

ЭНЕРГИЯ



Государственный
научный центр
Институт ядерной физики
им. Г.И.Будкера
№11, ноябрь, 1995г.

В. А. Сидоров

Шумел

Наше лучшее положение в сравнении с другими физическими центрами в России объясняется тем, что мы задолго до "новых времен" готовились к жизни в условиях рыночной экономики. Раньше мы зарабатывали внутри страны — около ста наших установок работает в бывшем Советском Союзе, в основном, в России.

Сейчас ситуация в стране такова, что никому новые ускорители не нужны и не по карману. Нам пришлось переключиться на зарубежный рынок. В последние годы мы получили некоторый опыт на зарубежном рынке и сейчас, как и раньше, половину денег зарабатываем сами.

В 1990 году наш институт имел 85 млн рублей от всех источников. В этом году, опять же пополам примерно, мы будем иметь 50 млрд рублей. Разница в шестьсот раз. А цены изменились не в шестьсот — в шесть тысяч раз. Наша зарплата в 1990 году была в среднем 330 рублей, в августе 1995 года — 550 тысяч рублей. Она изменилась в 1700 раз, т.е. мы стали в два с половиной раза беднее.

Работать стало значительно труднее. Большую часть доходов мы вынуждены тратить на зарплату: если раньше на это мы тратили 20%, то сейчас тратим половину всех денег. Это опасная ситуация. Мы давно пришли к выводу, что выше половины подниматься не следует. В первом квартале этого года на зарплату мы потратили 44%, во втором — 46,5%, в третьем — 48%.

Отчасти это вызвано тем, что государство задерживает платежи. От Сибирского отделения мы получили деньги только за сентябрь, а сейчас середина октября. От Миннауки не все деньги получены даже за август, а деньги бюджетные нам идут примерно пополам от Сибирского отделения и от Миннауки. Чтобы жить, платить зарплату, мы должны были основательно залезть в долг. Сейчас он составляет примерно два миллиарда рублей. Но в ближайшее время мы рассчитываем получить крупные деньги по нескольким контрактам и надеемся вернуть долг. Теперь что касается конкретных вопросов.

— *Когда будет увеличение зарплаты?*

— Мы надеемся, что сумеем провести увеличение зарплаты с 1 ноября.

— *Почему зарплату увеличивают не сразу после постановления правительства, а на два месяца позже.*

— Я хотел бы подчеркнуть, что 1 июля мы повысили зарплату на 20%, а это до

В отличие от других институтов нашего профиля ИЯФ не только живет, но и работает. Сохранить и продолжить наше дело мы сможем, лишь объединив усилия всего института. К этому есть причины и объективные — мы всегда занимались крупными задачами и были зависимы друг от друга. В институте, несмотря на дороговизну электроэнергии, действуют установки. Например, ВЭПП-2М — единственная для всей физики высоких энергий установка в нашей стране, которая дает рекордные параметры. Она на два порядка имеет большую светимость в своей области энергий, чем какая-либо другая в мире. Мы реализуем проект новой установки ВЭПП-5, состоящей из Ф-фабрики и С-ТАУ-фабрики. Без всяких натяжек можно сказать, что это проект единственной в России установки, конкурентоспособной с зарубежными проектами, опять же для всей физики высоких энергий.

“ИЯФ не только живет, но и работает”

Как живет наш институт, какие у него перспективы — эти вопросы волнуют сейчас всех ияфовцев. И этим объясняется большой интерес, который вызвала очередная встреча с трудовым коллективом заместителей директора ИЯФ Вениамина Александровича Сидорова и Николая Андреевича Завадского.

Сегодня мы предлагаем вниманию наших читателей ответы на вопросы, которые были заданы на этой встрече, состоявшейся

17 октября

постановления правительства на два месяца. Постановление же о повышении зарплаты с первого сентября гласило: повысить зарплату при наличии финансовых возможностей. Никаких дополнительных денег мы на это не получили.

Ставка первого разряда в нашем институте для лиц с низким категорийным коэффициентом соответствует тому, что предусмотрено в постановлении правительства с первого сентября; у других категорий ставки выше.

— *Необходимо повысить заработную плату низкооплачиваемым категориям сотрудников.*

— Зарплата должна соответствовать квалификации, и здесь в каждом подразделении первое слово за руководителем, кроме того есть еще и профсоюз.

— *Будет ли сокращение штата института в 1996 году?*

— Нет, сокращения штата не планируется. Количество сотрудников нашего института за последние пять лет уменьшилось примерно на восемь-девять процентов, тогда как в Сибирском отделении — на тридцать.

— *Планируется ли руководством института ордеризация семейных общежитий?*

— Планируется. Думаю, что в следующем году мы на это пойдем.

— *Как руководство предполагает решать жилищную проблему молодых сотрудников?*

— Помочь в решении жилищной проблемы молодым сотрудникам мы считаем самой важной задачей. Давно идет строительство общежития, на некоторое время стройка замерла. Сейчас работы возобно-

Окончание на стр. 2

“ИЯФ не только живет, но и работает”

Окончание. Начало на стр.1

вились, заключен договор, и мы будем продолжать это строительство пополам с Сибирским отделением. В течение следующего года, я надеюсь, мы его построим.

→ *Будет ли строиться жилье для сотрудников ИЯФа?*

— Институт дважды вступал в долю по строительству жилья со строительными организациями — в 1993 году и в 1994 году. К сожалению, цены резко растут: если в 1993 году квадратный метр нам обошелся в сто долларов, в 1994 году — в 200 долларов, в 1995 году строители требуют 500 долларов. Это первая причина, по которой мы в этом году не пошли на закупку квартир. Тяжелое финансовое положение института — вторая причина.

Есть еще один путь решения жилищной проблемы — кредиты, но пока не совсем ясен механизм их предоставления. Здесь есть сложности, но мы пытаемся найти решение этого вопроса.

— *В каких подразделениях произошло наибольшее сокращение?*

— В отделе вычислительной техники: он сократился примерно вдвое. Связано это с тем, что появилась новая техника, не требующая такого количества обслуживающего персонала.

— *Какие перспективы у ИЯФ по зарубежному сотрудничеству?*

— Обсуждается участие нашего института в создании крупных синхротронных накопителей в Японии, в Корее. Недавно получено предложение из Японии соорудить для них микротрон. Есть крупные программы сотрудничества с ЦЕРНом в строительстве самого крупного ускорителя ЛНС. Есть неплохие перспективы сотрудничества с Германией на 1996-97 годы. Но на следующий год контракты подписаны еще не полностью. Думаю, что в 1996 году долларовые заработки у нас будут не меньше, чем в этом году. Но это в том случае, если мы будем выполнять подписанные контракты на хорошем уровне. Это в свою очередь нам обеспечит будущие контракты.

— *По каким принципам распределяется оборудование по лабораториям?*

— Мы установили некую наградную процедуру за прибыль в контрактах и за добывание дополнительного финансирования. По Соросу и по другим позициям мы ведем учет и при возможности закупок мы в первую очередь будем удовлетворять эти требования. Однако деньги, полученные из Фонда Сороса, мы уже все израсходовали — на них и покупали оборудование. Как только мы

вырвемся из финансовой дыры, в которой сейчас находимся, то будет восстановлен баланс, обещанный лабораториям. По Фонду Сороса идут внутренние работы института — отчисления по ним мы установили втрое больше, чем по контрактам.

— *Необходимость выполнять зарубежные контракты не будет ли способствовать обеднению внутриинститутских работ?*

— Вы правы в том, что нельзя свою деятельность обеднять квалифицированными сотрудниками. Но до сих пор наши затраты на любой из контрактов были существенно ниже того, что мы за них получаем. Самые выгодные контракты это те, у которых себестоимость раза в три меньше стоимости контракта. Мы стремимся, чтобы это не сказывалось отрицательно на нашей основной деятельности. К сожалению, раньше мы конкурировали внутри страны и наш потенциал был лучше соседей, сейчас приходится конкурировать с мировой промышленностью — и это гораздо труднее.

Ответы на вопросы, заданные на встрече

Н.А. Завадскому

— *Будет ли улучшено медицинское обслуживание на площадке в Правых Чемах?*

— В Правых Чемах немало по улучшению медицинского обслуживания: появилось много новых врачей, кабинетов. Еще расширять там медицинское обслуживание сейчас институту не по карману. Регулярно ходят автобусы на основную площадку, можно всегда приехать в поликлиническое отделение.

— *Когда будут в достаточном количестве моющие средства, спецодежда и инструменты?*

— Институту не хватает многого,

в том числе спецодежды. Мы сейчас берем деньги в кредит на покупку теплогреек и кирзовых сапог. Требуются десятки миллионов рублей, но постепенно будем приобретать все необходимое. Моющие средства, инструменты для техник есть.

— *Как сейчас обстоят дела с лыжной базой?*

— Один этаж лыжной базы занимали мы, второй — кооператив А.А. Жидкова, который строил базу. Долго мы не могли его оттуда выселить — это оказалось совсем не просто.

Последний вариант — мы предложили Президиуму забрать первый этаж под организацию детской спор-

тивной школы. Что касается второго этажа, там все три года работали люди, которые были как-то полезны институту. Но они тоже увлеклись коммерческой деятельностью, вред от которой для нас превышает пользу. Поэтому с 1 октября комендант уволен, и все сторожа с 1 ноября будут заменены. База будет использоваться строго по назначению.

— *Будет ли открыт рейс в Правые Чемы и в Ельцовку на восемь часов вечера?*

— Да, этот рейс будет открыт с 8 ноября.

Поздравляем!

Ученая степень доктора физико-математических наук присуждена

Игорю Александровичу Котельникову

Ученая степень кандидата физико-математических наук присуждена:

Александрю Евгеньевичу Блинову,

Виктору Николаевичу Жиличу,

Зурабу Карловичу Силагадзе,

Вячеславу Васильевичу Данилову,

Виталию Евгеньевичу Якименко,

Евгению Борисовичу Левичеву,

Андрею Степановичу Соколову,

Ивану Ивановичу Морозову,

Олегу Борисовичу Малышеву.

Что же такое Вселенная?

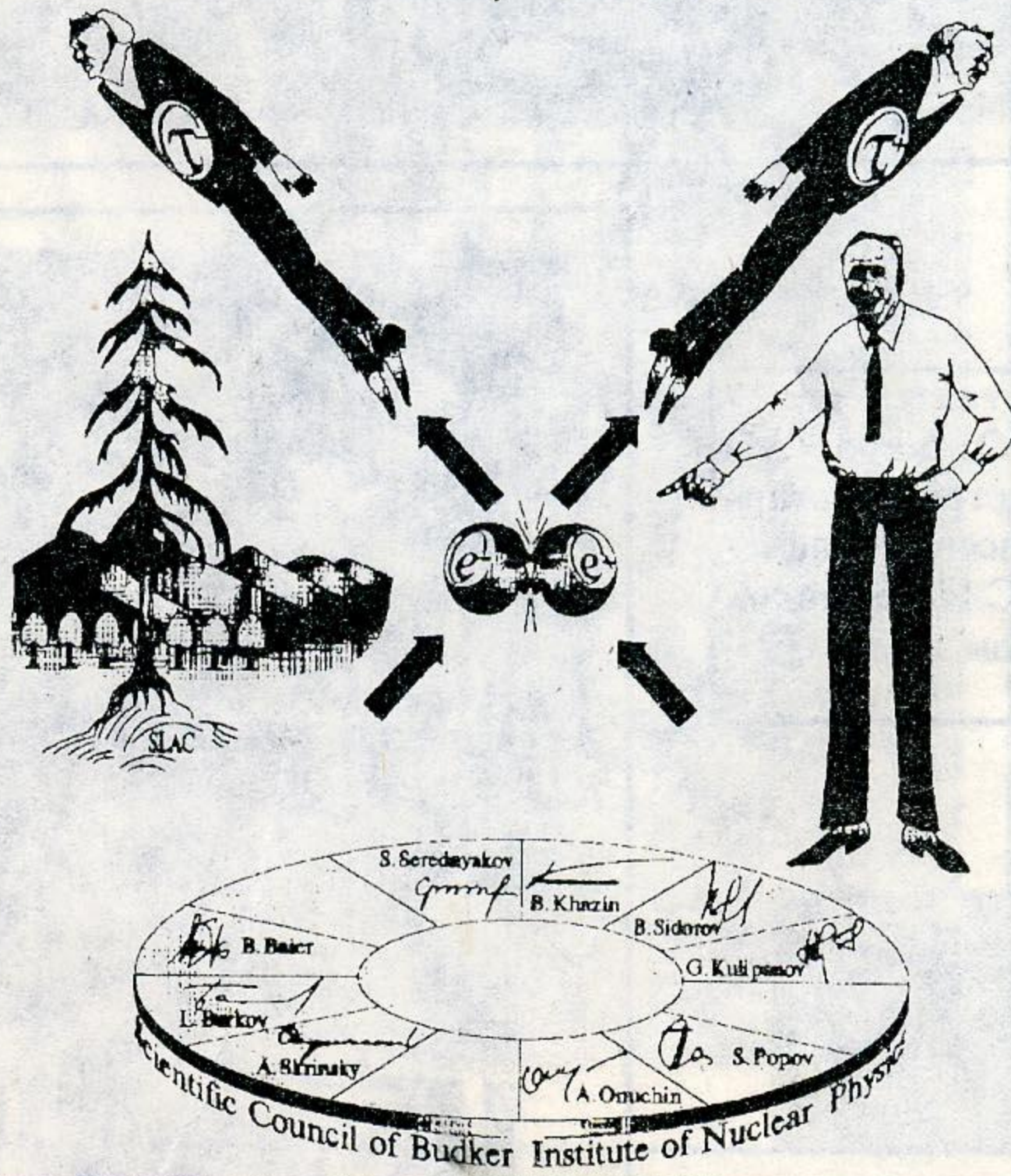
Ответ на этот вопрос стоит Нобелевской премии.

Вот и еще несколько ученых США стали лауреатами нобелевских премий. Профессор Калифорнийского университета Фредерик Рейнес (77 лет) и профессор Станфордского университета Мартин Перл (ему 68 лет) разделили премию по физике. Так решила Королевская академия наук Швеции, заявившая, что эти ученые награждаются за основополагающий экспериментальный вклад в физику легких частиц. Правда, их труды неновы, но они сыграли свою роль в поисках ответов на стоящие перед человечеством самые трудные вопросы "Что же такое Вселенная? Из чего она состоит?"

Еще в 50-х годах Фредерику Рейнесу вместе с ныне покойным Клайдом Коуаном (нобелевские премии присуждаются только здравствующим людям) удалось доказать экспериментальным путем, что в электроне существует частица нейтрино, а это открыло путь в область, как казалось прежде, "невозможных опытов". Ныне ученые уже стремятся поймать эти частички в космической радиации.

А Мартин Перл в 70-х годах открыл, что у электрона имеется "родственник" — частица тау, которая в 3500 раз его тяжелее. Это стало свидетельством существования "третьей группы" структурных элементов вещества. Несколько лет спустя ученые узнали о наличии второго элемента этой группы — нижнего кварка, а еще через 18 лет обнаружили и верхний кварк.

From cold far-away Siberia we are sending our warmest congratulation to the discoverer of the third generation and the Nobel prize winner.



"Из далекой холодной Сибири шлем самые теплые поздравления открывателю третьего поколения в связи с присуждением Нобелевской премии", - такое поздравление вместе с рисунком Ефима Бендера отправил ученый совет ИЯФ Мартину Перлу.

Поздравляем!

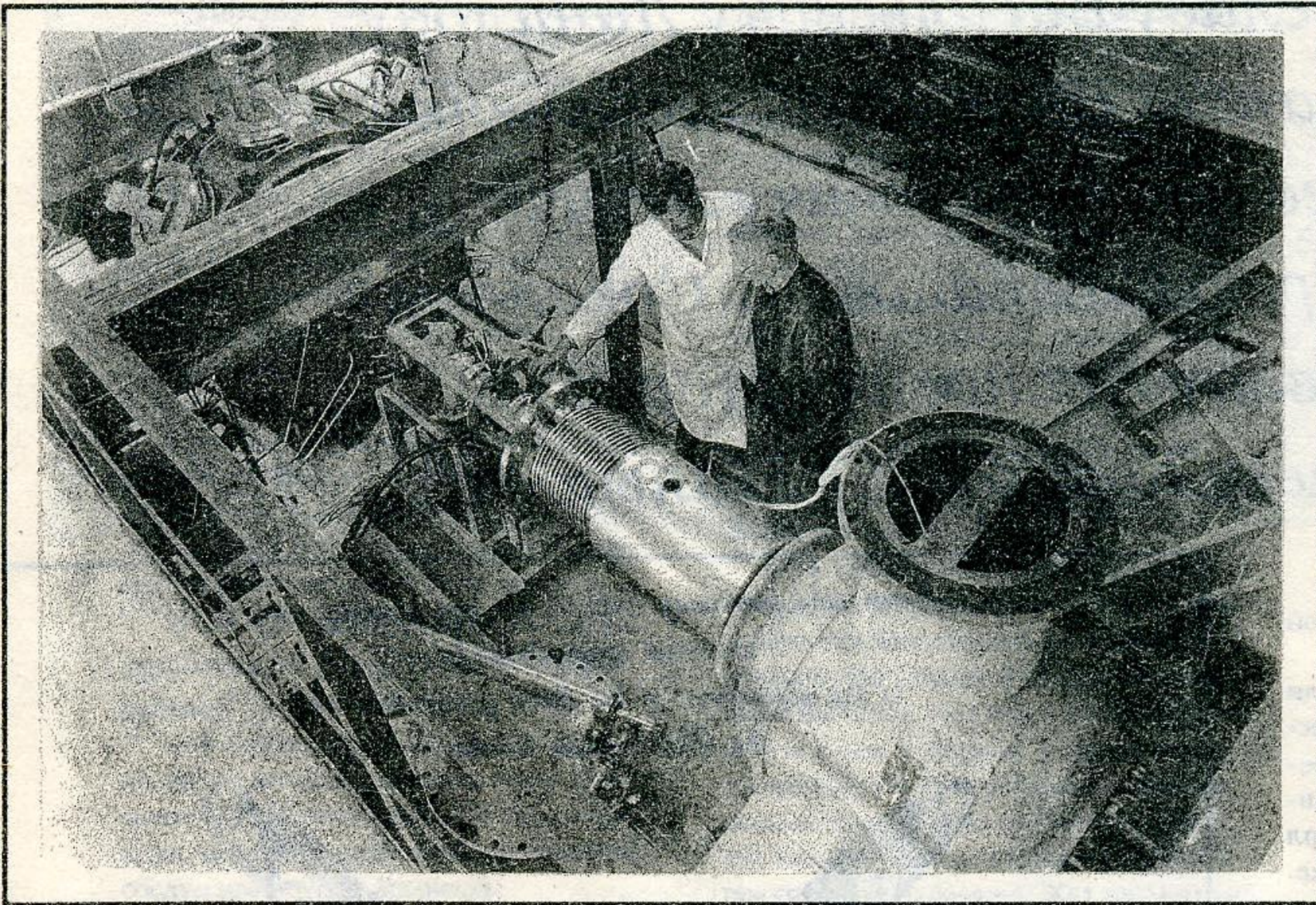
За разработку ондуляторных рентгеновских источников

премия Аргоннской Национальной лаборатории

имени Артура Комптона

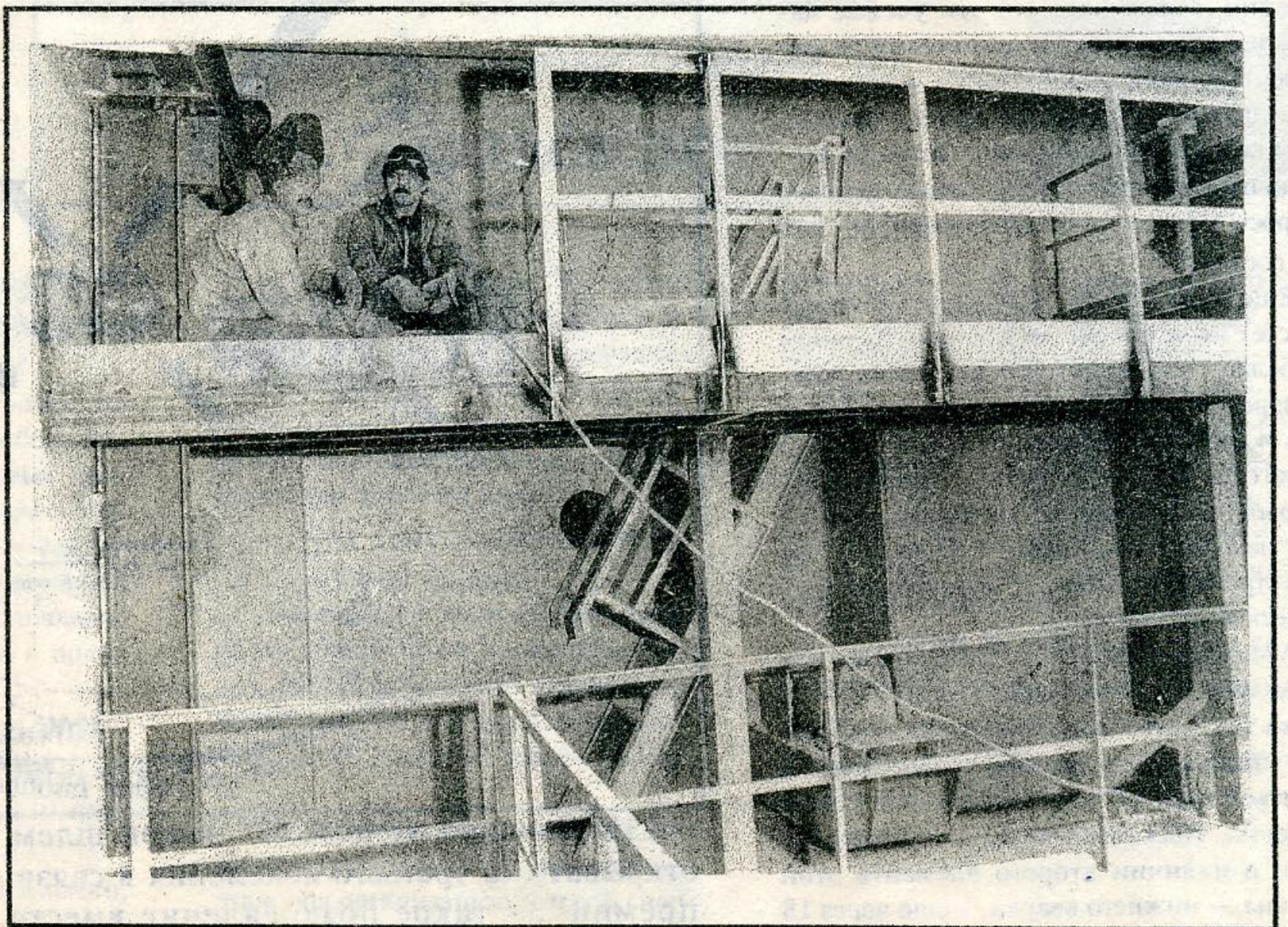
присуждена доктору физико-математических наук

Николаю Александровичу Винокурову

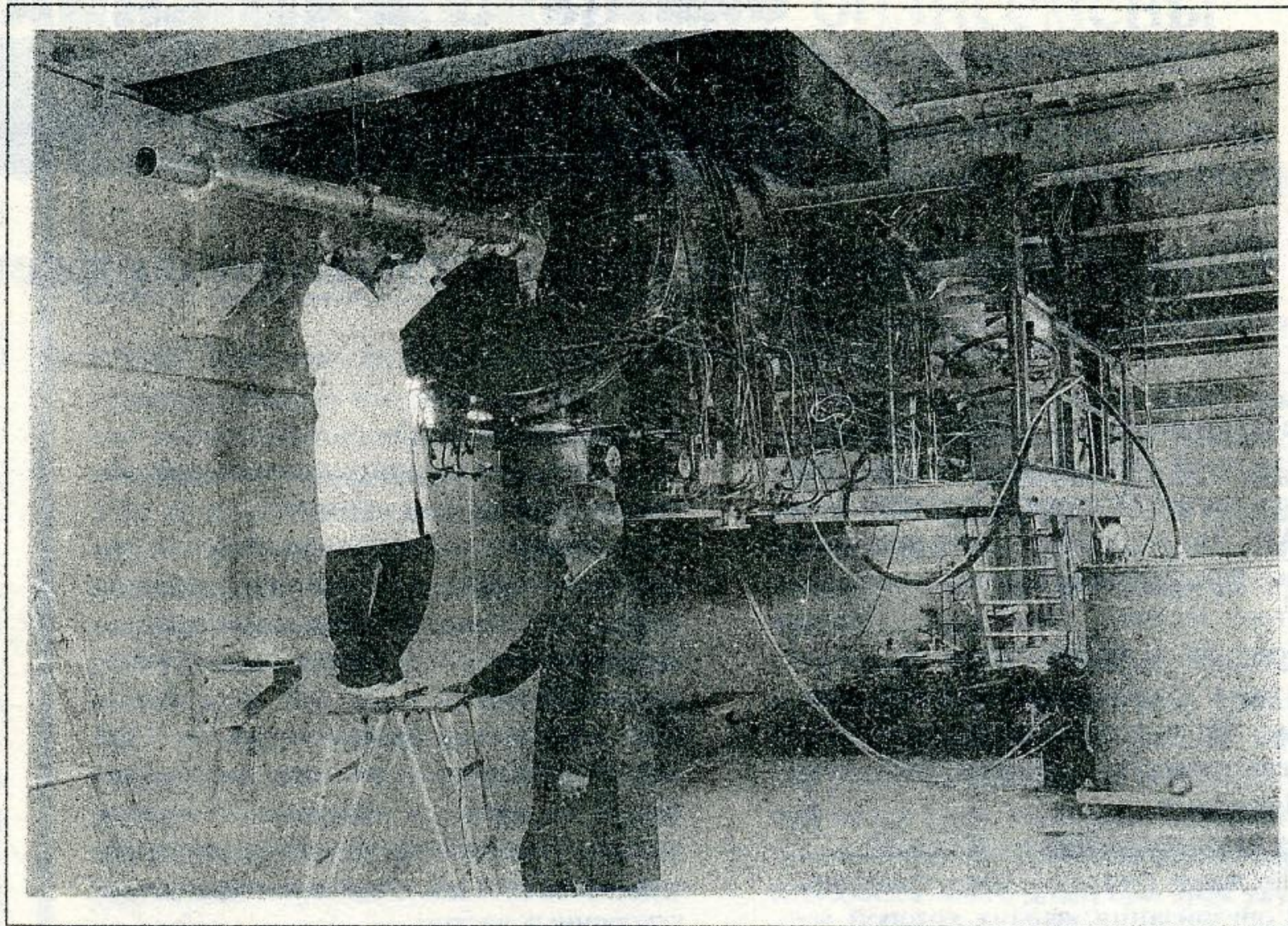


Наладка инжектора.
Сотрудники ИХКиГ
Г.М. Гребенюк (слева)
и Э.Л. Бояринцев.

Члены бригады Сергея Карловича Фишера (АО "Монтажспецстрой") сварщик В.А. Тарасенко (слева) и монтажник С.Н. Рябчиков в ускорительном зале.



**Запуск ЛСЭ
для Сибирского
центра
фотохимических
исследований
должен состояться
в 1997 году**



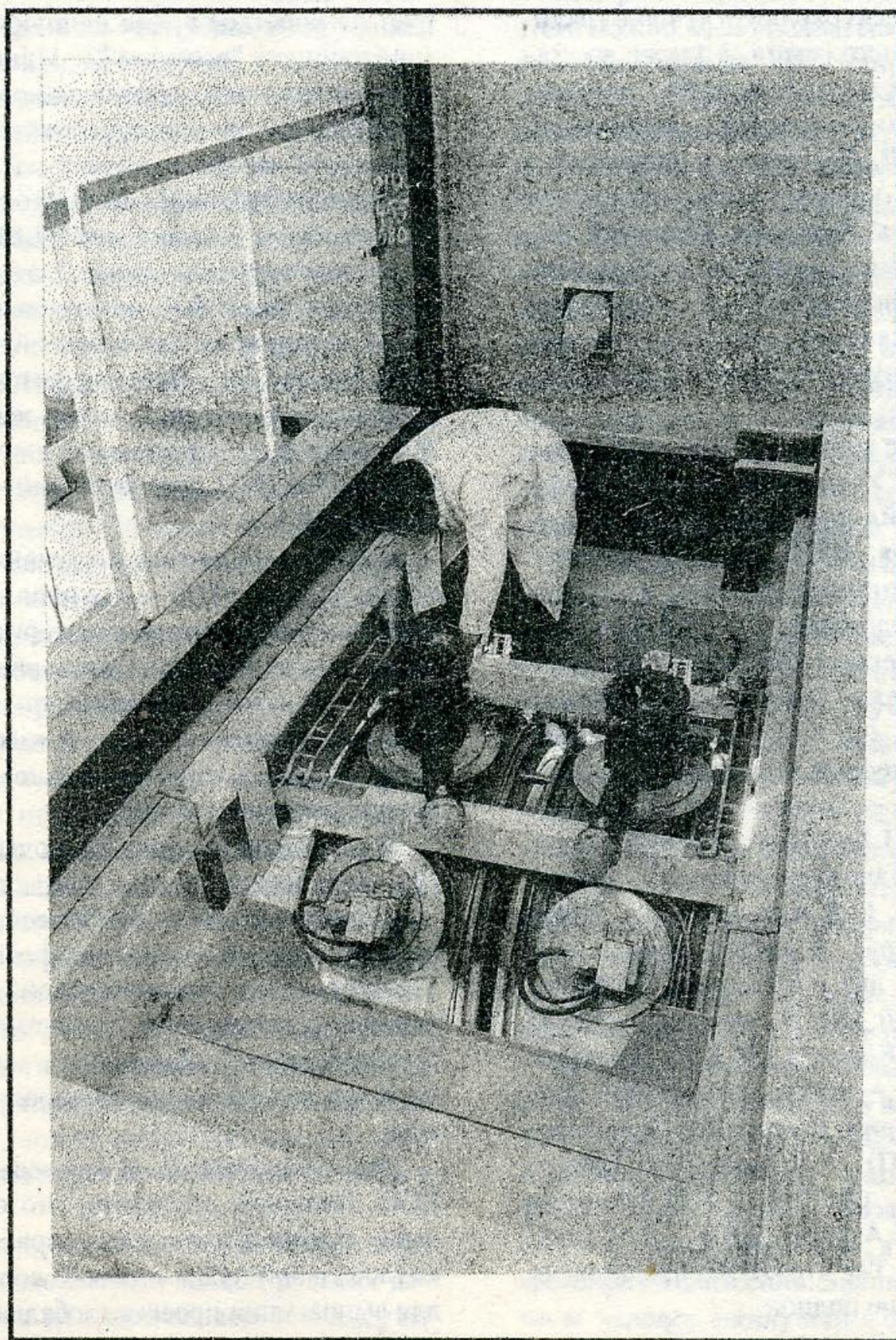
Сотрудники с.8-11 Д.А. Седов (слева) и В.А. Лобанов у смонтированных частей ускорителя.

В здании N11, принадлежавшем ранее Институту химической кинетики и горения, продолжается строительство мощного лазера на свободных электронах.

В этом году ускорительный зал был полностью подготовлен к монтажу установки. Инжектор установлен на свое постоянное место и начаты работы по его включению. Закреплена одна пара высокочастотных ускоряющих резонаторов, поставлен на место группирующий резонатор.

В будущем генераторном зале закончен монтаж антреселей. После нескольких лет вынужденной задержки начинается сборка лазера-осветителя для фотоинжектора.

Несмотря на сдвиг запланированного запуска ЛСЭ с 1996 на 1997 год, объем работ, проделанных за последний год, дает веские основания для оптимизма. Следует ожидать, что через три года ученые России получат в свое распоряжение этот уникальный прибор, на базе которого будет работать Сибирский центр фотохимических исследований.



Д.А. Седов у подвешенных высокочастотных резонаторов.



ОИЯИ • ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК • НАУКА СОПРУЖЕСТВО ПРОГРЕСС ДУБНА

Создан Научный совет по ускорителям заряженных частиц

Его задача — объединить специалистов из всех научных центров страны

Не так давно на базе ОИЯИ начал работать Научный совет по ускорителям заряженных частиц Отделения ядерной физики РАН. Что послужило тому причиной, каковы сегодня задачи Научного центра — об этом можно узнать из беседы корреспондента нашей газеты с одним из известных физиков-ускорительщиков страны, членом-корреспондентом РАН, председателем совета Игорем Николаевичем Мешковым.

Чем занимается Научный совет?

— По своему статусу — это координирующая организация, задача которой всемерно содействовать развитию ускорительной науки, исследований в области физики ускорителей заряженных частиц, развитию техники ускорителей в России, росту научных кадров.

Мы стараемся сохранить лучшие традиции предыдущего совета, а также восстановить почти утраченные связи с научными секретарями государств — бывших республик СССР. Для этого, в частности, в состав совета введены ассоциированные члены из Киева, Харькова, Ташкента, Алма-Аты. Уместно сказать об особой роли ОИЯИ как консолидирующего института: именно здесь как нельзя лучше можно проводить подобную объединительную деятельность.

В структуре совета — бюро и пять секций. Секция “Ускорители высоких энергий и коллайдеры” (председатель — Ю.М.Шатунов, ИЯФ им.Г.И.Будкера). Ускорители промежуточных и низких энергий” (председатель — Л.В.Кравчук, ИЯИ РАН). Секция “Элементы и устройства ускорителей заряженных частиц” (председатель — Г.Г.Гуров, ИФВЭ). Секция “Физика пучков заряженных частиц” (председатель — профессор А.Н.Лебедев, ФИАН им.П.Н.Лебедева). Секция “Ускорители прикладного назначения” (председатель — В.Л.Ауслендер, ИЯФ им.Г.И.Будкера). В состав бюро совета входят также два сотрудника ОИЯИ — И.Б.Иссинский (ЛВЭ), зам.председателя совета, и С.А.Корнев (ЛСВЭ). В составе секций совета — шесть сотрудников разных лабораторий Института: Э.А.Перельштейн (ЛЯП), А.Д.Коваленко (ЛВЭ), И.Н.Иванов (ЛСВЭ), Г.Д.Ширков (ЛСВЭ), Н.Н.Агапов (ЛВЭ), Л.М.Онищенко (ЛЯП). Так что ОИЯИ представлен здесь достаточно полно.

В планах работы совета — два рода деятельности: научно-координационная и информационно-образовательная.

На первом заседании бюро совета были определены в качестве генеральных на-

правлений три:

— поддержка оригинальных российских ускорительных проектов;

— содействие участию российских институтов в проекте ЛНС, который является на ближайшие как минимум десять лет основной всемирной задачей в физике высоких энергий;

— содействие развитию ускорителей заряженных частиц для прикладных задач. В их числе — переработка отходов радиоактивного производства и создание ядерного реактора, управляемого пучком ускоренных частиц.

Надо сказать, что прообраз подобного реактора в ОИЯИ уже работает — это ИБР-30 в ЛНФ, идея которого — облучение электронами подкритической массы делящегося вещества, что как бы инициирует на короткое время цепную реакцию (нейтронную “вспышку”). Примерно то же предлагается для управляемого реактора. И здесь опять-таки существуют два возможных варианта.

Вариант Руббиа (Нобелевского лауреата, в прошлом — директора ЦЕРН), основанный на протонном пучке. По своим масштабам он может быть реализован только в такой крупной международной кооперации, как и ЛНС. Поэтому участие здесь российских физиков, я думаю, неизбежно. В Институте этой проблемой уже занимаются в ЛЯП (В.П.Дмитриевский и его коллеги) и ЛВЭ.

С другим вариантом выступают, в частности, физики ЛНФ — это использование электронного ускорителя, который, на мой взгляд, имеет свои серьезные преимущества. Тем не менее, я убежден, что оба варианта имеют право если не на жизнь, то на исследование, и сейчас еще рано говорить, какой предпочтительнее.

В чем конкретно здесь заключается роль Научного совета?

— Прежде всего — содействовать объединению усилий российских физиков, независимо от их “министерской” принадлежности, то есть роль “дипломатически-согласительная”. Здесь совет может помочь и в выходе на международный уровень.

Это хорошо видно на примере проекта ЛНС. Нелишне повторить, что он имеет очень важное значение как первая попытка глобальной (общемировой) кооперации для выполнения проекта глобального масштаба. Сегодня физика высоких энергий добралась до такого уровня, когда одной стране не под силу сделать что-либо революционно значимое в этой области науки. Исследовать особенности, тонкие эффекты

— да, этим можно заниматься в отдельных лабораториях, но прорыв возможен только при объединении усилий в масштабе планеты всей.

Вторая сторона деятельности Научного совета уже конкретно посвящена информации и образованию, организации (если не прямо “руками совета”, то при его содействии) конференций по ускорительной тематике. В частности, давно ощущается необходимость придать новое звучание Всероссийской ускорительной конференции. Время приносит свои изменения: идет развитие исследований, развитие самой ситуации в сообществе ускорительщиков, — так что надо обновлять дух и стиль конференции.

Важная часть этой деятельности — организация и проведение так называемых школ по ускорителям. В их числе — школы по ускорителям ОИЯИ, которые возобновляют свою регулярную деятельность (инициатором здесь выступает И.Н.Иванов, ЛСВЭ). Есть намерения придать этим школам международный характер, а также обеспечить молодым российским физикам-ускорительщикам достаточно широкий доступ в ускорительную школу ЦЕРН и международную ускорительную школу ЦЕРН—США—Япония. По-видимому, со следующего года Россия станет ее членом.

В этом году первое конкретное дело, которое Научному совету уже удалось организовать — формирование небывало большой делегации (десять человек) от России на проводящуюся в сентябре в Венгрии очередную ускорительную школу ЦЕРН.

Совет намерен издавать свой бюллетень (в том числе, и в электронном варианте), и первый его выпуск готовим к планируемому в октябре второму заседанию бюро совета.

Особо хочу сказать о работах, направленных на применение ускорителей в народном хозяйстве, в промышленности. Это деятельность совершенно необъятная. Россия, невзирая на общий кризис, остается одной из лидирующих стран мира в этом направлении. Будет очень жалко это лидерство утратить. Остается надеяться, что ситуация в промышленности нормализуется и ускорители будут здесь востребованы достаточно широко. И здесь для совета большое поле серьезной деятельности.

По большому счету основная задача Научного совета — объединить, по крайней мере морально, ускорительщиков страны, чтобы каждый из них мог найти у нас поддержку, среду общения в данной области науки.

“Дубна”, N36, 1995 г

23 октября Объединенный институт ядерных исследований (Дубна) посетил премьер-министр Российской Федерации В.С.Черномырдин.

В этот же день было подписано Соглашение между правительством и ОИЯИ.

Смена лидера

В этом году эксперты Всемирного банка при подсчете теоретического богатства жителей стран мира впервые применили новую методику его оценки. Раньше эту цифру получали путем деления валового национального продукта на число жителей страны. Теперь ввели некий обобщенный показатель, в который включены также стоимость дорог и сооружений, запасов полезных ископаемых, интеллектуальных ресурсов населения (последний показатель базируется на уровне образования). В результате самой богатой страной оказалась Австралия, второе и третье место у Канады и Люксембурга (бывшего долгое время лидером в этом списке). США — на 12 месте, Россия — на 100-м.

Будет дистанционное образование

Госкомвуз РФ одобрил программу создания системы дистанционного образования. Так что в будущем все мы сможем учиться с помощью факсмодемов или спутниковой телерадиосвязи.

Во всем мире численность обучающихся по дистанционным технологиям растет быстрее числа студентов дневных отделений. У нас в стране уже на первых порах СДО может обслуживать 1,5 миллиона студентов и будет использоваться при переподготовке двух миллионов специалистов. В системе дистанционного образования особенно нуждаются жители удаленных и малоосвоенных регионов, инвалиды с ограниченными возможностями передвижения. Система ДО может с успехом использоваться для обучения менеджеров, военнослужащих и всех тех, кто нуждается в повышении квалификации и переквалификации.

Для создания СДО прежде всего нужна техника. Поэтому высшая школа России создает собственную систему телекоммуникации. На подмосковном пункте космической связи ОКБ МЭИ "Медвежья озера" развернута первая очередь телепорта Госкомвуза России, работающего через спутник связи "Горизонт". Уже сейчас около 280 вузов имеют абонентские пункты электронной почты.

Создание СДО предполагается провести в четыре этапа. Первый — организационный — уже начался. В конце будущего года начнется осуществление программы. До конца 1999 года она будет развиваться за счет бюджетных вливаний, а в 2000 году должна перейти на самоокупаемость.

По страницам газет "Дубна" и "Поиск"

Ваше здоровье, бизнесмены

Проявляйте заботу о мухах, а слоны сами о себе позаботятся.
Закон заменяемости Питера ("Законы Мэрфи")

При контакте с представителями иностранных фирм нужно помнить, что создание искусственного образа — имиджа — важная составляющая индустрии бизнеса. Уже по тому, знаете ли вы об этих правилах или нет, можно составить представление об уровне вашего предприятия. Например, внешний вид — излишний вес или расхлябанная походка — не только ваше личное дело. Это еще и показатель ваших волевых качеств, умения организовать свою жизнь, разработать принципы поведения и следовать им, что особенно важно для делового человека. По тому, как вы одеты, как вступаете в контакт и из него выходите, партнер создает впечатление, изменить которое (в случае его неблагоприятности) будет весьма сложно.

Сложившиеся на Западе стереотипы предполагают, что русский человек должен быть пузатым и грузным. Конечно, от нас, выросших на макаронах и картошке, и, как правило, не имеющих аристократической привычки играть в теннис, трудно ждать стройной фигуры. И все же стоит помнить, что отвисший живот и одышка производят удручающее впечатление на иностранных бизнесменов, особенно на американцев, которые считают, что трудно ждать чего-то путного от человека, не способного следить за своей фигурой. У вашего партнера может возникнуть опасение, что если вы не в состоянии держаться в форме, то не сумеете достойно выйти из сложной ситуации, оперативно принять четкое решение. По вашей неосведомленности в мелочах более опытный партнер может заключить, что вы плохо знакомы с правилами коммерческой игры, а значит, с вами можно не церемониться и даже применять "запрещенные приемы".

В странах Западной технологии создания образа как составная часть психологии управления используется очень широко в бизнесе.

Вы, наверное, знаете свои слабости. Постарайтесь, чтобы о них не узнал ваш партнер с первых минут общения. Первое впечатление играет очень большую роль. Следите за собой. Постарайтесь, например, не двигать постоянно руками. Это создает впечатление суетливости, и ваш собеседник может подумать, что вы либо чрезмерно взволнованы, либо не уверены в себе.

Помните, что вы пришли в бизнес по дороге, протоптанной массой русских деловых (и не деловых) людей. И о вас уже сложилось определенное мнение. Стереотипы о русских устойчивы: непроницаемые, всегда готовые к отпору партнеру, не принимающие ни одного решения без совета с "товарищами". Постарайтесь при-

ятно удивить своих партнеров совсем другим обликом.

Регулярное посещение врачей, занятия спортом на свежем воздухе, знание своих биоритмов — периодов спада и подъема своей работоспособности — и умение управлять ими позволят вам надолго сохранить стройную фигуру, ясный ум и деловую активность.

К этому следует добавить советы тем бизнесменам, которые по роду деятельности пересекают континенты. Не всем из них удастся вписаться в новый ритм суточной активности, если сдвиг времени превысит четыре часа. Иногда полная адаптация длится много дней, при этом ухудшается самочувствие, обостряются хронические заболевания, работоспособность крайне низка.

В каждом конкретном случае очень важно знать, как влияют на вас те или иные перемены, и быть к ним готовым. Для этого можно воспользоваться различными рекомендациями. Вот, например, рекомендации военного ведомства США. Если вы летите с запада на восток, постарайтесь выбрать время полета таким образом, чтобы в пункте прибытия оказаться в утренние часы по местному времени. Ради ускорения перестройки предварительно устраивается искусственная ночь. Поэтому еще до полета надо передвинуть все вехи своего дня (питание, деловая активность, физическая работа) на 5-6 часов вперед, затем в самолете принять снотворное и спать; перед приземлением рекомендуется выпить кофе и плотно позавтракать.

Хорошие результаты были получены и при применении другого метода, который можно условно назвать "свет - темнота". Его авторы предлагают сдвигать биоритмы при помощи яркого света, лучше всего солнечного. При перелетах на запад требуется задержка биоритма, поэтому первые дни после полета рекомендуется соответственно быть на солнце после полудня. При перелетах на восток раннее утреннее пребывание на свету будет ускорять фазы биоритма, сдвигать их вперед, как это необходимо для скорейшего приспособления к местному времени в пункте прибытия.

Для формирования новых биоритмов могут быть использованы и водные процедуры. При этом надо учесть, что наш организм более чувствителен к холоду во время фазы суточного цикла, связанной с повышением температуры тела, а к теплу — во время фазы снижения. Значит, в утренние часы человек наилучшим образом будет реагировать на холод, а во второй половине дня — на тепло. Чтобы ускорить перестройку биоритмов, утром вам понадо-

Окончание на стр. 8

Не нужен нам берег турецкий ...

Позволить себе отдых на Кипре могут далеко не все, впрочем, так же, как и поездку на некогда излюбленные российские курорты. Большинство сотрудников нашего института предпочитают проводить отпуск на ияфовской базе отдыха "Разлив".

В этом году желающих поехать в "Разлив" было как никогда много: даже не все заявки были удовлетворены. Но не только потому привлекает наша база, что находится близко, — в последние два года заметно лучше стало там питание, появляются новые домики, благоустраивается территория. Сколько человек отдыхало здесь нынешним летом, сказать довольно сложно — учет ведется в человеко-днях. Общее их количество составило: взрослых — 2718, детских — 2865. С 10 июня по 25 августа работал спортивно-оздоровительный лагерь для детей сотрудников института.

Все, кто побывал в этом году в "Разливе", с удовольствием отметили хорошее качество питания — кормили вкусно, разнообразно, дети получали на полдник свежие фрукты. И это несмотря на то, что стоимость питания взрослого человека в день составляла десять тысяч рублей, а ребенка — четырнадцать тысяч.

В прошлом году на базе появилось семь новых домиков, в этом году — пять. Закончено строительство административного корпуса. После окончания сезона интенсивно продолжалось строительство: в этом году предполагается закончить строительство душевых и туалетов, провести дорожки к новым домикам.

Все эти положительные изменения произошли в значительной степени благодаря усилиям нынешнего директора базы Василия Ивановича Сердюкова. И хотя только второй год работает он в "Разливе", сумел навести порядок с учетом отдыхающих — почему-то раньше эта проблема была трудноразрешимой. Удалось ему найти и более дешевые продукты для столовой — поэтому-то и питание было недорогим.

Но один директор ничего не смог бы сделать: на базе отдыха трудится двадцать пять человек, и в первую очередь благодаря их стараниям многие ияфовцы этим летом получили возможность неплохо отдохнуть. Кроме того, нормальный ритм жизни в "Разливе" в немалой степени зависит и от работы таких служб института, как отдел перевозок и РСУ — в этом году они работали четко и добросовестно.

Большие планы у директора "Разлива" и на будущее. Во-первых, считает он, нужно построить хорошее жилье для обслуживающего персонала базы и новую кухню. Необходима также собственная прачечная — сейчас на стирку тратится очень много денег. Кроме того, в числе первоочередных забот — берегоукрепительные работы. Все, кто отдыхал в "Разливе", знают, в каком состоянии сейчас пляж, но привести его в порядок можно лишь после того, как будет укреплен береговая линия. К будущему сезону предполагается провести реконструкцию домиков.

Неплохо было бы сделать, наконец, более надежной связь базы отдыха с институтом: формально в "Разливе" есть радиостанция УКВ, но она практически не работает. Радиоудлинитель для телефона решил бы эту проблему. Не решена до конца и проблема с медицинским обслуживанием — на базе в летний период должен постоянно находиться медицинский работник.

Впереди — следующий сезон, к которому коллектив базы отдыха уже начал подготовку.

Ваше здоровье, бизнесмены!

Окончание. Начало на стр. 7

биться холодный душ, вечером — сауна или горячая ванна. Все это нужно делать, естественно, по новому местному времени. Массаж лучше проводить во второй половине дня. Физические тренировки также оказывают большой эффект во второй половине дня. Так надо вести себя, если вы меняете время надолго.

И наоборот, при перелетах с быстрым, менее чем через сутки, возвращением в свой привычный часовой пояс лучше не переходить на местное время, т.е. в течение всего времени путешествия поддерживать режим сна и отдыха, соответствующий пункту постоянного проживания. Можно даже не переводить стрелки часов на местное время.

При трансмеридиональных перелетах не мешает учитывать и то, что смена часового пояса часто приводит к некоторым психическим нарушениям. Не надо думать, что речь идет о заболеваниях. При перемещениях на запад часто возникают депрессивные состояния, и, наоборот, перелеты с запада на восток способствуют излишнему возбуждению. Так что будьте внимательны к своему поведению, контро-

лируйте его.

И еще один порок, присущий и предпринимательству. В последние годы возросло число людей, страдающих работоголизмом — погруженностью в свою работу до такой степени, что вся остальная жизнь отходит на второй план. Работа так поглощает энергию и эмоции работоголиков, что они не способны включаться в другие формы активности, увлекаться, проявлять симпатии, сочувствие даже близким людям.

Страдающие работоголизмом люди с раздражением относятся к перерывам на отдых, воспринимая это чуть ли не как предательство дела, а длительный перерыв вызывает у них физические недомогания, агрессивность.

Очень часто этим страдают и предприниматели. Ради бизнеса они готовы пожертвовать многим. К тому же необходимо постоянно принимать быстрые и вместе с тем безошибочные решения, сопряженные с физическим и психическим напряжением. Преуспевающий или старающийся преуспеть бизнесмен испытывает значительные перегрузки. Нерегулярное питание, отдых, не компенсирующий затраты сил, бесконтрольное употребление табле-

ток разрушают здоровье.

Но особенно достается отечественным предпринимателям. Кроме тех перегрузок, которые приносит бизнес, они еще преодолевают то, что раньше называлось советским образом жизни, а также те преграды, которые стоят на пути их вхождения в мировой рынок. И это при том, что наш предприниматель предоставлен самому себе, никого, кроме близких людей, не волнует состояние его физического и духовного здоровья.

В промышленно развитых странах забота о внутреннем благополучии человека, и прежде всего предпринимателя — экономической опоры общества, поставлена широко. К его услугам — свой врач, массажист, наконец, психотерапевт, который в любой момент объяснит состояние и порекомендует средства, как быстро прийти в себя. У нас же считается геройством болеть, сидя на работе, забросить семью, а обращение к врачу-психологу представляется недопустимой блажью. Работоголизм поражает прежде всего действительно увлеченных и способных. Поэтому необычайно важной является эта проблема для тех, кто стоит на страже здоровья людей.

В.И.Венедиктова