

# Звезда

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
АИ ОДИ АДАЭЭ



22

(3024)

www.amurmetal.ru



БЕСПЛАТНО

Аи Оди Адаээ 1939 аи аа

6 ери у 2008 а.

Га тонет аио тауаеао

## Га тонет аио тауаеао



Проводимая на заводе масштабная реконструкция и модернизация металлургического производства не могла обойти стороной и эти объекты. На ГПП-4 и ГПП-5 оборудование практически не менялось с самого пуска завода в строй. На сегодняшний день

оно выработало свой срок и устарело морально. В настоящее время на ГПП-4, ГПП-5, СТК-1 проводится модернизация всего основного электрооборудования.

— На главных понизительных подстанциях мы устанавливаем новое оборудование с улучшен-

ными техническими и эксплуатационными характеристиками, — рассказывает руководитель проекта **Андрей Григорьевич Зеленцов**, ведущий инженер управления капитального строительства и ремонтов. — Это позволит нам в дальнейшем работать долгие годы более эффективно и безаварийно. Часть устанавливаемого нового оборудования российского производства, например, элегазовые выключатели, которые выпускает завод «Энергомаш» г. Екатеринбурга. На СТК монтируется оборудование импортного производства (поставщик — итальянская фирма). Все работы, связанные с модернизацией, мы выполняем на действующем оборудовании. Стараемся выкроить время так, чтобы производить отключение электр-

энергии на определенных участках, не в ущерб основному производству. На ГПП-5 работы практически завершены, выполнили все, что было запланировано. Установили два новых элегазовых выключателя на 110 киловольт, поменяли всю релейную часть оборудования на микропроцессорную технику. Сейчас там ведется пусконаладочные работы. Необходимо настроить новое оборудование так, чтобы оно работало четко и без сбоев. На ГПП-4 заменено электрооборудование пока на 30 %. Поменяли четыре выключателя из восьми. Еще предстоит заменить выключатели на 220 киловольт. На СТК-1 в ближайшее время планируем выполнить перевод оборудования на новый тиристорный вентиль итальянского производства. Для

монтажа этого оборудования на «Амурметалл» приехали специалисты из Москвы.

На СТК-2 ведутся строительные работы. Этот объект возводится с нуля. В настоящее время там подготовлен котлован, закладываются фундаменты под оборудование, подходит проектная документация. Все необходимое оборудование заказано и в середине июля уже начнет поступать на «Амурметалл». Наша основная задача на данном этапе — выполнить всю строительную часть, чтобы затем перейти непосредственно к монтажу нового электрооборудования.

Сроки руководством завода нам поставлены жесткие, но вполне реальные.

Июль АИ АААИ АА.

аааи

## ХИТАУ ОБОА АУЕ ААСИАНТИУИ

26 АВ НИ НОТ БЕТ НУ Т ХАААИ ТА АЕАИ АНБХИ ТА НИ ААУАИ ЕА ДОЕТ АТ АЕОАЕАЕ ИТ АДАЧААЕАИ ЕЕ ТАТ «АИ ОДИ АДАЭЭ» ИТ АТ ИДИ НАИ Т ОДАИ О ОБОАА Е ИДИ И ОЕАИ ИТ Е ААСИ АНИТ НОЕ. ОХАНОИ ЕЕЕ НИ ААУАИ ЕВ Т АНОАЕЕЕ ЕАЕЕИ АУЕИ НИ НОТ БИ ЕА ААЕ ИТ ИТ ЮТИ О АТ ИДИ НО А АТ ДАЕА. И ДААНАААОАЕУНОАТ ААЕ ГА НИ ААУАИ ЕЕ Е. Т. ОАОИ ЕХАНЕИ АТ АЕДАЕОТ ДА Н. А. ЕОСИ АОТ А.

По установившемуся порядку, перед обсуждением основного вопроса участниками совещания были проинформированы о том, как выполняются поручения, которые были включены в протокол предыдущего совещания (невыполненным остался один пункт, который решено включить в протокол повторно).

С подробным анализом итогов работы за апрель выступил **С. Д. Фазлыев**, начальник ООТ и ПБ. В частности, он доложил о производственном травматизме, общей заболеваемости и состоянии дел по охране труда и промышленной безопасности за месяц, привел сравнительный анализ с предыдущим месяцем, а также - об обстоятельствах, причинах и ущербе от зарегистрированных на предприятии инцидентов.

В своем выступлении главный энергетик **С. А. Антонов** доложил о состоянии дел по обеспечению цехов и подразделений «Амурметалла» питьевой водой, соответствующей нормативным требованиям, и о проделанной работе и планах по восстановлению централизованной подачи питьевой воды в цехи и подразделения.

В ходе совещания выступили:

- технический инспектор профсоюзного комитета **Г. М. Мухин** — о плохом качестве питьевой воды в ЭСПЦ № 2;
- заместитель начальника **СБ А. А. Кузнецов** — о целесообразности выдачи каждому работнику дубликата пропуска (при выходе из строя пропуска будут бесплатно заменяться службой безопасности. При этом была подчеркнута необходимость неукоснительного выполнения требова-

ний Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах всеми работниками предприятия);

- начальник ГСС **С. И. Борисов** — о необходимости внесения дополнений в планы ликвидации аварий в тех цехах предприятия, где вводятся новые объекты реконструкции, а также разработать инструкции по аварийной остановке вновь вводимых объектов;
- начальник ООТ и ПБ **С. Д. Фазлыев** — о необходимости срочной замены шести аварийных плит перекрытий на крыше здания ЛПЦ, выявленных во время проведения экспертизы промышленной безопасности; о необходимости срочно приступить к запланированному ремонту крыши здания ЛПЦ для исключения разрушения плит перекрытий, находящихся в предаварийном состоянии; о необходимости проработки вопроса по привлечению сторонних специалистов в качестве преподавателей в предаттестационной подготовке по ОТ и ПБ руководителей и специалистов предприятия, так как привлечение работников ООТ и ПБ, равно как и работников других подразделений, к работе в качестве преподавателей значительно уменьшает время для работы по своим должностным обязанностям;
- заместитель начальника ООТ

- и ПБ **М. А. Тихомиров** - о необходимости выполнения приказа о проведении флюорографического обследования и проведения периодического медосмотра; о проверке и приведении в соответствие состояния крышек колодцев;
- начальник РМЦ № 1 **И. Н. Цыганок** — о плохом качестве поступающей на предприятие спецодежды и о неудовлетворительном обеспечении ею;
- заместитель начальника ЦПЛ **А. К. Нечунаев** — о необходимости обеспечения работающих на вновь создаваемых открытых площадках перегрузки металлолома непромокаемыми плащами;
- начальник СПЦ **С. М. Балдин** — об изменении сроков носки комплектов индивидуальной защиты от термического воздействия электрической дуги для электромонтеров по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

В результате работы совещания было выработано решение, в котором постановили:

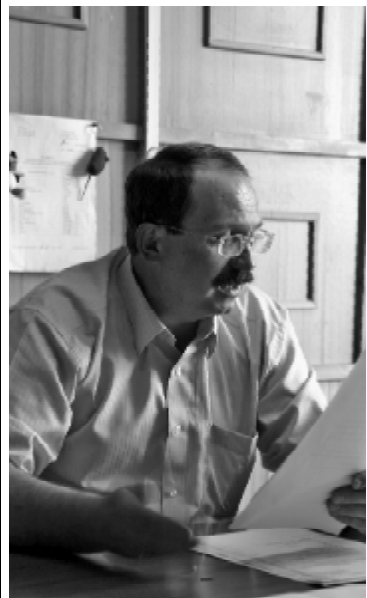
- начальнику УКСиР **С. Л. Батыреву** — определить подрядчика и приступить к ремонту кровли здания ЛПЦ (срок исполнения — 30.09.2008 г.);
- руководителям подразделений — при обнаружении некачественной спецодежды, пришедшей в негодность раньше установленного срока, нужно оформлять соответствующие акты списания спецодежды, копии которых с сопроводительной служебной запиской направлять в УМТС (срок выполнения — постоянно);
- начальнику УМТС **В. М. Шерзданову** — на основании поступающих служебных записок и копий актов списания выставлять претензии поставщикам некачественной спецодежды; при последующих закупках учитывать предоставленную информацию вплоть до отказа от данного поставщика (срок выполнения — постоянно); а также ускорить приобретение по заявке кислородно-газового цеха стальных регуляторов давления для установки их взамен чугунных, согласно предписанию комиссии по расследованию ситуации на ГРП (срок выполнения — 31.07.2008 г.);
- начальникам цехов ЭСПЦ № 2, ЦПЛ, КГЦ, ЦГП, энергоцеха, электроцеха — разработать и утвердить в установленном порядке дополнения к планам ликвидации аварий и инструкций по аварийной остановке вновь вво-

димых объектов реконструкции (срок выполнения — до ввода объектов в эксплуатацию);

- начальнику ООП **И. А. Пузыне** - проработать вопрос по привлечению сторонних специалистов в качестве преподавателей при предаттестационной подготовке по ОТ и ПБ руководителей и специалистов предприятия (срок выполнения — 10.06.2008 г.);
- начальникам цехов организовать проверку на подшефных территориях и обеспечить штатными крышками все колодцы для исключения травматизма (срок выполнения — 18.06.2008 г.);
- руководителям структурных подразделений обеспечить прохождение периодического медосмотра всем сотрудникам своего подразделения, отчет об исполнении приказа направить в ООТ и ПБ (срок исполнения 18.06.2008 г.);
- руководителям всех структурных подразделений обеспечить своим работникам прохождение флюорографического обследования в соответствии с приказом № 149 от 24.01.2008 г., отчет об исполнении приказа направить в ООТ и ПБ (срок выполнения — 23.07.2008 г.);
- начальнику ЦОП и СХ **А. С. Эзизову**, начальнику ЦКИП и **А. Д. В. Столярчуку** — проанализировать резкое увеличение общей заболеваемости в подразделениях и принять все возможные меры к устранению факторов, способствующих заболеванию своих работников; на совещании по ООТ и ПБ 18.06.2008 г. доложить о проделанной работе.

Ī Ĩōōōāō ēĭ ēēēēōēāā

Īĭ ēē āāĭōāpōō ðŷđĭĭ ĩ ĭāĭ ē



А.А. Дебѳĭĭă

Даже простое перечисление видов анализов впечатляет. Для того, чтобы их провести, сначала надо что-то в лабораторию принести. Отбором проб тоже занимаются лаборанты. Далее с пробой нужно поработать, обсчитать результат и выдать протокол. Такая работа требует от специали-

ста мобильности, собранности, аккуратности, добросовестности и внимания (заметьте, перечисленные необходимых качеств пропорционально видам проводимых анализов).

- Вот приходит к нам на работу хрупкая девчонка и представляет себя не иначе как в белом халате, делающую химанализ, - рассказывает Ирина Анатольевна Мхитарян, ведущий инженер экологической лаборатории ООС. - А на самом деле все обстоит, в общем-то, не совсем так. Утром, взяв с собой все, что необходимо для проведения сбора проб, она идет за водой на территорию завода, в горячие цехи - туда, где варят сталь, где температура под 60-80 градусов, где шум и вибрация.

Кроме того, что нужно знать химию, необходимо научиться выстраивать деловые отношения с работниками в цехах, а это категория из разряда воспитанности, общечеловеческой культуры и собственного движения души. Зато как приятно, когда звонят из ЭСПЦ № 2 и спрашивают: «Ну, где ваши девчужки?».

Экологическая лаборатория ООС - единственная в Комсомольске-на-Амуре лаборатория, аккредитованная в системе ГОСТ Р и в Системе Аккредитации Аналитических лабораторий. В этом году «Амурметаллом» приобретена специализированная передвижная лаборатория на базе автомобиля «Газель». Там установлены приборы для анализа воздуха санитарно-защитной зоны. С целью модернизации лаборатории было закуплено новое оборудование. Сменился парк приборов по физическим замерам практически на сто процентов. Лаборатория оснащена современным аналитическим оборудованием, уже оплачен и с нетерпением ожидается сотрудниками лаборатории спектрометр с непрерывным спектром действия "Contr AA", который позволит анализировать воду и пыль практически на все металлы. Безусловно, потребуется какое-то время на освоение новых приборов, но в коллективе уверены, что справятся с этой задачей. Во всяком случае, девчонки говорят об этом с оптимизмом.

Вообще, коллектив лаборато-



рии замечательный. Каждая говорит о коллегах с теплотой и уважением. Почти у всех лаборантов и их руководителя - Алексея Дмитриевича Тихонова, заместителя начальника ООС, - судьба родителей и близких связана с нашим заводом. И еще одна любопытная особенность - в лаборатории работают почти одни Оли и Юли, а если сотрудницу зовут иначе, то тогда у нее дочь Юлия. Судите сами - Коробкова Юлия, Никанорова Ольга Петровна, Стуконогов Кристина, Увкина Ольга, Кутеминская Юлия, Никитина Ольга. Водителя Рамила Ахметшина считают своим другом и первым помощником: когда девчонки выходят на забор проб, то несут на себе оборудование, вес которого достигает порой 10 килограммов. Им всегда приходится на помощь Рамил.

Благодаря созданию комфорт-

ного в психологическом плане микроклимата здесь никого не надо заставлять, просить, всегда, при любых ситуациях, удастся найти общий язык.

Наш завод может гордиться своей лабораторией - ее осначенностью, проффесионализму сотрудников и, безусловно, пользой, которую приносит лаборатория своему предприятию: кроме проведения регулярных химических анализов проб воды и воздуха, лаборатория принимает участие в таком важном мероприятии как аттестация рабочих мест. Это позволяет предприятию экономить миллионы рублей.

5 июня - День охраны окружающей среды. Желаем всему коллективу ООС оптимизма, успехов в профессиональной деятельности, в освоении нового оборудования.

Ī āāāēāā ĒĒĔĬ Ī ĀĀ.

Āĭĭōōĭĭĭ ĭ ĨĬ Ē

(Окончание. Начало в № 21).

Для последних 10-15 лет характерны изменения ориентации потребителя при выборе товара. Если раньше наиболее весомым показателем была цена, то сегодня, принимая решение о покупке, потребитель отдаёт предпочтение качеству.

Дальнейшая эволюция психологии потребительского спроса привела к ориентации на качество не просто товара, а на качество фирмы. Рынок должен был выработать показатель, ориентируясь на который можно было бы оценить это качество. Таким показателем стал сертификат, свидетельствующий, что на фирме действует система менеджмента качества, отвечающая требованиям международных стандартов.

Сложилось четыре степени доказательств способности обеспечить качество:

1. Заказчик удовлетворён утверждением о наличии у поставщика системы качества.
- В этом случае на вопрос заказчика: есть ли у вас система качества? - достаточно утвердительного ответа. Казалось бы, просто. Но всегда остаётся риск того, что заказчик захочет сам убедиться в наличии системы, соответствующей его представлениям. Так что здесь риск может обойтись слишком дорого. Потерять заказчика значительно легче, чем найти нового.
2. Заказчик просит представить документы, подтверждающие такое утверждение.

Эта проблема обычно решается высылкой заказчику Руководства по качеству, которое даёт возможность в первом приближении озна-

«Ĩōōĭĭăĭē ĩĭĔăđōāĭĭōăă ĒĒĬ 9000»

(ăŷăăđăēēē ēē ēĭ ēāē Ā.Ē. Đĭ āăăĭōōăĭ ĩēĭăĭ)

комиться с системой, оценить, насколько полно она охватывает фазы жизненного цикла продукта, область распространения и механизмы совершенствования системы.

3. Заказчик хочет сам проверить и оценить систему качества поставщика.

Это так называемый аудит заказчика, при котором его представитель по своему плану проводит проверку надёжности функционирования системы качества в наиболее ответственных точках. Здесь дальнейшие отношения уже целиком зависят от результатов этой проверки.

4. Заказчик требует сертификации системы качества поставщика органом по сертификации, которому он доверяет.

Обычно в этом случае поставщик высылает заказчику копию сертификата, подлинность которого всегда можно проверить через регистрационный номер в органе по сертификации. Бывают случаи, когда поставщикам предлагают просто купить сертификат за определённую плату. Это явление достаточно распространено и в нашей стране. Что можно посоветовать в этом случае? - Смотри пункт 3.

За заказчиком всегда остаётся право самому убедиться в наличии системы.

К середине 90-х годов сложился определённый интерес к менеджменту качества. Тем более, что имелись факторы, которые принуждали внедрять СМК.

Первым, и наиболее убедительным фактором, были директивы Европейского сообщества, которые запрещали реализацию некоторых видов продукции фирмам, не имеющим сертификат на систему качества. Под этот запрет попали производители сосудов, работающих под давлением, низковольтной аппаратуры, медтехники, транспорта и ряд других. Постепенно сектор рынка, на котором можно было работать, не имея такого сертификата, всё более сужался. Оправданным стало явление, когда изготовители, чья продукция подпадала под соответствующие требования европейских директив начали требовать от своих поставщиков не просто наличия системы качества, а сертификации её в сертификационных органах, которым они доверяли. Так выделились три наиболее авторитетных органа: ТЮФ СЕРТ, Ллойд Регистр и Бюро Веритас. Имея сертификат одной из этих фирм, можно было уверенно выступать на любом секторе международного рынка. Европейское законодательство в области качества прочно завоевало мир.

Второй фактор - требования потребителя.

Далеко не все потребители знакомы с европейскими директивами, но живя в информационном пространстве, насыщенном событиями о сертификации СМК, встречаясь со ссылками на эти сертификаты в рекламе и на выставочных стендах, они начали воспринимать сертифи-

кат на систему качества как неотъемлемое требование, подтверждающее надёжность фирмы. Поэтому при заключении контрактов требование о наличии сертифицированной системы качества стало обыденным явлением. Постепенно оно распространилось и на процесс установления партнёрских отношений о долгосрочном сотрудничестве или создания совместных производств.

Третий фактор - условия международных торгов.

Наличие сертифицированной СМК стало обязательным условием при условии участия в них. Многие российские фирмы за последние годы вынуждены были отказаться от участия в торгах из-за отсутствия сертификата. Были потеряны возможности получения заказов на значительные суммы в твёрдой валюте.

Четвёртый фактор - требования кредитных и инвестиционных организаций.

Это явление относительно новое. В последние годы банки и различные инвестиционные фонды, рассматривая заявки клиентов, начали обращать внимание на необходимость иметь современную систему качества. Немало случаев, когда эти организации проводят у своих потенциальных клиентов аудит СМК с привлечением третьих лиц. Наличие авторитетного сертификата часто делает эту процедуру ненужной, или значительно упрощает её.

Предполагается, что такое требование кредитных организаций в будущем станет обязательным, т.к. они рассматривают сертификат на систему качества как показатель надёжности заёмщика. По их мнению, предприятие, имеющее СМК более перспективно с точки зрения присутствия на рынке, более гибко реагирует на изменяющиеся его требования, имеет более эффективное производство и чётко реагирует на запросы своих постоянных и потенциальных потребителей.

Существенным моментом является то, что начиная разработку СМК под давлением внешних факторов предприятия довольно быстро убеждались в том, что система качества ведёт их по пути повышения эффективности, управляемости и гибкости производства. Системы, ориентированные на международные стандарты, потребовавшие от предприятий немало усилий и расходов на их разработку и сертификацию, начинали отбрасывать потраченные на них средства.

Постепенно стихли «авторитетные» голоса о том, что нам нужно идти своим путём, что методики стандартов ИСО 9000 неприменимы для наших условий. Наиболее эффективно проявили себя стандарты как раз на наших предприятиях, в наших условиях, т.к. нам в большинстве случаев приходилось начинать с нуля.

Вместе с развитием рыночных отношений пришло осознание того, что в основе любой производственной системы должна лежать постоянная ориентация на потребителя, что это - основная гарантия успеха.

В результате сертификат на систему качества стал рассматриваться всеми сторонами как показатель стабильности и надёжности.

Ëî ĩ ěõðñ «ĭ ĩ ěġăăŷ ñăĭ ŷŷ»

# ÒÀĬ , ĂĂĂ ÆÈĂËÒ ĘРĂĬĂŮ

**«Год семьи должен ознаменоваться важными переменами в жизни каждой российской семьи».**

Ăĭ ěõðěĭ ĭ ăăăăăăă, ĩ ðăěăăăĭ ð ĘÒ



ĂĐÒĬ Ĭ ĂĬ Ĭ ĂĂĐĂĂĚĚĚ



Ĭ ĐĚĜĂĐŮ ĘĬ Ĭ ĘĐŃĂ — ÑĂĬ ŮĐĬ ĘĚĚĚĬ ŮŮ

2008 год в России объявлен годом Семьи. Под эгидой этого важного мероприятия в Комсомольске-на-Амуре прошел конкурс «Молодая семья». Его организаторам выступил отдел по делам молодежи администрации города. Конкурс проводился в три этапа. Около 20 семей в упорной борьбе отстаивали свое право выйти в финал. Пригодилось все: творческая фантазия, оригинальность, умение интересно представить свою семью, а также спортивные навыки и достижения. И вот 31 мая — финал конкурса!

От «Амурметалла» на конкурсе выступала семья металлургов **Никулиных**: папа — **Сергей Николаевич**, начальник бюро декларирования отдела транспортных перевозок, мама — **Юлия Николаевна**, ведущий бухгалтер завода, сын — **Станислав**, ученик 8 класса школы № 23, и дочка **Диана**, воспитанница

средней группы детского сада № 11.

Семь семей боролись за право стать лучшими и в очередной раз доказать, что в городе юности, каждая семейная пара — это, прежде всего, яркий, творческий и наполненный любовью союз, где счастливы вместе папа, мама и дети — самые близкие люди на свете! Все они должны были продемонстрировать то, на сколько они интересны. Доказать зрителям и жюри, что их семейный очаг самый яркий и теплый.

Борьба развернулась серьезная и ответственная, которая затем плавно превратилась в яркое, веселое шоу. Все семейные пары блистали творческой изюминкой, оригинальным подходом и подачей своих семейных ценностей, традиций и достижений. Третий этап конкурса состоял из трех номинаций: «История любви», «Мир моих увлечений» и викторины, посвященной 70-летию Хабаровского края.

«Доказать мы вам хотим, наш квартет — не победим! В нас родной «Амурметалл» силу воли воспитал» — эти слова стали девизом семьи Никулиных и помогли им стать призерами городского конкурса «Молодая семья» и занять второе место.

История любви у каждой семьи своя. Есть такая история и у Сергея и Юлии Никулиных. В весенний апрельский вечер Юля ехала в автомобиле после работы домой, но вот незадача — сломалась машина. Справиться с поломкой помог молодой симпатичный инспектор ГАИ. Машину то парень в тот вечер починил, а вот сердце ... Сердце разбил. Молодые люди полюбили друг друга. Так появилась молодая семья Никулиных.

Счастлив тот семейный союз, где рождаются и подрастают дети, — так говорили в старину о счастливых семьях. На Руси именно дети являлись божьим благославлением, значит, семья состоялась. Вот и у Сергея с Юлией подрастают на радость сын и дочь. Станислав с увлечением занимается хоккеем. Эту любовь к мужественному спорту ему «случайно» привили папа с мамой. Любят Никулины все вместе покататься на коньках, вот там и увидел сын ребят-хоккеистов. Захотелось Станиславу себя тоже в этом виде спорта попробовать. Родители инициативу сына поддержали, так что, возможно, подрастает в их семье будущий Фетисов или Харламов. И даже, если большой спорт у Станислава останется в стороне, то уж человеком он вырастет точно хорошим.

Маленькая, не по годам развитая, Диана уже радуется родителям своим

артистическим умением. Девочка хорошо танцует, поёт и читает стихи. Её талант был прекрасным дополнением команде Никулиных и внес свою достойную лепту в победу на конкурсе.

Есть семьи, которым не обязательно доказывать, что они — хорошая и дружная семья. Достаточно взглянуть на них, и понимаешь — действительно, они счастливы вместе. Об этом говорят глаза, поступки, уверенные в себе и самодостаточные дети. Семья Никулиных по праву относится к этой счастливой категории. Многие люди встречаются, женятся, но далеко не каждый способен сохранить это прекрасное чувство, пройти по жизни рядом, вырастить и воспитать хороших детей. За годы совместной жизни у этой супружеской пары появился свой рецепт счастливой семейной жизни, он прост, как все гениальное, но сбывается на все 100 %.

— Относитесь друг к другу с уважением, терпением, пониманием, и тогда любовь не иссякнет, — считают Никулины. — Нам очень нравится проводить выходные, праздники всей семьей. Зимой с удовольствием катаемся на лыжах, коньках, а летом выезжаем отдохнуть с друзьями на природу. Это помогает снять напряжение после трудовой недели, дает возможность пообщаться с детьми и друзьями, увидеть и почувствовать красоту и неповторимость дальневосточной природы.

Сергей и Юлия работают на «Амурметалле», продолжая семейную династию металлургов. На предприятии их уважают и ценят коллеги. Вот и на конкурсе за них «болела» и переживала солидная и дружная группа поддержки. И семейная команда Никулиных не подвела, а иначе и быть не могло, — металлурги всегда славились не только умением хорошо работать, но и крепкими семейными традициями и дружбой.

Наступил торжественный момент подведения итогов и награждения. Директор по персоналу и общим вопросам **Г.М. Плотников** поздравляет всех участников конкурса и под дружные аплодисменты вручает семье Никулиных за достойную победу приз от «Амурметалла».

Добрый праздник, наполненный улыбками и любовью, подошел к своему логическому завершению. Замечательно, что мы начинаем потихоньку возвращаться к вечным ценностям и понимать главное — чем крепче будет семья, тем крепче будет наша Россия!

Ĭ ěŷăă ĂĬ ĂĂĂĬ Ĭ ĂĂ.

Ĝăđăăĭ ăăă

# ĘăĜěõŷŷŷ — đĭđĭĝĭ, đăøăvěă văñðě ĭ đăvěěŷŷĭŷě ĩăđăĝ æěĝĭě

За последнее десятилетие численность населения в России уменьшилась, продолжительность жизни мужчин и женщин — одна из самых низких в мире.

По привычке многие считают, что за наше здоровье в ответе только государство, а конкретно отвечают медики. Но от уровня здравоохранения состояние здоровья населения зависит только 15 - 20 %, остальные причины — экологические, экономические и наследственные.

Сюда же можно добавить питание, поведенческие традиции, умение людей заботиться о своём здоровье.

Большинство людей упорно не хочет самостоятельно отвечать за своё здоровье, не понимая, что самое дорогое для человека — жизнь и здоровье.

Мало кто понимает, что самые выгодные инвестиции — это инвестиции в здоровье. Сюда входят занятия в тренажерных залах и бассейнах, игры на спортивных площадках. Кроме того, нужны своевременные

консультации у врачей, профилактическое лечение и лечение заболеваний, пусть даже за деньги, у хороших специалистов. При этом надо вести здоровый образ жизни.

Физическая активность, правильный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек и рациональное питание — это основные составляющие здорового образа жизни. К тому же это как раз то, что доступно каждому. Есть болезни, которые не зависят от воли человека, но скольких заболеваний можно избежать, если не пить, не курить, не употреблять наркотики и вести активный образ жизни!

Необходимо научиться разумно относиться к потреблению алкогольных напитков. Научить людей разбираться в натуральных винах, которые, действительно, в небольших количествах полезны. Специалисты считают, оптимальная суточная норма потребления натурального вина колеблется в пределах 400 – 500 мл для мужчин и 300

мл — для женщин. Для молодых людей в возрасте 18 – 25 лет эти нормы в два раза меньше. Вино нужно не пить, а пробовать.

Необходима хорошая социальная пропаганда и запреты на курение во всех общественных местах. Средний возраст, в котором сегодня в России становятся курильщиками, — 11 лет. Запреты и убеждения в том, что «никотин убивает лошадь», что курильщики не доживают до 50 лет, неэффективны.

Одна из важнейших составляющих нашего здоровья — рациональное питание. Нашему организму нужны белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Чтобы обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми веществами, питание должно быть разнообразным. Следите за своим весом. Соизмеряйте употребленные вами калории и физическую активность. Питаться лучше небольшими порциями, не меньше четырех раз в день, отдавая предпочтение овощам, фрук-

там и продуктам из зерновых. Употребление жира, сахара, кондитерских изделий, сладких газированных напитков, поваренной соли следует ограничивать.

Многие люди в борьбе с лишним весом часто стараются исключить из рациона все продукты, содержащие жиры, масла, сахар, кондитерские изделия, так как эти продукты насыщены жиром, сахарозой и «пустыми» калориями. Этого делать нельзя. Здоровому человеку не стоит полностью от них отказываться. Все хорошо в меру. Например, растительные масла богаты полезными для здоровья насыщенными жирными кислотами, лецитином, витамином Е. Они нормализуют деятельность сердечно-сосудистой системы, улучшают жировой обмен и состояние кожи.

Сливочное масло содержит витамин А и бета-каротин, способствует улучшению зрения и повышению сопротивляемости организма заболеваниям. Сахар не содержит никаких пищевых веществ,

кроме сахарозы. В день можно употреблять не более 5 - 6 чайных ложек сахара, их можно заменить 50 -ю граммами торта или тремя шоколадными конфетами, или пятью карамельками.

Соль также относится к продуктам, которых нужно опасаться. Её избыток нарушает водно-солевой обмен, вызывает отёки, повышает артериальное давление, усугубляет воспалительные процессы, выводит из организма кальций. Но полностью от соли отказываться нельзя — начинает прогрессировать мышечная слабость, теряются вкусовые ощущения. Рекомендуемая доза — одна чайная ложка в составе бульон, солений, маринадов. Лучше использовать йодированную соль, которую необходимо добавлять в блюдо на конечном этапе приготовления пищи.

Как видите, вести здоровый образ жизни несложно, но очень полезно для здоровья.

Ůăěĭă ĘĚĬ ĂĬ ĘĚĬ Ă, ĝăăăăŷŷŷŷŷ ĝăđăăĭ đĭ ěđĭĭ

