

Победители конкурса молодых ученых ИЯФ

Физика элементарных частиц

1. **Штоль Д.А.** «Счетчики для мюонной системы детектора СНД на основе пропорциональных трубок».
2. **Козлов М.Г.** «Проверка гипотезы реджезации для рождения глюона в мультиреджевской кинематике».
3. **Козлинский А.В.** «Исследование процесса $e^+e^- \rightarrow \pi^+\pi^-\pi^+\pi^-$ при энергии 700-900 МэВ на КМД-2».

Физика ускорителей

1. **Журавлев А.Н.** «Многоанодный ФЭУ как часть оптической диагностики на комплексе ВЭПП-4».
2. **Томин С.И.** «Система впуска-выпуска для бустерного синхротрона и модернизация системы инъекции накопителя Сибирь-2».
3. **Брызгунов М.И.** «Динамика электронного пучка в системах электронного охлаждения на низкую и высокую энергию».

Физика плазмы

1. **Суляев Ю.С.** «Экспериментальное исследование динамики нейтронной эмиссии в многопробочной ловушке ГОЛ-3».
2. **Приходько В.В.** «Первые эксперименты с компактным пробкотроном (SHIP)».
3. **Солдаткина Е.И.** «Влияние пристеночной плазмы на МГД-устойчивость плазмы в газодинамической ловушке».
3. **Тимофеев И.В.** «О релаксации электронного пучка на ГОЛ-3».

Радиофизика

1. **Попов А.М.** «Новый задающий генератор ВЧ систем ускорителей с технологией DDS».
2. **Сеньков Д.В.** «ВЧ преобразователь источника высоковольтного питания аппаратуры электронно-лучевой сварки».
3. **Беликов О.В.** «Усилители мощности УМ-6, УМ-20 для питания корректоров магнитной системы накопителя ВЭПП-2000».

Информатика

1. **Анисёнков А.В.** «Система баз данных для детектора КМД-3».
2. **Орлов И.О.** «Online-составляющая программного обеспечения эксперимента КЕДР».
3. **Кусков Р.Е.** «Методы удаленного управления ускорительным комплексом с помощью переносимых средств».

*Закон технологии
Лермана*

*Любую техническую
проблему можно
преодолеть, имея
достаточно
времени и денег.*

Следствие Лермана

*Вам всегда будет
не хватать либо
времени, либо денег.*



Гость ИЯФ

Директор DESY — Почетный доктор СО РАН

Генеральный директор Лаборатории DESY (Гамбург, Германия) профессор Альбрехт Вагнер (Albrecht Wagner) посетил наш институт.

А. Вагнер — известный специалист в области физики высоких энергий и элементарных частиц. Его работы связаны с исследованием свойств элементарных частиц с помощью встречных электрон-позитронных и электрон-протонных пучков, синхротронным излучением, линейными коллайдерами. В последние годы в DESY под руководством профессора Вагнера с участием нашего института и многих институтов из разных стран был подготовлен технический проект линейного электрон-позитронного коллайдера TESLA на энергию несколько сот ГэВ. Идея такого коллайдера была первоначально проработана в ИЯФ, и сейчас появился большой шанс, что этот проект будет одобрен и реализован в рамках международного сотрудничества. Профессор Вагнер дал интервью для нашей газеты.



Фото Н. Купиной.

— В нашем институте хорошо известны работы лаборатории DESY по созданию будущего линейного коллайдера, кстати, два года назад на эту тему Вы делали семинар в ИЯФ. Сейчас ситуация резко изменилась, расскажите, пожалуйста, на каком этапе находится этот проект.

— С тех пор, как я был здесь, произошло три важных события. Во-первых, люди из основных финансирующих организаций регулярно встречаются, а это означает наличие интереса к этому проекту в мировом сообществе на политическом уровне. Во-вторых, было принято решение о выборе сверхпроводящей технологии для использования в проекте. И третье, образована международная коллаборация, в которой лаборатории со всего мира объединяют свои усилия. Ее директором выбран Бери Бэриш (Barry Barish) из США.

— Где, на Ваш взгляд, наиболее вероятное место строительства линейного коллайдера?

— В настоящий момент решение по этому вопросу еще не принято. Международный комитет будет рассматривать так называемые образцы точек строительства, что-

бы понять все за и против, и выдаст свои рекомендации.

— Могли бы Вы назвать время начала и окончания строительства линейного коллайдера и общую стоимость проекта?

— Не могу ничего сказать об оценке стоимости проекта, поскольку ее еще нет. Известна оценка в 3,3 млрд евро для TESLA. Что касается расписания, то к концу нынешнего года планируется разработать основу проекта, в следующем году — концептуальный проект. Если будет принято политическое решение, строительство может начаться в 2010 году.

— Какова роль DESY в этом проекте?

— Поскольку была выбрана сверхпроводящая технология, независимо от того, где будет строиться коллайдер, роль DESY и европейских партнеров будет очень высока.

— Как Вы видите будущее лаборатории DESY в экспериментах на встречных пучках? Сейчас в лаборатории работает коллайдер HERA, когда предполагается его остановка и рассматривается ли какой-то проект коллайдера в Вашей лаборатории?

— HERA останавливается в сле-

дующем году, после чего DESY сконцентрируется на проекте международного коллайдера.

— Как Вы оцениваете перспективы электрон-позитронных фабрик, в частности, Super-B- factory и с/τ-фабрики в нашем институте? Как Вы считаете, Ваша лаборатория может включиться в этот проект?

— До тех пор, пока не будут получены окончательные результаты с фабрик SLAC и KEK, нельзя ничего сказать о новой физике, которую можно исследовать на Super-B-factory, это относится и к с/τ-фабрике. Очень важно, какие результаты будут получены на CLEO. Это не означает, что работы по созданию проектов машин не нужно вести, однако окончательное решение о финансировании должно быть принято на основе экспериментальных данных. Для DESY наивысшим приоритетом является проект международного линейного коллайдера, и мы пока не планируем участие в этих проектах.

В этот же день немецкий физик провел семинар в конференц-зале ИЯФ.

Беседовала и подготовила интервью к печати И. Онучина



13 мая на вечернем заседании Общего собрания СО РАН председатель Объединенного ученого совета по физико-техническим наукам директор нашего института академик А.Н. Скринский представил Общему собранию Отделения профессора Альбрехта Вагнера, избранного в 2003 году Общим собранием СО РАН «Почетным доктором Сибирского отделения РАН», и коротко рассказал о его научных достижениях.

Профессор А. Вагнер является председателем попечительского совета Фонда Тёпфера, который неоднократно отмечал почетной премией им. А.П. Карпинского, учрежденной в 1979 году, видных ученых Сибирского отделения РАН — академиков А. Яншина, К. Замаева, В. Коптюга, В. Молодина, А. Скринского, М. Грачева.

Председатель Сибирского отделения академик Н.Л. Добрецов под аплодисменты присутствующих вручил профессору А. Вагнеру диплом и знак «Почетного доктора СО РАН». Затем немецкий ученый выступил с научным докладом. Избрание А. Вагнера почетным доктором СО РАН — заслуженное признание его заслуг в области физики высоких энергий и организации международного сотрудничества в этой области, в том числе с участием Сибирского отделения РАН.



(По материалам газеты «Наука в Сибири»).

Фото В. Петрова.



Мира и любви вам, дорогие ветераны!

6 мая в столовой ИЯФ состоялся вечер встречи ветеранов Великой Отечественной войны, посвященный шестидесятилетию Победы, в котором приняло участие около ста человек.

Традиционно — по «круглым датам» — администрация и профком института проводят в столовой вечера для ветеранов войны и тыла. 6 мая, задолго до назначенного времени, к столовой ИЯФ стали подходить ветераны Великой Отечественной войны. Прекрасная солнечная погода располагала к тому, чтобы участники встречи уже здесь имели возможность не только пообщаться, но и потанцевать под звуки мелодий военных лет, которые исполнял духовой оркестр. Прежде, чем пригласить всех пройти в зал, где уже ждали накрытые столы и шли последние приготовления к празднику, всем ветеранам вручили красные гвоздики.

И вот все заняли свои места, праздник начался. Обращаясь к ветеранам, директор института академик А.Н. Скринский сказал: «Это наш настоящий праздник. Шестьдесят лет со дня Победы — это огромное событие. ... Я думаю, что все вы знаете, что мы в институте стараемся и работаем с полной отдачей, и по мере возможности стремимся заботиться о ветеранах. От всего института поздравляю вас, уважаемые ветераны, с Днем

Победы, желаю вам успехов, здоровья и счастья!».

Заместитель директора академик Г.Н. Кулипанов озвучил поздравление губернатора Новосибирской области В.А. Толоконского и председателя Новосибирского областного Совета депутатов В.В. Леонова. В нем, в частности, говорилось: «День Победы — самый торжественный и самый дорогой каждому из нас день, который навсегда останется праздником величия воинского подвига и самоотверженного труда нашего народа. Ветеранам Великой Отечественной выпали тяжкие дороги отступлений и долгий путь к победе... Свой долг перед вечно живыми солдатами Великой Отечественной мы видим в том, чтобы сохранить и передать грядущим поколениям благодарную память о великом подвиге народа-победителя. Свой долг перед вами, ветераны, перед светлой памятью павших, видим в том, чтобы прожить свою жизнь честно и достойно, чтобы своими делами крепить могущество Родины. «Для каждого из нас, — продолжил свое выступление Геннадий Николаевич, — День Победы связан с какими-то детскими воспоминаниями, потому что мы не были непос-



редственными участниками военных событий. Я смотрю сегодня на наших славных ветеранов, и особые чувства возникают, когда я вижу среди них наших замечательных женщин». И с большим чувством, растрогав всех присутствующих, он прочел стихотворение, посвященное женщинам, участвовавшим в военных действиях.

Заместитель председателя профкома Е.А. Недопрядченко, поздравляя ветеранов, сказала: «9 Мая вписано в историю нашей страны как день всенародной гордости и всенародной памяти. Во имя своих потомков, вы, ветераны Великой Отечественной, героически сражались на фронте, трудились в тылу, восстанавливали разрушенное народное хозяйство. Мы преклоняемся перед вашим подвигом! Защищая Родину, вы защищали наше будущее! В наших сердцах живет горькая радость Победы и благодарность вам! День Победы всегда был и остается нашим лучшим праздником!»

Это был удивительный по своей эмоциональной насыщенности праздник! Песни военных лет прозвучали в исполнении Т.И. Черенковой и В.А. Киселева, танцоры Центра детского творчества выступили с красивыми хореографическими композициями — это и еще многое другое было в праздничной программе. Память тех героических и горестных лет несли на себе вещи, разложенные на одном из столов, и зажженный в гильзе от снаряда огонь, пробудив немало воспоминаний в памяти ветеранов. А на большом экране в течение всего вечера демонстрировали кадры видеоза-

писей встреч ветеранов ИЯФ прошлых лет, создавая удивительно теплую, почти семейную атмосферу праздника. Ветераны выступали, предлагали тосты, читали стихи, пели песни и много танцевали. И при взгляде на их радостные счастливые лица, становилось особенно ясно, как это важно — не терять связь поколений, бережно хранить каждую из тончайших ниточек между настоящим и прошлым, ибо без этого нет будущего. Организаторы вечера — профком института и совет ветеранов (Г.Н. Хлестова) при поддержке администрации — сделали максимально возможное для того, чтобы каждый из тех, кто пришел на эту встречу, почувствовал заботу и внимание. Все получили пакеты с подарками, цветы, после вечера, как обычно, ждали автобусы, чтобы доставить до дома. В течение нескольких последних лет в роли ведущей вечера выступает Е.В. Вовк, хорошо зная присутствующих, гибко реагируя на неожиданно возникающие ситуации, она умело создает атмосферу непринужденности и комфорта, которую отличают ияфовские ветеранские встречи. И слова благодарности в адрес организаторов встречи за оказанное внимание, душевное тепло, вполне заслужены. «Люди становятся добрее от таких встреч», — сказал один из участников вечера, это — высшая оценка усилий тех, кто взял на себя огромную работу по проведению такого замечательного праздника.

Фоторепортаж Н.Купиной.



Шахматисты подводят итоги

19 мая в ИЯФ завершился очередной шахматный сезон.

Е. Кремянская

На турнире, посвященном закрытию сезона, выиграл В.И. Каплин, второе место у А.П. Хренова, 3-4 места поделили М.И. Непомнящих и В.В. Голынский. Всем участникам этого турнира были вручены конфеты, чтобы подсластить горькую пилюлю — летний перерыв в турнирах Приз газеты «Энергия-Импульс» — большой и красивый фотоальбом — было решено разыграть по жребью. Для этого проходившего мимо автора этих строк заставили вытащить бумажку с номером — это был номер 10. Участнику турнира, занявшему в итоге 10-е место, и вручили приз. Им оказался В.Я. Кремянский, что вызвало некоторые сомнения в беспристрастности проведенной жеребьевки и подозрения в подтасовке результата, которые решительно отмело руководство клуба в лице его председателя С.В. Бугаева.

В этом году было проведено пять больших личных первенств, мы также приняли участие в командном первенстве в клубе СО РАН, кроме того, практически каждый месяц проводился обычный турнир для желающих играть.

Из неудач этого года следует отметить отсутствие командного пер-

венства ИЯФ и прежняя «неохваченность» участка Чём. Их представителей практически не видно, хотя всем известно, что Чёмы могли бы выставить пару хороших команд, не говоря уж о личных первенствах.

Долгое время мы мечтаем провести первенство среди команд институтов Академгородка, по 4-5 участников в каждой. Но активного интереса к первенству у этих команд пока нет, хотя три уже нашлись — это ИХКиГ, Институт автоматизации и НГУ. Отдел кадров и профком ИЯФ пошли нам навстречу и обещали разрешить устроить первенство на территории института. Так что, возможно, в следующем году эти соревнования все-таки состоятся.

Тем временем, в клубе СО РАН проводилось первенство институтов СО РАН, в котором приняло участие девять команд. Первое место заняла команда Института математики, второе — ветеранов и третье — ИЯФ. За наш институт выступали А.П. Хренов и Б.С. Тихонов (команды были по два человека).

Инициатива была хорошей, жаль только, что не удалось собрать большее число представителей от институтов. Два человека в коман-

де — этого все же недостаточно, чтобы объявлять такой турнир командным первенством. Теперь о личных соревнованиях внутри ИЯФ. Главным соревнованием года мы считаем Мемориал Будкера, который вот уже в третий раз проходит в конце апреля и посвящается очередной годовщине со дня рождения основателя нашего института. В этом году турнир собрал 21 участника. Первое место занял А.П. Хренов, потерявший всего одно очко (проиграл М.И. Непомнящих). Второе — у В.И. Каплина, который тоже потерял всего одно очко, проиграв А.П. Хренову, которому и отдали в результате 1-е место и приз: большой фонарь для поиска лучших решений. Наконец, третье место занял отобравший у Хренова это самое заветное очко М.И. Непомнящих.

Турнир, посвященный 60-летию Победы в Великой Отечественной войне, выиграл А.П. Хренов, который в этом сезоне демонстрирует замечательную спортивную форму. Второе место занял М.И. Непомнящих и третье — Р.Ш. Садыков. Нужно сказать, что в течение всего этого года практически неизменно 1-2 места делили А.П. Хренов и В.И. Каплин. К сожалению, не так часто стал принимать участие в наших турнирах еще один сильный шахматист нашего института — А.Л. Масленников, который обычно «разбивал» эту пару лидеров. Следует отметить заметно возросший уровень мастерства одного из самых молодых игроков института Ю.А. Бирючевского, который за три года по результатам игры уверенно продвинулся в середину турнирной таблицы и в недалеком будущем несомненно составит серьезную конкуренцию лидерам.

В следующем сезоне планируется все-таки провести командное первенство и ИЯФ, и институтов Академгородка. Так же предлагается традиционный январский турнир посвятить памяти В.Ф. Каситского, который был одним из самых заядлых и активных шахматистов нашего института.

Фото Ю. Колокольникова.



15 лет «Э-И»



Как много-
ражная газета «Э-
И» выходит пят-
надцать лет. По-
здравить свою газе-
ту с юбилеем при-
шли учредители —
администрация и
профком ИЯФ, кол-
леги из Союза жур-
налистов, постоян-
ные авторы, фото-
корреспонденты,
читатели «Э-И».



юбилеем, а также оргкомитет по проведению праздника.
вручил депутат облсовета С.Ф. Кибирев. Редакция благодарит всех, кто пришел поздравить газету с ее

Фоторепортаж В. Петрова.

Газета и ее редактор награждены грамотами Новосибирского областного Совета депутатов, которые





Несколько месяцев в холлах главного корпуса идет капитальный ремонт, уже полностью заменены окна на фасаде, центральная лестница стала мраморной — словом, каждодневно происходящие изменения дают основания думать, что в ближайшем будущем то, что принято называть представительскими местами, будет соответствовать статусу ИЯФ как крупнейшего физического центра России. Вместе с тем, эти работы заняли более длительный период, чем предполагалось, и конечно, создают немало неудобств сотрудникам института, работающим в первом корпусе. «Ремонтной» теме посвящено интервью заместителя директора ИЯФ Н.А. Завадского, однако первый вопрос был связан не с ней. В кабинете Николая Андреевича стоит диплом «Лучший налогоплательщик 2004 года», которым институт отмечен за «значительный вклад в формирование доходов бюджетов всех уровней и государственных внебюджетных фондов и высокую платежную дисциплину».

— **Николай Андреевич, что это за диплом и почему его вручили нашему институту?**

— Этим дипломом в числе сотера организаций Новосибирской области мы были награждены за то, что у нас общий объем единого социального налога (26% от фонда заработной платы) весьма значительный из-за того, что у нас большой фонд заработной платы и весь он легальный, то есть, у нас нет зарплат в конвертах, как это нередко делается. Наши расходы на зарплату составляют 50% от всех расходов ИЯФ. Кроме того, мы не держим при институте фирмы, через которые кто-либо из сотрудников получал бы деньги. И принцип — институт есть единое целое — сохраняется неукоснительно, более того, он становится главным конкурентным преимуществом ИЯФ

перед другими институтами. Мы можем мобилизоваться и направить необходимые ресурсы для решения какой-то срочной и очень важной на текущий момент задачи.

— **Такой, например, как огромный ремонт, который ведется сейчас в холлах главного корпуса института?**

— Необходимость в ремонте назрела уже давно, и на самом деле делать его нужно было значительно раньше. Практически все инсти-

холлы второго и третьего этажей (суммарно), один миллион рублей — замена всех окон на фасаде главного здания и примерно один миллион рублей — замена перил и ступеней лестницы в главном корпусе. Таким образом, общая сумма этой части ремонта 4 миллиона рублей (сюда входит и стоимость материалов). Для сравнения скажу, что эта сумма составляет лишь 10% от месячного фонда заработной платы института.

— **Кто ведет эти работы?**

— Сначала был разработан дизайн-проект, его автор молодой архитектор Денис Гедрих. Работы ведет фирма, имеющая специалистов высокого класса, которые в состоянии выполнять работы по европейской технологии и с

европейским качеством. Если к качеству работ особых претензий нет (все делается с полным соблюдением технологий, не пропускается ни одна из необходимых операций), то темпы производства работ вызывают у нас, мягко говоря, досаду.

Оплата производится только по фактически выполненной работе по сметам, которые рассчитываются по утвержденным в официальных справочниках расценкам. Эти расценки гораздо ниже тех договорных цен, которые обычно платят за ремонт частных квартир.

— **Кто ведет контроль за всеми работами от института?**

— Этим занимается служба главного инженера, контроль осуществляется многоступенчатый. Сначала проверяют сметы, чтобы они были составлены в соответствии с российскими расценками. Ежемесячно в отделе капитального строительства специалисты проверяют объемы и качество выполненных работ, они несут личную ответственность за соответствие объема и качества выполненных работ. После этого главный инженер подписывает документы, и

Большой ремонт: проблемы и перспективы

*«А еще говорят, что ремонт
равносилен двум наводнениям».*

туты Сибирского отделения привели в порядок как минимум представительские места — холлы, залы заседаний. И выглядят они сейчас гораздо лучше, чем Институт ядерной физики. ИЯФ должен выглядеть достойно, чтобы и перед гостями было не стыдно, но, прежде всего, чтобы самим ияфовцам здесь было комфортно работать. Мы не могли начать ремонт раньше из-за того, что нам постоянно что-то мешало — то международные конференции, то отсутствие денег. Наконец, в конце декабря прошлого года обстоятельства сложились так, что появились необходимые деньги, и на 2005 год не предполагалось проведение международных конференций в нашем институте. На дирекции было принято решение о том, что нужно срочно начинать ремонт всей представительской части: это крыльцо, холлы первого, второго и третьего этажей, лестничный пролет до конференц-зала, а также приемная и кабинеты дирекции, которые уже давно требуют ремонта.

Стоимость проекта такова: примерно два миллиона рублей —



только затем, после этих трех стадий, документы поступают ко мне для оплаты.

— **Когда завершится первый этап ремонтных работ? Выдерживаются ли темпы работ в соответствии с намеченными сроками?**

— Мой довольно богатый опыт общения со строителями показывает, что определить реальные сроки работ всегда очень сложно, и, как правило, они сильно отличаются от начальных в сторону увеличения. Причем речь не идет о какой-то сознательной дезинформации, они — строители — заблуждаются искренне. И наблюдая за работами по ремонту нашего института, я еще раз убедился в этом. Сроки затянулись, но ремонт холлов второго и третьего этажей и лестницы близится к завершению. Следующий этап — работы на первом этаже.

— **Будут ли ремонтировать крыльцо главного входа? На него уже без слез смотреть невозможно.... И что предполагается сделать в холле первого этажа?**

— Крыльцо ремонтировать будем, нужен гранит специальной обработки, которая делает ступени матовыми и нескользкими. На ремонт крыльца потребуется примерно миллион рублей и около семисот тысяч на ремонт холла первого этажа (это плюс к тем четырем миллионам, о которых речь шла выше). В холле первого этажа будут убраны старые деревянные панели, по-другому планируется отделать потолок. Кстати, необходимость уменьшить высоту холлов третьего и четвертого этажей связана с тем, что пришлось менять проводку, которая пришла в полную негодность. Если продолжить тему ремонта холла первого этажа, то, я надеюсь, он будет происходить быстрее, так как пол здесь менять или не будем, а это самая сложная и грязная технологическая операция, или плитку будут класть по старому полу. Специалисты сейчас работают над этими вариантами. Что уже сейчас можно сказать с полной уверенностью, будет стоять современный телевизионный

экран, на котором можно будет показывать различные объявления, поздравления и т.д. Специальное оборудование для этого уже закуплено.

— **А будет ли там предусмотрена специальная витрина для нашей газеты, где было бы удобно прочесть новый выпуск «Энергии-Импульс», и повесить ее можно было бы без особых усилий?**

— Со временем у нас, как в Греции, все будет.

— **И последний вопрос, не совсем связанный напрямую с проблемами ремонта, но продолжающий тему современного обустройства ияфовского быта. Пройти в институт, особенно в теплое время года, становится уже непростой задачей из-за огромного количества машин, которые наши сотрудники, за неимением стоянок около института, вынуждены ставить даже на тротуар дороги, ведущей к главному корпусу. Как предполагается решать эту, уже давно назревшую, проблему?**

— На заседаниях дирекции этот вопрос несколько раз обсуждался, но приемлемых вариантов решения пока не найдено. Институт построен более сорока лет назад, и тогда сложно было предположить, что будет такое количество машин у



ияфовцев. Даже если пожертвовать нашим роскошным цветником, то это не решит задачу: эта площадь явно недостаточна даже для существующего сейчас количества автомобилей, а нужно делать стоянку, как говорится, с запасом. Одно из решений — на месте нашего стадиона, но это тоже очень сложное решение. Других вариантов пока не просматривается. Могу сказать одно: разумные предложения на эту тему принимаются.

*Беседовала и подготовила интервью к печати
И. Онучина*

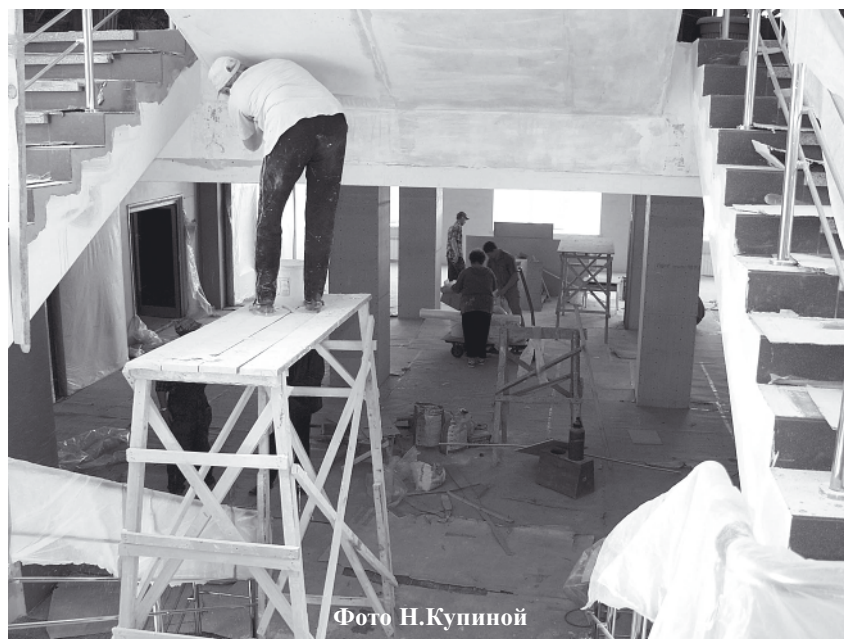


Фото Н. Купиной



Фото Н. Купиной

Поэтический вечер И. Авербуха

Поэтические вечера — тем более ияфовских поэтов — большая редкость в культурной жизни нашего института. В один из весенних вечеров этого года состоялась такая встреча: Иосиф Ильич Авербух познакомил поклонников поэзии со своим творчеством. Предлагаем вниманию наших читателей подборку его стихов.

На фотокарточке седой
Они застыли молодыми
Давно прошедшею весной,
А мне запомнились другими.
И только карие глаза
И голубые, голубые...
Их не затронули лета,
Остались всё такие.
Теперь они уже во мне...
На мир с тревогами другими
Смотрю я карими везде,
Но вижу часто голубыми.



Сны бывают ясные,
Нежные, прекрасные,
Добрые, лучистые,
Яркие, душистые,
Серые и страшные,
Грустные и страстные.
Годы перемешаны,
Быль и небыль смешаны,
Встречами незваными,
Часто долгожданными.
Прерваны рассветами,
Полные приметами.
Быстро забываются,
Словно испаряются.
Но порой бывают дни,
Не сравнятся с ними сны!



Одна короткая строка,
Но из неё, как из ручья,
Вдруг выливается река,
Раздвинув грудь берега.
И мчатся воды, ты не властен,
У них уже своя судьба.
Лишь к сотворению причастен.
Река твоя и не твоя.
И след глядишь без сожаленья,
Желая долгого пути,
С тобой надежды и сомненья...
А радость? Воды унесли.



Всё голубое Вам к лицу:
Морская гладь в часы рассвета
И васильки в начале лета,
Дождём омытый небосвод
И первой радуги восход.
Надежды робкой свет туманный,
Мечты далёкой и желанной,
Встреч неожиданных кружение
И долгожданной нетерпение.
Всё голубое Вам к лицу...
И от того я не пойму,
Как с африканской чернотой
Вписаться в это голубое?



Я помню море серебристое
Искрилось сказочным огнём,
Как будто звёзды золотистые
Под утро зажигались в нём.
И кипарис аллеи тёмные
На склоне древнего холма,
Скамейки редкие, укромные,
Влекли таинственно всегда.
И небо звёздное и синее,
Дорог извилистых огни,
И гор чернеющие линии,
Что делают мир на две земли.



Ты всегда непостоянна,
То ты форте, то ты пьяно,
То святая простота,
То лукавая лиса.
То ты ласковое море,
Свежий ветер на просторе,
То солёною волной
Размываешь мой покой.
Мне с тобою нету сладу,
То сподобишься ты граду,
То февральская метель,
То апрельская капель.
То несёшь под парусами,
Рвёшь преграды между нами,
То обид твоих не счастье...
Но спасибо, что ты есть.





Здравствуй, лето!

Несмотря на все сложности, связанные с ремонтом в главном корпусе института, 4 июня состоялся традиционный детский праздник, посвященный Дню защиты детей, который так любят ияфовские ребятки и их родители. В программе было много интересного: вернисаж детского творчества, концерт с участием приглашенных артистов, конкурс «Алло, мы ищем таланты», конкурс рисунков на бумаге и на асфальте, спортивно-конфетный конкурс, катание на лошадях. А в буфетах можно было купить разные вкусности. Праздник прошел весело и интересно, и дети, и взрослые были довольны

*Фоторепортаж
В. Петрова.*





Советуют доктора поликлинического
отделения ИЯФ

Нарушения массы тела — не только эстетическая проблема

Н. Полосухина

(Продолжение. Начало «Э-И»
№3-4 2005 г.)

Эндокринное ожирение является одним из симптомов первичной патологии эндокринных желез. Ятрогенное ожирение может развиваться на фоне приема ряда лекарств (глюкокортикоидов, нейрореплетиков и пр.)

Больные, имеющие I-II степень ожирения, чаще озабочены лишь своим внешним видом. Однако при более массивном ожирении пациентов уже начинают беспокоить слабость, сонливость, снижение настроения, нервозность, раздражительность, одышка, отеки нижних конечностей, боль в суставах, позвоночнике и пр.

Ожирение — фактор риска возникновения серьезных заболеваний и осложнений, вероятность развития которых возрастает с увеличением массы тела. Риск развития сопутствующих заболеваний зависит от характера распределения жировой ткани, который определяется с помощью коэффициента отношения окружности талии к окружности бедер (ОТ/ОБ). Его величина более 1,0 для мужчин и более 0,85 для женщин свидетельствует о наиболее прогностически неблагоприятном типе ожирения — абдоминальном. У больных с этим типом ожирения значительно выше риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и смерти от любых причин. Ягодично-бедренное

Сегодня мы предлагаем читателям следующую часть статьи, подготовленной терапевтом нашего поликлинического отделения Н.Г. Полосухиной. Надеемся, что советы Натальи Григорьевны окажутся полезными тем, кто хочет всегда быть в хорошей физической форме.

ожирение отличается более доброкачественным течением и сопряжено с заболеваниями позвоночника, суставов и вен нижних конечностей.

Показателем клинического риска развития метаболических осложнений ожирения является также величина окружности талии. Риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний возрастает у мужчин при окружности талии более 94 см, у женщин — более 82 см.

При всех проблемах, которые несет с собой ожирение, надо не перегибать палку. Особенно это относится к женщинам после 40 лет, так как достаточно часто в этом возрасте в области талии и бедер появляются нежелательные лишние килограммы. Женщины паникуют и, желая исправить ситуацию, бросаются искать чудодейственные таблетки и диеты, теряя при этом деньги и здоровье, но не килограммы. Нужно помнить, что в данном случае «лишние кг» появляются не от пе-

реедания, а в связи с гормональной перестройкой женского организма в менопаузе, когда происходит рост и перераспределение подкожной жировой клетчатки, причем объем увеличивается на талии, животе, бедрах, в предплечьях. При этом нижние части рук и ног могут оставаться непропорционально худыми. И такое «разрастание» необходимо, так как жировая ткань берет на себя функцию выработки эстрогенов. Можно предпринять дикие усилия и избавиться от «лишнего» жира, но тогда женщина должна быть готовой к более высокой степени вероятности патологического течения климакса из-за резкого уменьшения уровня эстрогенов в крови. Кроме того, подкожная клетчатка очень важна — это единственный активный щит организма от токсических воздействий внешней среды. Не следует превращаться в «толстую тубочку», не стоит допускать переедания и гиподинамии, но нужно знать, что даже у генетических «худышек» после сорока лет наблюдается прибавка сантиметров в области талии и живота. При этом общая масса тела может остаться стабильной за счет уменьшения мышечной и увеличения жировой ткани. Голодание и низкокалорийные диеты, впрочем, как и чрезмерные физические нагрузки, после сорока вредны.



Адрес редакции:
630090, Новосибирск
пр.ак.Лаврентьева,11,к.423
Редактор И.В. Онучина

Газета издается
ученым советом
и профкомом ИЯФ СО РАН
Печать офсетная. Заказ № 32

«Энергия-Импульс»
выходит один раз
в три недели.
Тираж 500 экз. Бесплатно.