

# ТРУДОВАЯ ВАХТА

Газета коллектива ФГУП «Серовский механический завод»

№ 48 (4414), пятница, 3 декабря 2010 года

Год издания 60-й

ООО «Луч» — 2 года

*Поздравляю наш дружный коллектив ООО "Луч" со второй годовщиной! Всем хочу выразить благодарность за добросовестное отношение к труду, к своим профессиональным обязанностям, к товарищам по работе. Атмосфера взаимопонимания и слаженности позволяет добиваться неплохих результатов. Мы не имеем права работать иначе. За плечами нашей молодой организации многолетний опыт производства светотехники и других товаров народного потребления Серовским механическим заводом, который для нас всех остается родным.*

В.ШИЛЯЕВ, начальник производства ООО "Луч"

## С ОЩУЩЕНИЕМ СЧАСТЬЯ

К 1 декабря, ко дню выделения производства ТНП на механическом заводе в самостоятельное подразделение, в ООО "Луч" обновлен свой небольшой стенд Почета. Среди портретов пяти передовиков фото Елены Васильевны Бушмелевой.

21 год проработала она на гальванике, где деталям светильников придается золотистый или серебристый блеск. Начинала, когда производство светотехники размещалось на участке ме-

ханического цеха 2. Потом коллектив участника переехал в выстроенный для ТНП цех 9.

Теперь Елена Васильевна занята на одной из начальных операций технологической цепочки выпуска светильников. Она штамповщик, делает черновые заготовки деталей, которые потом придают свой образ светильникам.

"От работы по-настоящему тащусь! Не подумайте, что шушу, говорю серьезно". Её обра-

ние к молодежному сленгу только добавило яркости чувств и ощущений.

Елена Васильевна и представить себя не может без привычного дела, без своего коллектива.

— У нас дружный, слаженный коллектив. Многие работают тут не одно десятилетие. У нас словно одна большая семья. Приятно, что приходит молодёжь. Новичков заботливо опекаем, так что быстро у нас осваиваются. Лично я и начальством довольна, думаю, многие со мной согласятся. Василий Григорьевич Шиляев — человек знающий, эlegantный, корректный, справедливый, добродушный. Но и потребовать по всей строгости умеет — так и должно быть.

Елена Васильевна всем довольна. Познала счастье материнства. Вырастила сына и дочь, которые уже живут самостоятельно, своими семьями. А теперь мечтает стать бабушкой.

Г.МАРИНИНА

ОТОПЛЕНИЕ

## ИСПЫТАНИЕ МОРОЗОМ

Наступившие враз холода показали, как мы готовы к встрече зимы. С технической стороны как бы всё в порядке: сделано, что намечалось. Но, тем не менее, в цехах и заводоуправлении холодно, работать очень некомфортно.

Основная причина, как сообщил начальник технической службы В.В.Морозков, в ограничении потребления газа. У нашего завода большие долги по оплате за голубое топливо. Не надеясь, что долги быстро улетучатся, остается безотлагательно критически подойти к утеплению цехов. Явно найдутся места, куда проникают мороз и ветер.



СТЕННАЯ ПЕЧАТЬ

## РЕПЕТИЦИЯ ПЕРЕД КОНКУРСОМ

Оказавшись в инструментальном, сразу обращаешь внимание на яркое пятно на стене. "С Днем матери!" красной краской выведено на белоснежном листе ватмана. В броском обрамлении стихи, посвященные женщинам, подарившим жизнь своим дочерям и сыновьям. И несколько фотографий, на которых работницы цеха со своими детьми.

Таких фото много в домашних альбомах. И не составило особой трудности инициаторам праздничного выпуска стенновки придумать такое поздравление, которое одновременно является напоминанием и как бы пожеланием: вспомните о маме, позвоните ей, одарите её своим теплом и вниманием, и тогда вы сами ощутите волну внимания и любви.

Здесь стоит напомнить, что с новгородных выпусков цеховой стенной печати начинается заводской конкурс стенгазет, который будет иметь несколько этапов, а окончательные итоги жюри подведет к 80-летию нашего родного завода. И чтобы конкурс прошел на достойном уровне, следует уже сегодня комплектовать редколлегии в цехах, на крупных производственных участках, в службах и обдумывать, чем порадует своя газета к Новому году. Но прежде советуем внимательно прочесть в №45 «Трудовой вахты» от 12 ноября подборку материалов о том, с чего начинается стенная газета и о чем нужно помнить, взявшись за её выпуск. Наши рекомендации помогут не ограничиться созданием большой поздравительной открытки. И тогда вы получите еще большее удовлетворение от сделанного, услышите добрые отзывы и благодарность от тех, с кем вместе трудитесь.

Репетиция накануне конкурса стенновок в цехе 4 состоялась. Удаchi и вдохновения, коллеги!

Профилактика

## ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ГРИППА

В заводском здравпункте проходит вакцинация против гриппа. Половину стоимости вакцины для своих работников оплачивает завод. 116 рублей 60 копеек потом вычтут из зарплат, а это гораздо меньше, чем придется платить за лекарства, если опасный вирус уложит в постель. Чтобы предотвратить эпидемию, нужно привить 90 процентов населения. У нас на заводе позаботились о защите себя от гриппа и его осложнений 140 человек. Этого, как понимаете, недостаточно.

Г.УЛИНА

Л. А. ЛОГИНИНА, табельщик цеха 5:

— Мама для меня всегда была непререкаемым авторитетом, а когда я повзрослела — стала моей подругой. Сейчас ей 74 года. Живут родители в деревне, держат хозяйство, не могут без работы. Самые сильные качества мамули — это доброта и терпение. А еще любовь к внукам. Когда мои дети были маленькие, всегда находила время помочь чем-то, забирала их к себе на каникулы.

А. В. ПЕТУХОВ, технолог цеха 14:

— Мама моя уже на пенсии. Всю жизнь работала маляром на стройках — тяжелая работа. И, тем не менее, воспитала нас, троих детей. Дома всегда очень чисто, вкусно. Сейчас живу вместе с ней, так после работы меня встречает вкусный ужин. Особенно удачно у нее получается горбуша, запеченная в духовке. Находит мама время и для рукоделия, и для любимых внуков, которых у нее четверо. Хочу пожелать маме здоровья и сил побольше. Мы тебя очень любим, дорогая!

Г. Г. БОЕВА, кладовщик инструментально-го хозяйства цеха 5:

— Мама, Серафима Николаевна Тетерина, была у нас очень хорошей, доброй, заботливой. Нас у мамы пятеро детей. В доме всегда многолюдно, соседские ребята приходили. Сколько бы их ни было, мама никогда не ругала нас. Кормила, обстирывала семью. Шутка ли, пятерых поднять! Дома у нас всегда вкусная еда и очень чисто. Конечно, и мы, дети, вовсе старались ей по хозяйству помочь, никогда не перечили. Да тогда и мыслей-то таких не появлялось, принято было уважать родителей. Потом, когда появились внуки, мама помогала их воспитывать.

Уже 10 лет мамы нет рядом с нами и очень ее не хватает.

М. М. РАРАТЮК, фельдшер здравпункта:

— Сколько себя помню, мама моя, Мария Александровна Гусева, всегда была рядом. Всегда могла с ней посоветоваться. Мы и сейчас живем вместе. Мама до пенсии была руководителем группы бухгалтеров в горно. До сих пор в ней такие качества, как любознательность, требовательность и любовь к точности. Очень пунктуальная, если что обещает, то можно не сомневаться — выполнит обязательно.

Какие бы в стране ни происходили кризисы, беды, мы как-то не особо замечали их. Родители

ТЕЛЕФОННЫЙ ОПРОС

**ПРЕДЫДУЩИЙ ВОСКРЕСНЫЙ ДЕНЬ** во многих семьях прошел по-особенному. В центре внимания были наши мамы. Молодой праздник День матери постепенно входит в нашу жизнь, нисколько не умаляя значение всеми любимого Дня 8 Марта, когда цветы, подарки и сюрпризы предназначаются женщинам всех возрастов — от мала до велика.

Слова любви и признательности своему самому родному и близкому человеку говорят наши заводчане.

## ЛЮБОВЬ К МАМЕ — В КАЖДОМ СЕРДЦЕ

всю жизнь работали, не покладая рук, дома чувствовалась стабильность. А это, наверное, главное.

Мы живем в своем доме. Всегда садили и лелеяли огород. В загончиках живность хрюкала. Сейчас мама только огородом занимается. О нас заботится, интересуется жизнью внуков. Дома у нас большая библиотека, которую родители собирали всю жизнь.

Вот такая у нас мамочка и бабушка! О. И. КОСАТКИНА, и.о. начальника АСУП:

— Моей мамы, Валентины Прокопьевны Плотицкой, уже 20 лет как нет с нами. И мне до сих пор тяжело говорить о ней, очень ее не хватает.

Рукодельница — от Бога. Когда нечего было носить, она «от» и «до» обшивала всю семью. Вышивала, вязала крючком. Мы и наши дети, ее внуки, ходили в эксклюзивных кофточках, платочках, сарафанчиках. Каких у других не увидишь. Правда, талант свой во всю ширь мама смогла проявить лишь после выхода на пенсию. Нас, троих детей, воспитывала одна, благо, ей её мама помогала. Дома находилась мало, работала завскладом в торговле. Всем детям дала высшее образование. Внуков обожала, и они ее любили. Жаль, что так рано нас покинула.

М. В. ЧУРАКОВ, инженер ОМТС:

— Светлана Ивановна, моя мама, главный бухгалтер коммерческой фирмы. А в молодости на нашем заводе работала. Она у нас и теперь молодая. Сильными качествами, моему, являются ее доброта, желание заботиться о семье, иногда и самопожертвование — все ради нас, детей. В нас взращивала неумную тягу к знаниям, учила порядочности, этикету. Всему тому, что называется воспитанностью. Хотим маме пожелать здоровья и побольше внуков. Все остальное подарим сами... Внуков в том числе.

К. А. АХТУЛОВА, начальник бюро внешне-экономических связей отдела маркетинга:

— Мама моя, Галина Дмитриевна Салдаева, всю жизнь на нашем заводе работала, была в цехе 9 бригадиром на гальванике. Бригада ударной считалась. До сих пор многие её помнят. Выйдя на пенсию, мама занялась физической культурой — лыжи, бассейн, начала активнее ухаживать за собой, поменяла стиль в одежде на спортивно-молодежный. Поэтому, видимо, ей удается понимать выросших уже внуков, которые ее просто обожают. Сын мой с первого класса уроки делает только с ней. Она умеет и подсказать правильно, и материал объяснить. Мы, в свою очередь, тоже с удовольствием о ней заботимся. Хотим пожелать маме и бабушке крепкого здоровья, творческой самореализации и долгих лет жизни.

Е. А. ГУБАЙДУЛИНА, заместитель начальника ООТиУП по кадрам:

— Мастер кнута и пряника — это моя мама, Зоя Михайловна Архинос. Она всю жизнь работала и работает до сих пор с детьми. Сейчас мастер профобучения в политехническом техникуме. Дети разные приходят, но она ко всем находит подход, знает, когда надо поругать, пристыдить, а когда и похвалить. Еще она очень настойчива в принципиальных вопросах. В этом, я думаю, и кроется успех ее работы.

Нас у нее три дочери. Воспитывала в строгости, рано приучила к самостоятельности, при этом всегда была очень внимательна. В курсе всего, что с нами происходит, и пока учились в школе, и когда уже поступили в институты. В вопросах воспитания, считаю, она ас. Сейчас у нас, дочерей, уже свои дети, так с мамой всегда можно посоветоваться по любому поводу, будь то вопросы здоровья, или проблемы приучения малышек к горшку.

При всей занятости мама успевает очень вкусно готовить. Особенно удачно

у нее получается фаршированная щука. По большим праздникам готовит ее специально для нас.

Мы желаем мамочке оставаться такой же доброй, очаровательной. Желаем крепкого здоровья. Мама, ты для нас самый родной и близкий человек! Мы тебя очень любим!

О. Ю. ПОНЯКИНА, руководитель службы нормирования цеха 9:

— Родилась и выросла моя мама моя в деревне. Детство у нее и так нелегкое, как и у всех деревенский детишек того времени, омрачилось войной. Поэтому, может, и стала она такой, какая есть — самостоятельная, сильная, трудолюбивая. Все с приставкой "очень". С большим удовольствием училась в школе. С папой прожила в любви и согласии 50 лет, к сожалению, он недавно ушел от нас в мир иной.

Бабушка очень сильно любит внуков, угощает, обвязывает их. Нам, детям, помогла высшее образование получить. Успевает и в саду работать, и для нас что-нибудь вкусненькое приготовить. В январе исполнится 75. Мамочка, мы тебя все очень любим! Ты наш тыл. Живи долго-долго!

Н. Н. БАЖЕНОВА, заведующая медсанчастью:

— Мне было десять, когда папа умер. Мама воспитывала меня одна. Помогла получить высшее образование. Она всегда очень доброжелательная и отзывчивая, у нее много друзей и подруг. Недавно, когда я решила участвовать в конкурсе "Мисс молодежной организации", здорово помогла мне, поддержав и морально, и материально. Участвовала в подборе наряда к конкурсу, подбадривала. Очень я ей благодарна. Желая мамочке своего благополучия, счастья, крепкого здоровья и больших успехов!

Н. С. ТОКАРЕВА, гальваник цеха 9:

— 27 ноября у моей мамы, Любови Николаевны Арешко, был юбилей. Работает она на заводе давно, инженер по подготовке производства в цехе 9. Мама — сильная женщина, при этом очень заводная, очень гостеприимная. Любит шумные компании. Любит свой сад, заполненный цветами: розами, пионами, клематисами. И дома у нее очень много цветущей зелени. Цветы ее любят ответно. Недавно вот гиацинtrum расцвел. Так мама радовалась, как ребенок! А внуки её просто обожают! Вот такая замечательная у нас мамочка. С юбилеем тебя, родная!

Н.ЛЕВАГИНА

**Много было написано о Федоре Ивановиче Николаеве при его жизни, не затихает народная молва о нем и после его смерти. Каждый, в ком осталась частичка его души, опыта и мудрости, чувствовал в судьбе этого человека перст божий. И сколь важно в наше смутное время "узреть в мощи бытия" разумный проблеск, душевный ответ поистине русского характера.**

НА НИКОЛУ-ЗИМНЕГО в год 1919-й в небольшой деревне Масловка, неподалеку от Надеждинска, в семье плотника Ивана Николаева тринадцатым ребенком по счету появился на свет младший - Федор.

Отец Феде был женат второй раз, однако супруге его удалось быть не мачехой, а любящей матерью для всех детей. Отцу - умелому и непьющему плотнику - сопутствовала удача. Река Сосьва кормила рыбой, лес изобилдовал зверьем, огород снабжал всяким овощем, и где-то выше по реке, в горах, росли кедры, шишки которых можно было достать рукой прямо с земли.

В отроческом возрасте случилось в жизни Федора событие, заставившее задуматься о неслучайности событий, происходящих в судьбах людей, ниточки которых порой не суждено бывает проследить на протяжении всей жизни самому человеку. И правы поэты, пророчествовавшие, что "лицом к лицу лица не увидать - большое видится на расстоянии".

... Однажды медведица повадилась драть домашнюю скотину, и четырнадцатилетний Федя с дружкой, взяв винтовку с патроном да ружье с картечью, ничего никому не сказав, пошли на охоту. На перепутье лесных просек медведица устроила им засаду и прижала Федеино дружка к вывороченному из земли дереву, за которым пряталась. Тому оставалось только уворачиваться от атак зверя. Федор же вскочил на выворотень и стал лихорадочно водить стволом оружия, вспоминая известного медвежника Мякоткина, убитого в такой же ситуации.

Как спасти друга? Вопль души разразился словом искреннейшей мо-

## В ВЕРЕ И ЛЮБВИ

литвы: "Господи, помилуй!". И в то же время собачушка-щенок, увязавшая за мальчишками с самой деревни и которую они безуспешно прогоняли, оказалась бог весть как на заливке у медведицы, отвлекая от горе-охотников.

Казалось, за доли секунды добежали они до дому. Время для них исчезло. Потом, придя на место "битвы", которое они отыскали по брошенным ружьям, патронам и прочему снаряжению, долго удивлялись: ведь бежали они ни много, ни мало километров пять...

Через несколько лет Федор поступил в Ленинградское Краснознаменное артиллерийское училище, которое окончил за четыре дня до начала Великой Отечественной войны. И встретил эту войну лейтенант Николаев на Рава-Русском оборонительном рубеже командиром артиллерийского пристрелочного взвода.

Вспоминая те дни, Федор Иванович рассказывал, как фашисты мчались на своей технике вперед и не вступали в бой с разрозненными частями Красной Армии, махая на солдат руками, дескать, вами другие займутся. И в плен потом брали, сгоняя всех, как стадо, ошеломленных русских солдат.

Трижды за военные годы попадал Николаев в плен и трижды совершал победы. В первый раз - в оборонительных сражениях под Киевом. Второй раз - лагерь под Полтавой весной 1942-го. И третий - плен уже в 1945 году.

Из воспоминаний Николаева про одно из сражений: "Уже выпал снег, и нужно было снова идти в атаку. То-

варищи выскочили из окопа, а я почувствовал, что отказали ноги. Набегался. По окопу уже шел боец заградительного отряда, передергивая затвор. Еще немного - и застрелил бы... И снова, как в детстве, сотрясала душу молитва: "Господи, помилуй!". С трудом перелез через бруствер и стал догонять своих. Бесславию миновало..."

После второго побега, весной 1942 года, дошел до Днепра. Оставалось переправиться. Хозяин хаты накормил, переодел, обогрел, и за суетой никто не заметил гитлеровцев, собиравших по хатам русских пацанов в рабство, для работ в Германии. Бежать 200 метров до Днепра невозможно - расстреляют, вокруг голое поле. Оставаться в хате - расстреляют и хозяина, за укрывательство. Ни подполья, ни чердака. Кадровый офицер даже в штатском не мог сойти ни за родно, ни за иное гражданское лицо. И тогда офицер Николаев принял единственно правильное решение в соответствии с заповедями божьими и суворовской наукой побеждать - сам погибай, а товарища выручай. Вышел из хаты и спокойно отошел метров на пятьдесят. Там его и взяли в очередной плен.

Не пасть духом в трудных смертельных боях и в фашистском плену помогали Федору Ивановичу молитва, а также стихи. Писал их и отправлял в газеты, чтобы после победы, в случае его смерти, поняли бы потомки, что он не предатель, не сломлен, что стоял до конца. И суворовское "помилуй Бог" не сходило с его уст, как и затверженная с детства молитва "Отче наш" - ведь



каждый шаг мог быть последним.

За 3,5 года он прошел все фашистские лагеря. Можно было вступить в РОА, так называемую Российскую освободительную армию генерала Власова, то есть сотрудничать с фашистами. Можно было броситься на проволоку. Можно было... Но он писал стихи. "Стихи тебя спасли", - скажет следователь СМЕРШа в 1945-ом.

А до этого был еще и английский лагерь для военнопленных в Агустдорфе, где его литературные способности пригодились в газете "Родина зовет", выходившей на русском языке. В августе, после госпроверки в

советской зоне оккупации, бывших военнопленных погрузили с цветами, музыкой и транспарантами в эшелон, довели до Москвы, где перегрузили в "пятьсот-веселый" с конвоирами - до Уфы, в лагерь СМЕРШа. Били ногами, допрашивая. И вновь его спасли молитва и стихи. Из всего эшелона военнопленных только двое не попали в советские лагеря, один из них - Федор Николаев.

Отправляя сына на фронт, мать задержала его и попросила: "Подожди, сейчас помолюсь". Через некоторое время вышла и с улыбкой уверенно сказала: "Ты останешься жив". Как тут не вспомнить, что материнская молитва "со дня моря подымет". За всю войну ни пуля, ни осколок, ни взрывная волна не тронули бойца.

...В день Николы-зимнего 2002 года я снова увидел его, крепкого, жизнерадостного, в храме Пророка Божия Илии. Он ставил свечи, причащался, разговаривал со своими бывшими учениками и знакомыми, близкими по духу людьми. Давно он уж прощался с нами, беспокоился, назидал, до самого конца тревожился за судьбу матушки-России. Как в бою...

Да и вся жизнь его была - сплошной бой. На спортивной ли площадке или во время горных восхождений, в отставании ли вечных истин или строительстве церкви во имя Пророка Божия Илии и храма в честь Преображения Господня.

Вся жизнь Николаева - это пример бессмертности событий, неслучайности явлений. Как ни странно, но в самых сложных жизненных ситуациях всегда он оказывался рядом. Однажды на мой вопрос "Что в жизни главное?" он после паузы ответил негромко: "Любовь". Веру к Богу и любовь к своей Родине пронес через всю свою жизнь Федор Иванович Николаев - настоящий русский солдат.

Н. ПОЛЯКОВ

## ПРОСТО СКАЖИ СЕБЕ НЕТ

БОЛЬШИНСТВО из тех, кто оказался на инвалидности в связи с различными травмами, боевыми ранениями, недугами с рождения и перенесенными заболеваниями, приведшими к нетрудоспособности, мужественно преодолевают выпавшее на их долю испытание, стараются принести пользу семье, обществу. Не падают духом и стараются помочь тем, кому труднее, больнее.

Но не секрет, что немало людей стали инвалидами по собственной глупости, спровоцировав несчастье безобидными на первый взгляд привычками. Пьянство, курение - вот что толкает к беде. Такие люди в группе риска. Как одеяло, натягивают на себя болезни, которые могут перевернуть нормальный образ жизни или донельзя усугубить его.

Не спеша, вдумчиво прочтите предлагаемую подборку материалов о вреде табака. А потом передайте газету сыну или дочери, товарищу по работе...

## НАКОНЕЦ-ТО!

В нашей стране, где 75 процентов мужчин и 21 процент женщин курят постоянно, начали менять табачную политику!

26 июня 2010 года на всей территории России началась продажа сигарет в пачках, где почти на 60-ти процентах поверхности упаковки написано: "КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ КОЖИ". На другой стороне: "КУРЕНИЕ УБИВАЕТ". Это предусмотрено новым техническим регламентом на табачную продукцию, принятым Госдумой год назад.

## БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

## А КАК ЗА БУГРОМ?

Не секрет, что в Европе, Америке, а также в большинстве стран Азии и Африки в ограничении курения табака пошли дальше, чем мы. В европейских странах пачка сигарет редко стоит меньше 10 евро (примерно 420 рублей). Притом на пачках наносятся устрашающие картинки. Согласитесь, каждый раз, достав сигаретку, видеть пораженные раком легкие или гнилые зубы курильщика куда эффективнее, чем надписи.

Но и наш новый технический регламент на табачную продукцию - это шаг вперед. По словам заместителя главы

комитета Госдумы РФ по охране здоровья Николая Герасименко, у нас тоже разрабатываются подобные картинки. На пачках сигарет, например, хотят поместить фотографии легких курильщика.

Давайте посмотрим некоторые изображения (всего же создано 14 текстовых сообщений для размещения на сигаретных пачках и 42 картинки), которые европейцы уже с 2004 года используют для ограничения распространения табака. Возможно, в ближайшем будущем такие же картинки на пачках сигарет будут «радовать» глаз и наших курильщиков.

**ЧЕЛОВЕК С сигаретой не редкость в цехах механического завода. Порой курят где попало, даже у станков. Давно не стесняются этой дурной привычки женщины.**

**Пройдясь по цеху 14, задавал людям три вопроса: почему начали курить, пытались ли бросить курить, новые надписи на пачках уменьшают тягу к курению?**

## КУРИМ ЗА КОМПАНИЮ, УМИРАЕМ ПО ОДИНОЧКЕ

НИКОЛАЙ, стаж курения более 10 лет: "Курить начал от нечего делать. Но бросить уже не получается, не хватает силы воли. Надписи на пачках на меня впечатления не производят. Может, и брошу курить, когда цены поднимут на сигареты".

ЮРИЙ, стаж курения более 10 лет: "Ребята курят, и я с ними за компанию. Бросить не пытался и даже пытаться не буду. На надписи на пачках я лично ни как не отреагировал. По-моему, цену повышать тоже бесполезно. Все равно буду курить, как курил".

СЕРГЕЙ, стаж курения 3 года: "Дымить начал в техникуме, когда с ребятами бегали покурить на переменах. Сейчас бросить уже не могу, так как в цехе почти все курят. Надписи на пачках? Не обращаю внимания. Это бросить курить мне не поможет".

...Заводские медики - вот кто первыми видят последствия ежедневного курения пациентов. Как часто недомогания связаны с табаком? Рассказывает начальник медсанчасти завода Наталья Николаевна БАЖЕНОВА:

— Нередко приходят к нам люди с жалобой: "Голова болит". Замеряем давление - цифры в норме. Но сразу чувствуется, что человек только что покурил... Таким пациентам объясняем, что головная боль, скорее всего, вызвана сигаретой, так как при курении спазмируются сосуды. У курящих людей при обследовании на флюорографе почти всегда отмечается патология легких, которая может развиваться в рак легких.

От курения страдает весь человеческий организм. Всегда болезненно реагирует на это убийственное пристрастие сердце. Когда молод, опасных симптомов человек обычно не замечает. Но посмотрите статистику, как помолодели инфаркты и инсульты! И курение - верная дорожка к серьезным сосудистым заболеваниям.

Одним из самых, мягко говоря, неприятных последствий длительного курения является атеросклероз сосудов нижних конечностей. Нарушается кровоснабжение сосудов ног и, если не поможет медикаментозное лечение, приходится прибегать к ампутации до верхней трети бедра.

Так что плакатой с перечеркнутой сигаретой - не ради агитации, а ради здоровья, ради жизни! И советы медиков не стоит пропускать мимо ушей, проглотив спасительную на миг таблетку. Наступит момент, когда ни она, ни что другое уже не поможет.

М.ОРЕШКОВ

**КОНКУРС!!!** У вас есть идеи не хуже? Тогда предложите свой вариант изображения для размещения на пачке сигарет в России. Приносите эскизы в редакцию "Трудовой вахты". За оригинальность и точное попадание в цель авторы получают призы.



**НАДПИСЬ НА ПАЧКЕ: КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ СТАРЕНИЕ КОЖИ**



**ДЫМ СОДЕРЖИТ БЕНЗОЛ, НИТРОЗАМИНЫ, ФОРМАЛЬДЕГИД И СИНЬЛЮ КИСЛОТУ**



**КУРИЛЬЩИКИ УМИРАЮТ МОЛОДЫМИ**

## АФОРИЗМЫ ПРОТИВ...

Бросить курить легче сегодня, чем завтра.

\*\*\*  
Не кури в постели: пепел, который придется потом подметать, может оказаться твоим собственным.

Джек Бернет

Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина.

Жорж Сименон



