфікованому проекту атомних електростанцій з реакторами типу ВВЭР-1000 було прийнято Советом Міністрів СРСР в 1977 році.

Строительство станции велось поточным способом, что позволило сократить его сроки примерно на 25%. В то же время оно стало настоящим испытанием профессионализма строителей, монтажников и эксплуатационников.

Если за рубежом при наличии полного проекта блоки вводились через 6—7 лет после начала строительства, то на ЗАЭС сроки были существенно сокращены — перед запорожскими атомщиками была поставлена задача ввести энергоблок за 4 года. Первый энергоблок был пущен в 1984 году, при этом продолжительность основного периода строительства составила 57 месяцев.

За пуск 1-го энергоблока Запорожской АЭС к правительственным наградам СССР были представлены 19 работников.

Огромную роль в создании Запорожской АЭС как мощного современного предприятия сыграли такие профессионалы-атомщики, как Л.В. Прохоров, А.П. Волков, В.К. Бронников, В.А. Тищенко, Т.Г. Плохий, А.Ф. Швоев и многие другие. С именами первых руководителей связана история создания коллектива ЗАЭС. Со всего Советского Союза они собрали лучших специалистов-энергетиков.

В последние годы станция вырабатывает почти 50% всей электроэнергии, производимой атомными электростанциями Украины, и более 21% от общей генерации электроэнергии в стране.

С начала эксплуатации первый энергоблок Запорожской АЭС выработал более 136 млрд. кВт/час электроэнергии, а с начала 2009 года — почти 5,5 млрд. кВт/час электроэнергии (по состоянию на 01.11.09).

Со дня пуска первого энергоблока Запорожская АЭС выработала более 782 млрд. кВт/час электроэнергии! Этого достаточно, чтобы обеспечивать не одну страну на протяжении многих лет. А ведь за каждым киловатт-часом стоит доблестный труд тысяч людей — всех, кто строил и пускал блоки, кто безопасно и надежно эксплуатирует их сейчас.

У ФЕДЕРАЦІЇ ПРОФСПІЛОК УКРАЇНИ

Усвідомлюючи, що досягнення істотного поліпшення якості продукції й послуг, підвищення конкурентоспроможності та соціальної спрямованості підприємств і організацій, покращення життя громадян України можливе лише за умови об'єднання зусиль усіх зацікавлених сторін, Федерація профспілок України заявила про приєднання до Української хартії «За ділову досконалість і якість», яка була прийнята на Першому Всеукраїнському з'їзді якості у Києві у червні 1999 року.

У Декларації про приєднання, яку підписав 3 листопада Голова ФПУ А.Г. Хара, йдеться про те, що ФПУ бере на себе такі зобов'язання:

- сприяти розвитку підприємництва як основній передумові підвищення якості;
 - сприяти популяризації ідеї якості як національної ідеї України;
 - сприяти загальним підходам якості в бізнесі та суспільному секторі;
 - розвивати навчання з якості на всіх рівнях освіти — від елементарної до вищої;
 - розвивати діяльність з розробки та вивчення сучасних методів та інструментів якості та робити їх більш доступними для кожного;
 - активно брати участь в поширенні досвіду з якості;
 - сприяти якісному іміджу України за кордоном;
 - намагатися досягти довгострокового прогресу в якості;
 - брати участь у проведенні Європейського тижня якості в Україні (щорічно, в листопаді) для того, щоб аналізувати проведену діяльність, поточні ініціативи та визначати майбутні проекти.
- Серед установ, що підписали Хартію раніше: Українська асоціація якості, Український союз промисловців і підприємців, Державний комітет України з питань розвитку підприємництва, Державний комітет України з питань захисту прав споживачів, Українська асоціація споживачів, Спілка підприємців малих, середніх і приватизованих підприємств тощо.

ЯДЕРНІ ДОСЛІДЖЕННЯ: МІЖНАРОДНА СПІВПРАЦЯ

Харьковские ученые-атомщики расширяют окно в Европу

За годы независимости Украины коллектив национального научного центра «Харьковский физико-технический институт» существенно расширил международное сотрудничество в области физики высоких энергий (ФВЭ). Этот факт отражает мировую тенденцию к углублению интеграции интеллектуальных сил разных стран для решения проблем энергообеспечения.

Важным и благоприятным условием для реализации этой задачи явилось соглашение между Украиной и Европейским центром ядерных исследований (ЦЕРН) и объединенным институтом ядерных исследований (ОИЯИ) в Дубне (РФ). В рамках этих соглашений специалисты ННЦ ХФТИ участвуют в крупнейших международных коллаборациях CMS, LHC и ALICE. Недавно президент НАН Украины обсудил вопрос о международном сотрудничестве ученых ННЦ ХФТИ с ЦЕРНом.

Как отмечает академик-секретарь Отделения ядерной физики и энергетики НАНУ, генеральный директор ННЦ ХФТИ Иван Неклю-

дов, активное участие Украины в эксперименте CMS (компактный мюонный соленоид) проводится в рамках правительственного Соглашения. Перед группой стран, входящих в ОИЯИ (Дубна) была поставлена задача проектирования и создания передних секций (калориметров и мюонных камер) детектора CMS. ННЦ ХФТИ совместно с научно-техническим комплексом «Институт монокристаллов» НАНУ, Харьковским национальным университетом им. В.Н. Каразина участвовал в разработке, моделировании и изготовлении передних адронных калориметров.

Специалисты института сцинтиляционных материалов, входящего в состав НТК «Институт монокристаллов», изготовили около 600 пластин для калориметров, а в ННЦ ХФТИ провели их испытания на ускорителе. Такие же испытания прошли в ЦЕРНе. Ныне уже изготовлено 22 тысячи таких пластин, которые отправлены на испытания в Институт физики высоких энергий (Протвино РФ), а оттуда в ЦЕРН.

Еще в 2001 году в ННЦ ХФТИ началась подготовка к участию в

обработке и анализе данных эксперимента CMS на основе так называемой грид-технологии. Прежде всего нужно было создать современный мощный вычислительный комплекс и адаптировать на нем программное обеспечение всемирного LHC — грид (WLCG). Созданный нами вычислительный комплекс уже сертифицирован в ЦЕРНе. Проверка показала, что из 74 кластеров, имеющихся в Европе, Харьковский занимает второе место.

Большой интерес специалистов вызывает осуществляемый в ЦЕРНе проект ALICE, цель которого — создание детектора для исследования процессов взаимодействия тяжелых ионов при энергии в несколько ГэВ на нуклон. В этой международной коллаборации участвуют и ряд институтов и предприятий Украины: ННЦ ХФТИ, институт теоретической физики НАНУ, НПО «Детектор» (Киев), НИТИП (Харьков). В частности, для исследования электрофизических характеристик микрострипов детекторов в ННЦ ХФТИ создано специальное оборудование, позволяющее проводить измерения на объектах микронных размеров, разработан и создан электронный стенд для одновременного считывания и компьютерной обработки информации с микростриповых детекторов.

ЕЛЕКТРИЧНА ЕНЕРГІЯ — ЦЕ ЖИТТЯ

ПРИ СВІЧКАХ І БІЛЯ «БУРЖУЙКИ»

Обмеження поставок електроенергії позбавили мільйони людей Центральної Азії світла і тепла

Гаснуть ліхтарі, темрява огортає будинки, лікарні і дошкільні заклади. Люди вимолюють легку зиму і намагаються адаптуватися. У містах вивчили напам'ять графіки відключень, у селах взагалі на подачу електричного струму не надіються, — запасаються свічками.

Киргизстан уже другий рік поспіль занурений в енергетичну кризу. У цій колишній радянській республіці, в розпорядженні якої один з найбільших гідроенергетичних потенціалів у світі, украї бракує електроенергії. Минулої осені уряд встановив графік відключень, за яким у деяких регіонах країни електрика мала постачатися протягом 12 годин упродовж доби, а у столиці й у великих містах електричного струму мало не бракувати. Однак, у лютому ситуація так погіршилася, що навіть у столиціному Бішкеку світло постійно вимикалося, а у віддалених містечках і селах струму не було протягом усієї доби.

«Ще декілька місяців тому найважливішими речами у домівках були документи і ключі, — завжди лежали у доступному місці. Зараз найважливішими речами є дві іранські тонкі свічки, китайська лампа і сірники, завжди під рукою, щоб не шукати їх у темряві, коли вимкнуть струм. Люди намагаються менше бруднити одяг, готувати їжу про запас. Діти тішаються, коли включають світло, неначе дістають шоколадну цукерку. Завжди тоді просять, щоб поставили «мультики». Не вередують, терпляче чекають, коли буде струм», — пишуть на місцевих інтернет-порталах.

Без електричної напруги не потрібними стали телевізори, холодильники, пральні машини, комп'ютери. Однак найгірше те, що взимку немає змоги обігріти житло, та й теплої води, аби помитися. Газова система обігрівання житлових будинків ще за радянських часів «шкунтильгала», що казати тепер. Але електрообігрівачем житла не нагрієш, оскільки струму в мережі частіше немає, ніж є. Та, навіть, якщо був, влада через брак електроенергії заборонила вживати її на такі цілі. Унаслідок такої ситуації люди в багатьох будинках уже відрізали свої помешкання від центральних систем опалювання, не бажаючи платити за холодні батареї.

Щоб якось обігрітись, люди вдаються до різних вигадок. На селі, щоправда, легше протриматися, ніж у місті. Там будують повсюди печі, вибиваючи у будинках димарі. Як паливо використо-

вують висушений гній. У місті не всі пристають на такі новації. Багато хто повернувся до «буржуйки», чавунної труби, в якій спалюють деревину й вугілля. Вона була популярною у 20-х роках минулого століття, сьогодні переживає своє відродження. І хоча у блочних будинках не можна їх застосовувати, люди не мають іншого вибору. Дедалі частіше вони з'являються в міських багатоповерхівках. А через те, що у цих будівлях не передбачено димарів, труби «буржуйок» виставляються за вікна просто неба.

Напередодні зими редакція дитячого видання в Бішкеку оголосила конкурс на найкращий лист до чародія. У відповідь надійшло більш як 2,5 тисячі листів, в яких дітлахи писали про свої мрії, серед них найчастіше — аби в новому році було світло, а коли буде світло, буде також тепло у школі і вдома.

Не краща ситуація і в сусідньому Таджикистані. Там у деяких регіонах електроенергії постачається лише двічі на добу: на дві години вранці і три години увечері. І це лише в адміністративних центрах. У невеликих містах, навіть, у Каракумі, що знаходиться майже біля електростанції, електрику включають не більше як на дві години. У сільських місцевостях світла не включають зовсім.

Киргизстан і Таджикистан не мають власної енергетичної сировини. Їх економіка спирається головним чином на землеробство і туризм. Однак ці країни багаті на воду, мають великий гідроенергетичний потенціал. Якби свого часу збудували відповідне число електростанцій, могли б стати експортерами енергії, а громадяни цих країн мали б сьогодні і світло, і тепло.

І хоча у Киргизстані і Таджикистані є джерела води всієї Центральної Азії, численні потоки, створені з талих льодовиків. Там беруть початок головні річки регіону, від яких залежать доли сусідніх країн: Узбекистану, Казахстану, Туркменістану. Якщо таджики і киргизи перегорять річки для потреб своєї енергетики, для сусідів це буде справжня катастрофа. Тому будівництво резервуарів і, навіть, функціонування вже існуючих, може призвести до серйозних конфліктів серед держав Центральної Азії. Не вдалося розв'язати проблему за часів Радянського Союзу, ще важче зробити це сьогодні.

Слава СТАНІНА

НАУКОВЦІ — АТОМНИКАМ

Полупроводниковые монокристаллы на страже радиационной безопасности

Уже несколько лет на таможенных пунктах Украины работают интроскопы «Полискан» производства харьковской фирмы «Полісвіт». Эти точные и чуткие приборы позволяют контролировать багаж и грузы разных габаритов, обнаруживать оружие, наркотики, взрывчатку и другие запрещенные к ввозу и вывозу вещества, в том числе источники ионизирующего излучения. А создали этих строгих контролеров ученые НТК «Институт монокристаллов» НАЦУ в сотрудничестве с Институтом физики полупроводников НАНУ и Черновицкого национального университета.

Базовым элементом интроскопа стали полупроводниковые монокристаллы, созданные харьковчанами на основе селенида цинка.

Как же действует это прибор? С одной стороны ленту транспортера, на котором находится багаж, установлен рентгеновский излучатель, с другой — приемная система. Сигнал детектора обрабатывается компьютером и передается на экран монитора в виде теневой картинки, на которой содержимое чемоданов и сумок четко выделяется цветом: органические вещества оранжевыми красками, неорганические темно-синими, а промежуточные элементы, раз-

личные по атомному весу окрашены по-разному.

Новое поколение интроскопов, предложенных харьковчанами, позволяет выявлять контрабанду. Запрещенные вещества и изделия с более высокой вероятностью. Так, точность обнаружения, например, взрывчатки и наркотиков достигает теперь 90—95%.

Тем временем специалисты НТК «Институт монокристаллов» НАНУ продолжают плодотворно работать в этом направлении.

Рассказывает лауреат Государственной премии Украины, доктор технических наук, ведущий научный сотрудник Юрий ЗАГОРУЙКО:

— Оказалось, что разработанные в институте полупроводниковые материалы можно применять не только для таможенного контроля, но и во многих областях науки и техники. В частности, нами предложена технология получения монокристаллов, которые применяются в приборах для радиационного мониторинга окружающей природной среды. Этот материал создан на основе соединения кадмий-цинк-теллур, который не существует в природе в естественном виде. Наш монокристалл, обнаружив хотя бы один квант ионизирующего излучения, способен самостоятельно

преобразовываться в электрический сигнал. С помощью специальных устройств можно не только определить источник ионизирующего излучения, но и выяснить, какому именно радиоактивному элементу принадлежит гамма-кванты.

Традиционные детекторы контроля окружающей природной среды, созданные с применением германия, работают только при охлаждении жидким азотом, а созданные нами — при обычной комнатной температуре.

Важно отметить, что эти компактные приборы почти не потребляют электроэнергии. Разработку таких сенсоров для украинских АЭС мы вели в тесном сотрудничестве с коллегами из ННЦ ХФТИ, ведущей научной организации в области атомной энергетики.

Кроме того, считает Юрий Загоруйко, харьковские монокристаллы можно с успехом использовать в медицинской диагностике. Ведь монокристаллы на основе селенида цинка и соединения кадмий-цинк-теллур обладают уникальной чувствительностью для просвечивания человеческого организма, и наши «магические кристаллы» помогут врачу получить более яркую контрастную диагностическую картинку, при этом не подвергая пациента излишнему облучению. Такой томограф позволит увидеть очаг патологий меньше одного миллиметра.

Евгений СЕРГИЕНКО
г. Харьков

ДО УВАГИ ЧЛЕНСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ПРОФСПІЛКИ

Про оподаткування новорічно-різдвяних подарунків та квитків для дітей

Шановні колеги!

Нагадуємо вам, що з 1 січня 2009 року набрав чинності Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про звільнення від оподаткування грошових коштів, які спрямовуються на проведення новорічно-різдвяних свят для дітей та на придбання дитячих святкових подарунків» №779-VI від 19.12.2008, розроблений за участю фахівців Федерації профспілок України.

Законом встановлено нову граничну суму коштів на придбання дитячих святкових подарунків, що звільняється від оподаткування, — 8 відсотків місячного прожиткового мінімуму на працездатну особу, встановленого на 1 січня звітного податкового року (у 2009 році — 53,52 грн.).

Крім того, цим законом збільшено термін щорічної дії базового закону — не з 1 грудня, як було раніше, а з 15 листопада поточного року до 15 січня наступного року.

Отже, вже з 15 листопада 2009 р. починають діяти норми закону, згідно з якими:

— від оподаткування звільняється вартість святкових подарунків та квитків на новорічно-різдвяні заходи, отриманих дітьми за рахунок коштів органів державної влади,

органів місцевого самоврядування, громадських (в т. ч. профспілкових) організацій та створених ними закладів освіти, охорони здоров'я та культури, що утримуються за рахунок коштів відповідних бюджетів;

— до складу святкових подарунків включено кондитерські вироби та іграшки вітчизняного виробництва і фрукти. У разі якщо такі подарункові набори відмінні від вищезазначеного (наприклад, набори товарів іноземного виробництва), вартість такого подарунка включається до сукупного оподаткованого доходу батьків;

— загальна неоподатковувана вартість новорічного подарунка не повинна перевищувати 53,52 грн. Якщо подарунок коштуватиме дорожче, то суму перевищення слід оподатковувати згідно із законом «Про податок з доходів фізичних осіб» №889 за ставкою 15%;

— не обмежено вартість квитка на новорічно-різдвяні заходи для дітей;

— не обмежено вік дітей, які можуть отримувати подарунки та квитки від профспілкових організацій. Порядок видачі подарунків та квитків, придбаних за рахунок профспілкового бюджету, має визначитися рішенням профспілкового комітету або колективним договором;

— операції з продажу виробничими та торговими підприємствами дитячих святкових подарунків, а також квитків на новорічно-різдвяні заходи для дітей, що закуповуються за рахунок коштів Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності, профспілкових комітетів підприємств та організацій, інших неприбуткових організацій звільняються від оподаткування податком на додану вартість. При цьому суми податку, сплачені виробниками дитячих святкових подарунків за придбання сировини та матеріалів для їх виробництва, відносяться до складу валових витрат і до податкового кредиту не включаються;

— суми коштів, які підприємства перераховують профспілковим організаціям на проведення новорічних і різдвяних свят для дітей і підлітків та на придбання дитячих святкових подарунків, включаються до складу валових витрат підприємств у розмірі, що не перевищує 4% оподаткованого прибутку попереднього (звітного) періоду.

Нагадуємо також, що згідно з листом ДПА України від 16.12.2005 р. №12714/6/17-3116 (додається) податковий розрахунок за формою 1ДФ стосовно неоподатковуваної вартості дитячих подарунків (до 53,52 грн.) та квитків не подається.

Заступник
Голови ФПУ

С.М. Кондрюк

ДЕРЖАВНА ПОДАТКОВА АДМІНІСТРАЦІЯ УКРАЇНИ
ЛИСТ

від 16.12.2005 р. №12714/6/17-3116

Щодо оподаткування дитячих новорічних подарунків

Державна податкова адміністрація України розглянула лист щодо оподаткування податком з доходів фізичних осіб вартості дитячих новорічних подарунків та надання звітно-сті ф. №1ДФ і повідомляє.

Верховна Рада України 30 листопада 2000 року, як виняток із загальних положень, встановлених частиною третьою статті 1 Закону України «Про систему оподаткування», прийняла Закон України №2117 «Про звільнення від оподаткування грошових коштів, які спрямовуються на проведення новорічно-різдвяних свят для дітей та на придбання дитячих святкових подарунків» (далі — Закон №2117), який є спеціальним і діє щорічно на період з 1 грудня поточного року до 15 січня наступного року.

Цим Законом встановлено, що вартість святкових подарунків та квитків на новорічно-різдвяні заходи, отримані дітьми від органів державної влади, органів місцевого самоврядування, громадських організацій та створених ними закладів освіти, охорони здоров'я та культури, що утримуються за рахунок коштів відповідних бюджетів, не включаються до загального оподаткованого доходу фізичних осіб — батьків таких дітей.

При цьому під дитячими святковими подарунками слід розуміти набори товарів, які містять лише кондитерські вироби та іграшки вітчизняного виробництва і фрукти, загальною вартістю не більше одного неоподаткованого мінімуму доходів громадян — 17 грн. (ст. 5 Закону №2117).

Податковий розрахунок за ф. №1ДФ стосовно вартості дитячих новорічних подарунків та квитків податковий агент має подавати у випадках видачі їх конкретному платнику податку, в якого виникають податкові зобов'язання із сплати податку з перевищення вказаної вартості подарунків.

Заступник Голови ДПА України

С. Лекарь

ВП ЗАЕС: ДУХОВНО-КУЛЬТУРНІ ЗАХОДИ



Фотоконкурс от молодежи ЗАЭС

В енергодарском ДК «Современник» прошло награждение победителей фотоконкурса «Братья наши меньшие». Инициатива провести это мероприятие в городе атомных энергетиков принадлежит молодежи Запорожской АЭС. К слову, и участвовали в конкурсе в большинстве работники ЗАЭС.

На фотоконкурс было представлено 75 работ. Из них жюри, в состав которого вошли члены городского фотоклуба «Скифия» под председательством Олега Гумовского, выбрали 17 достойных.

Ответственные за проведение конкурса — работники Запорожской АЭС — инженер цеха тепловой автоматики и измерений Сергей Пастухов и специалист по неразрушающему контролю металла Анна Насонова (оба — на снимке) тоже интересуются фотографией. Так как Сергей увлекается альпинизмом и много путешествует, в его архиве много хороших пейзажей. У Анны нашлись фотографии по оговоренной конкурсом теме, и цапля на снегу вошла в семнадцатку, отобранных жюри. К слову, это фото было сделано в нашем городе на Бережной действительно зимой. Конечно, никто не знает, почему эта теплолюбивая птица решила у нас зимовать. Автор снимка лишь смогла отметить

ее доверчивость, так как она довольно близко к фотографировать. Анна говорит, что с фотоаппаратом практически не расстаётся и это увлечение для нее закономерно. Ее отец — Геннадий Насонов пишет картины. Отец отца тоже был художником. И Анна любит рисовать, но ведь благодаря фото понаравившуюся картинку можно запечатлеть быстрее и достовернее. Однако, быстро — это еще не значит хорошо. По мнению жюри, многим фотографиям, представленным на фотоконкурс, недоставало технической грамотности, хотя они были интересными по сюжету.

Победители распределились следующим образом. На первом месте — фото студентки Анны Шкелано в нашем городе на Бережной действительно зимой. Конечно, никто не знает, почему эта теплолюбивая птица решила у нас зимовать. Автор снимка лишь смогла отметить

Юлия ТКАЧУК

ДОБРОГО ЗДОРОВ'Я

Грип — легка хвороба для більшості

Лікування гострої респіраторної вірусної інфекції і грипу зокрема — це не ковтання пігулок! Це створення таких умов, щоб організм сам легко впорався з вірусом.

1. Тепло вдягатися, але в кімнаті прохолодно й волого. Температура близько 20 градусів, вологість 50—70%. Мити підлогу, зволожувати, провітрювати приміщення.
2. Категорично не примушувати хворого їсти. Якщо просить — пропонувати легке, вуглеводне, рідке.
3. Пити (напувати)!!! Температура рідини дорівнює температурі тіла. Пити багато. Компоти, морси, чай (у чай дрібно покрити яблуко), відвари родзинок, кураги. Ідеально для пиття — готові розчини для пероральної регідратації. Продаються в аптеках: регідрон, хумана електроліт, гастроліт і т.д. Купуйте, розводьте за інструкцією, напувайте.
4. У ніс часто закапувати сольові розчини.
5. Усі «відволікаючі процедури» (банки, гірчичники, припарки, ноги в окропі) — класичний «совковий» батьківський садизм.
6. Якщо надумали боротися з високою температурою — тільки парацетамол або ібупрофен. Категорично не можна аспірин!
7. При ураженні верхніх дихальних шляхів ніякі відхаркувальні засоби не потрібні — вони тільки посилять кашель. Ураження нижніх дихальних шляхів (бронхіти, пневмонії) — самостійно не лікувати! Ніяких лазолванів-мукалтинів і тому подібного!
8. Протиалергійні засоби так само не мають до лікування ГРВІ жодного відношення.
9. Вірусні інфекції не лікують антибіотиками. Антибіотики не зменшують, а збільшують ризик ускладнень.
10. Усі інтерферони для місцевого застосування — ліки з недоведеною ефективністю.
11. Гомеопатія — це не лікування травмами, а лікування зарядженою водою. Безпечно. Психотерапія («треба щось робити»).

(Із порад лікаря Євгена Комаровського)

ПОДОРОЖІ ПІД ОПІКОЮ ПРОФСПІЛКОВОГО КОМІТЕТУ ВП «ХМЕЛЬНИЦЬКА АЕС»

Відчути енергію руху, настрої душі

Вирушати у далекі подорожі на велосипеді — традиція для працівників Хмельницької АЕС, які впевнено почуваються на «двоколосному коні». Все розпочалося у 2003 році, коли група ентузіастів-екстремалів за підтримки профкому і безпосередньої участі профактивістів «замахнулася» на подолання велосипедами 250-кілометрової дистанції від Нетішина до Кузнецовська. Враховуючи те, що більшість учасників велоперегонів не мала спеціальної підготовки для тривалого перебування у велосипедному сидлі, фізичні навантаження та певні незручності довелося відчувати на собі досить добре. Вдало передав це у своєму вірші редактор газети «Перспектива», учасник велосипедної акції Віктор Гусаров.

*Я сядишичним нервом
прочувствовал трасу,
дождь и пот застят очи и ноги гудят,
я себя ощущаю больным и несчастным,
и безумно желаю вернуться назад.
Но я парень упорный, меня не сломаешь
ни дождем и ни зноем: я буду тянуть.
Я доведу, дойду, доползу, дохромаю,
и не сдамся, пока не отмерю весь путь.*



Важко уявити, яких випробувань зазнав під час одинадцятиденного веломарафону провідний інженер відділу охорони праці ХАЕС Леонід Богомолов, адже його дистанція від Нетішина до Ялти становила півтори тисячі кілометрів. Про хід незвичайного велоперегону вже розповідалося на сторінках газети. Коли Леонід Олександрович повернувся до рідних місць, то поділився своїми цікавими враженнями про цю подорож, з якими ми ознайомлюємо читачів.

НА ЗВ'ЯЗКУ ЛЮДМИЛА МАЛЬКО...

Справа приречена на успіх, коли розпочата під впливом позитивних емоцій. А вони під час старту з Нетішина переповнювали Леоніда Богомолова, бо напутні слова почув з уст колеги профкомівця, які біля адміністративно-господарського корпусу ХАЕС благословили у далеку дорогу.

Коли за спиною велосипедиста енергоблоки почали віддалятися, природа послала перші випробування — задушило. Для автомобілістів це не створює проблем, а для велосипедів комфортабельні кабіни не передбачені. За кілька хвилин легкий одяг добре просякає вологою. Але нічого не вдієш, доводиться миритися із примхами природи. Коли Леоніду вже стало нестерпно на власному тілі сушити

велоекпіровку, зупинився переодягтися. Відчуття певного комфорту тривало недовго, бо за якусь мить все знову стає рясно скропленим.

А тим часом колега по роботі Петро Ванік по мобільному телефону повідомляє, що у напрямку руху Леоніда просувається циклон. Отож сподіватися на погоду не доводиться.

Вечір велосипедиста застав у місті Чуднів на Житомирщині, потрібно було готуватися до перепочинку, який було заплановано провести у наметі. Але заступник голови профкому ХАЕС Людмила Малько, яка постійно виходила на телефонний зв'язок, категорично заборонила такий «екстрим», бо добре обізнана зі станом здоров'я Леоніда Богомолова. До слів мудрої жінки він прислухався і поселився у готелі. Тамтешні умови допомогли хоч трохи привести себе в порядок. Проте сну не було, лише переживання за погоду. О третій годині ранку Богомолов знову крутить педалі. У нього склалося враження, що дощ став поворотним, бо нерозлучним був аж до Білої Церкви.

А після Умані — нестерпна спека...



рію. А що вже й казати про древній Острозі! Іноземні туристи знають про нього багато подробиць. Мені стало соромно за те, що не помічаємо багато цікавого поряд, безвідставно захоплюємося пошуками іноземної екзотики. Болгарські велосипедисти в Острозі побували не раз. Там, виявляється, до революції жила їхня прабабуся.

Випала нагода Богомолову поспілкуватися з братами по духу і захопленню із Німеччини. Вони всіляко підтримують і пропагують байкерський рух і вважають його одним із найкращих видів туризму. Принаймні у Німеччині до велосипедистів автомобілісти не ставляться зверхньо, та й на автотрасах багато зручностей для проведення безпечної подорожі.

Приємні враження у Леоніда Олександровича залишилися від знайомства з власником уманської крамниці, в якій продаються аксесуари для велоспорту. Коли той побачив у Богомолова старий незручний речовий мішок, то запропонував фірмовий. Наш земляк вагався з придбанням, бо ще не знав, які фінансові витрати чекають на нього. Тоді підприємець сказав, мовляв, користуйся, а благополучно доберешся додому — гроші перекажеш поштою (Богомолов після повернення вартість речового мішка оплатив. — Прим. авт.).

Радо зустріли нетішинського велосипедиста байкери Южноукраїнська та Миколаєва. Вони організували гарний відпочинок і допомогли провести технічний огляд велосипеда.

На під'їзді до Криму Леонід Олександрович допоміг нарядом дорожньо-патрульної служби відремонтувати їх автомобіль. На знак вдячності за це вони організували для нашого велосипедиста супровід для безперешкодного подолання проблемної ділянки автотраси та допомогли потрапити на пором.

Не обійшлося й без екстремальних епізодів. Коли була організована ночівля просто неба на території грушевого саду, тамтешні сторожові собаки не дали змоги навіть висунути сніг до намету. Довелось чекати приходу сторожа.

Під час ще однієї ночівлі Богомолов за допомогою замка прив'язав велосипед до дерева. А потім з'ясувалося, що загубив ключ. Довелося цілу годину ножем міліметр за міліметром «відвойовувати» свого металевого побратима.

На одинадцятий день велотурист дістався санаторію «Горний», в якому мав пройти лікувально-профілактичну реабілітацію. Там його зустрічали як героя — із запашним короваєм. Сімсот п'ятдесят тисяч обертів велосипедного колеса стали для працівника ХАЕС поки що найвищим досягненням у подорожному житті. Попереду — нові перегони.

Олександр ШУСТЕРУК

ЦІКАВО ЗНАТИ

«Водяная» диета

Избавиться от лишнего веса американские диетологи рекомендуют при помощи «водяной» диеты, которая становится все более популярной на Западе.

Вывялено, что при нехватке жидкости организм начинает ощущать стресс и посылает сигналы в мозг, похожие на сигналы голода. В результате мы начинаем есть, в то время как нам нужно пить! Ненужные в этот момент пищевые вещества откладываются в виде жира в самых укромных уголках нашего тела, и

уголки эти впоследствии перестают быть укромными.

Горечь потери стройной фигуры мы пытаемся компенсировать молочной шоколадкой или истощающими занятиями фитнесом. А на самом деле вернуться к начальному состоянию своей фигуры можно путем организации сбалансированного потребления воды.

Выпивая ежедневно по 2—2,5 литра воды (кроме соков, чая и кофе), мы можем подавить чувство голода и сократить количество потребляемой еды (конечно, при этом стоит ограничить и потребление жирных продуктов). Причем пить нужно именно воду,

поскольку даже чай и кофе содержат активные вещества, которые изменяют химический состав организма. А что говорить о газированных напитках, «насыщенных» вредными химическими соединениями, которые вызывают дополнительное обезвоживание?

Следовательно, пейте воду! При этом кожа ваша всегда будет в достаточной степени увлажнена изнутри, а значит, защищена от влияния мороза и солнечных лучей, пересыхания и шелушения. Таким образом одним выстрелом вы сразу убиваете двух зайцев — избавляетесь от лишнего жира и восстанавливаете свежесть кожи.



Засновник: Професійна спілка працівників атомної енергетики та промисловості України
Видавець: Редакція газети «Атомник України»

Адреса редакції: вул. Шота Руставелі, 39/41
оф. 814, м. Київ, 01033
Газета «Атомник України»

Головний редактор
Микола ПЕТРИЧЕНКО
Телефон/факс: 496-52-98
E-mail: atomnik@union.kiev.ua
atomnik@gmail.com

Газета виходить щотижня
Індекс — 21766

За точність викладених фактів відповідальність несе автор
Редакція листується з читачами лише на сторінках газети
При передруку посилання на «Атомник України» обов'язкове

Свідоцтво про реєстрацію
КВ №4480 від 21.08.2000 року
Газета віддрукована
у ПП «Трейд Інформ»: м. Київ,
вул. Новозабарська, 2/6.
Тираж 5000
Ціна договірної