

ГАЗЕТА ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА «МОСКОВСКИЙ МЕТРОСТРОЙ»

### НОВОСТИ

#### СОКРАЩАЕТСЯ РАЗРЫВ ТРАССЫ

Участок Александра Мединцева из ТО-6 продолжает работы на стометровом переходном отрезке пусковой трассы от портала монтажной камеры «Ловата» до примыкания к наземной станции «Мякинино». По лотку перегон уже сомкнулся со станционным комплексом, приближаются к нему и стены. Перекрытие обоих перегонных тоннелей забетонировано на длине 50 метров. Сооружаемая между тоннелями венткамера в день выхода в свет этого номера «Метростроевца» будет сдана представителям СМУ-4 под монтаж заранее завезенного оборудования.

#### ОСТАЛОСЬ 30 КОЛЕЦ



Полностью справился с сентябрьским плановым заданием участок Олега Лещенко из СМУ-5, строящий с помощью обычного блокоукладчика эскалаторный тоннель для непосредственного выхода со станции «Сретенский бульвар» на Тургеневскую площадь. По состоянию на 1 октября проходчикам оставалось смонтировать в наклоне 30 полных колец обделки. Задание на этот месяц составляет 12 колец.

#### АРИФМЕТИКА ПУТЕВОГО БЕТОНА

За сентябрь по всем участкам пусковой Митинско-Строгинской линии путевой бетон был уложен на 2470 метрах, что составило 91,4 процента плана. Задание на октябрь — 2617 метров. В случае его выполнения на последний месяц осени перейдет 324 метра и все они придется на долю ТО-6.

Наиболее напряженный октябрьский план у СМУ-15: по обоим тоннелям в сумме надо уложить путевой бетон на 555 метрах (за сентябрь это было сделано на 330 метрах). ПРОще других справиться с заданием на октябрь сможет участок Бакитжана Шанкозова из СМУ-1. По правому тоннелю в тупиках за станцией «Митино» он уложил путевой бетон более чем на половине последнего отрезка и к концу текущей недели всё там завершил, после чего сможет полностью сосредоточиться на левом тупике, где остаток составляет 161 метр.

#### «Метростроевец» на 2010 год

Продолжается подписка на периодические издания на первое полугодие 2010 года.

Если вы хотите получать нашу газету, поспешите на почту. Индекс «Метростроевца» прежний — 24264 в каталоге российской прессы «Почта России».

Стоимость подписки на 6 месяцев с доставкой на дом и в организации — 188 руб. 58 коп., до востребования — 184 руб. 20 коп., до квартиры — 196 руб. 38 коп.

Оформить подписку можно в любом почтовом отделении Москвы.

В Московской области стоимость «Метростроевца» на 6 месяцев — 202 руб. 38 коп.

## Митинские будни монтажников

На второй половине пусковой Митинско-Строгинской линии, от «Волоколамской» до «Митино», включая тупики за этой станцией, СМУ-4 представлено участком № 3, который возглавляет Алексей Николаевич Баклицкий. В составе участка есть и электрики, и сантехники.

Среди горных мастеров, обеспечивающих непосредственно на местах руководство бригадами, наиболее опытные — Петр Николаевич Алаторцев, по электрической части, и Владимир Георгиевич Миронычев, специализирующийся на сантехнике. Во всяком случае, именно к этим инженерам Баклицкий рекомендовал в первую очередь обращаться, собирая на станции «Митино» материал для газетного репортажа. И надо признать, что в разгар разнообразных монтажных работ, когда они одновременно ведутся в десятках точек и на нескольких уровнях, не так-то просто разобраться даже в увиденном воочию, а тем более — сложить из этого некую целостную картину. В таких ситуациях без комментатора и просто гида на стройке не обойтись. И нам повезло, что в то утро у Владимира Георгиевича Миронычева была возможность выступить в такой роли. А попутно он сделал и небольшой экскурс в историю появления монтажников участка Баклицкого на пусковой линии:

—Первыми сюда, в митинские тоннели, пришли электрики Алаторцева, следом за ними те, кто работает с Голобоковым. Из сантехников первоходцем стал Копцев — его бригады занимались вентсбоями на перегоне «Волоколамс-

кая»—«Митино», а потом появился фронт работ и на самой станции. Сейчас мы развернулись на обоих вестибюлях: заканчиваем вентиляцию, монтируем разводку отопления, напорную канализацию, водопроводные установки. Есть задачи и на уровне платформы — под ней проходят трубы водопровода, а также система теплоснабжения, заявляющая воедино индивидуальные котловые пункты. За нами же прокладка в перегонных тоннелях композитных трубопроводов, пожарного и поливочного.

Бригада сантехников ветерана СМУ-4 Николая Николаевича Калинина в тот день трудилась в тесноте и как бы уже обжитой калориферной венткамере. Накануне слесари-монтажники завезли в нее и собрали подвесные и напольные

венткамеры, в одном из коридоров нижнего уровня, было временное рабочее место электросварщика Николая Ивановича Фокеева, отмеченного в прошлом году Почетной грамотой Министерства регионального развития РФ. Перемещаться по объекту ему не трудно, так как в его распоряжении переносной сварочный аппарат, запитываемый от сети на 220 вольт.

По мнению Миронычева, монтажники теперь неплохо оснащены современным электроинструментом:

перфораторами, большими и малыми «болгарками». В начале 90-х, на первой в его метростроевской жизни станции «Бибирево», с бетоном и металлом управляться было намного труднее. Если же с точки зрения СМУ-4 говорить о конструкции или же «начинке» нынешней пусковой станции, то «Митино» никаких проблем не вызывает. Стандартная станция, выделяющаяся разве что большим количеством выходов, их будет десять. А на станции «Алтуфьево», которая шла сразу после «Бибирево», метростроевцы справились с восемью выходами. Не такая уж большая разница.

До пуска «Митино» остается еще около трех месяцев. Монтажники с графиком справляются, даже работая в одну смену. Но не исключено, что придется когда-нибудь и перерабатывать, и выходить в выходные дни, ведь равномерную загрузку никто не может гарантировать. Миронычев, например, беспокоит поставка насосных блоков для водоотливных установок. Кроме того,



Фото А. Попова

Горные мастера  
А.А. Копцев,  
В.Г. Миронычев,  
М.Л. Шевкопляс.

Электросварщик  
Н.И. Фокеев.

### ВЕСТИ СО СТРОЕК

Генеральный директор Мосметростроя Г.Я. Штерн и заместитель генерального директора С.С. Зайцев в вестибюле № 1 станции «Митино» с монтажниками третьего участка СМУ-4.



# Неисчерпаемые человеческие лица...

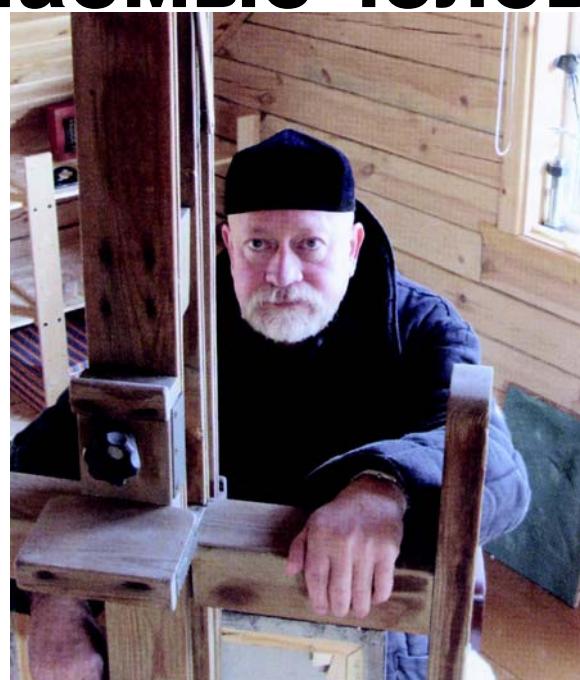
Как хорошо лицо свое иметь...  
Евгений ВИНОКУРОВ.

Состоялась пятая персональная выставка живописных работ «Art тоннель» Николая Ивановича Шумакова, главного архитектора Метрогипротранса. Любители искусства могли с ними познакомиться в выставочных залах Российской академии художеств на Пречистенке.

Из четырех предыдущих выставок две прошли так же в Москве: в музее «Дом Бурганова» (2003 г.) и в галерее ARTPLAY (2006 г.). В 2006 году картины Шумакова выставлялись за рубежом — в Российском центре искусств и науки, находящемся в Брюсселе. Четвертая выставка состоялась весной текущего года в Музее искусств Челябинской области. И в таком ее размещении не было никакой случайности. Именно в этом далеком от Москвы регионе, в небольшом рабочем городе Коркино, 55 лет назад родился будущий архитектор метро и художник.

Пятая выставка в определенной степени тоже может считаться юбилейной, но она не всеобъемлюща. На ней представлены в основном полотна, созданные в течение двух-трех последних лет. И хотя на афише, включенной еще с августа в рекламные ряды нескольких эскалаторных тоннелей московского метро, зрителей заманивали фрагментом картины в жанре «ню», на самой выставке живописные работы такого плана занимали лишь один зал из шести. А в остальных залах с большей части предоставленной автору экспозиционной площаи на посетителей выставки смотрят портреты наших современников. И мало кто изображен хотя бы в половину роста. Излюбленный формат живописца Николая Шумакова — только лицо. Даже о костюмах его персонажей судить можно в лучшем случае лишь по воротнику или головному убору, если они попадают в «кадр». Никакие второстепенные детали или подробности не отвлекают внимания от главного на картине — человеческого лица.

Портретная галерея Шумакова впечатляет, во-первых, своеобразной техникой живописи, сочетающей широкие, как бы небрежные мазки и очень щепетильное отношение к цвету изображения. Во-вторых, нельзя не отметить широту взгляда художника на окружающий мир. В поле зрения портретиста,



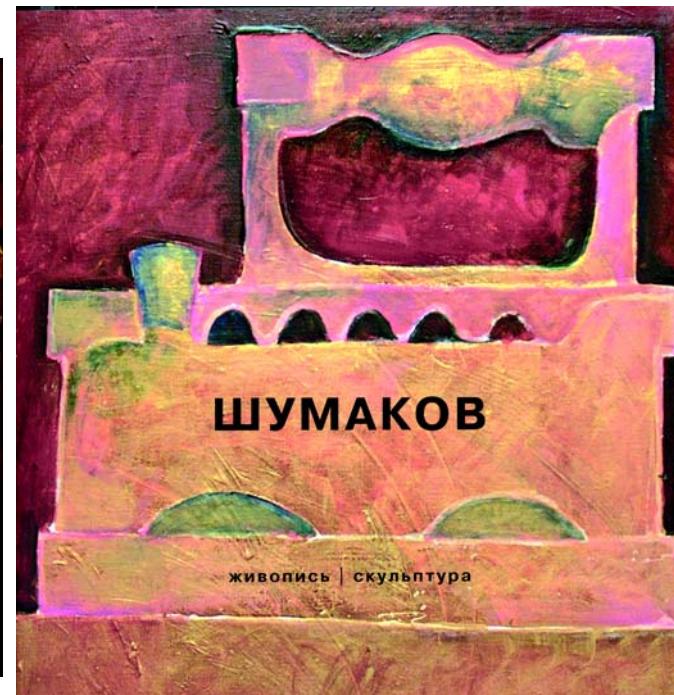
Н.И.Шумаков



На выставке.



Архитектор Попов.



разование, редактора научно-технической литературы:

—Николай Шумаков — художник, обладающий собственной манерой. Его работы необычны, радостны, ярки.

Как оказалось, ей ничего к тому моменту не было известно об авторе картин — у входа на выставку отсутствовала традиционная биографическая справка. Мою информацию Шубина сразу обобщила:

—А-а, архитектор. Значит, талантлив во всём.

Между прочим, что-то могло подсказать несколько раз повторяющееся в подписях к портретам слово «архитектор», однажды замененное «архитектрисой». Более того, одна из работ, вывешенных в зале для «ню», это тетраптих с интригующим названием «Ира X в проекциях». В другом зале также в четырех видах и под разным углом зрения представлен обычный стул.

И, тем не менее, писатель Сергей Солоух, чья статья помещена по-

редине каталога, на переходе от живописи к архитектуре, пробует даже противопоставить одну другой две эти творческие ипостаси Шумакова:

«Отчего и почему людей рисует Николай Иванович Шумаков. Творец московских метростанций. Архитектор, жизнь которого вечное и бесконечное движение. В прямом и переносном смысле слова. И в личном, и в профессиональном смысле тоже. Чего ему не хватает на перегоне от «Битцевского парка» до «Коньково»? Я думаю того, что у других в избытке. Паузы... Как хорошо, что есть на белом свете паузы. Мгновения. И люди, умеющие кратко заполнить вечным».

Что ж, определенная логика в таком умозаключении присутствует. И в то же время, будучи архитектором метро, Николай Иванович постоянно ориентируется именно на паузы. Для них — для места остановки подземных экспрессов — он и творит каждый раз новый облик подземных вокзалов. Так что от метро никакой ниточки к увлечению портретированием как раз и не тянется. И вот чем объяснил сам художник свою привязанность к одному конкретному жанру:

—Для меня, как и для любого человека, профессионально занимающегося живописью, рисунком, самое сложное в нашем деле — это портрет. С точки зрения художника нет ничего более сложного, более неисчерпаемого, чем человеческие лица. И, пройдя какой-то определенный путь в этой области, нашупывая свою тему, я понял: если заниматься живописью всерьёз, то надо писать, прежде всего, портреты. Это самое трудное, а потому и самое интересное для меня. По той же причине портрет должен быть интересен и зрителю. Ему, так же, как и художнику, предоставляется возможность постигать изображаемого человека, вступать с ним в ка-

кой-то контакт. Одна ситуация, когда ты смотришь, например, пейзаж или натюрморт, и совсем другая возникает в общении с портретом, которое предполагает постепенное углубление в тему — то есть познание личности. И чтобы зритель не отвлекался на детали, я сознательно себя ограничиваю — даже руки рисую редко, а чаще всего сосредотачиваюсь на одном лице. Стараюсь дать его покрупнее.

—А как вы отбираете кандидатуры для своих картин?

—Пишу только близких мне людей. Не то чтобы одних родственников, но тех, кого давно и хорошо знаю, кого чувствую или могу прочувствовать. Например, коллег по работе. И, конечно, свою маму. Она у меня, к счастью, жива. На будущий год ей исполнится девяносто. За последние 15–20 лет я сделал шесть или семь ее портретов. Я надеюсь, что они помогают ей жить. А моя работа над картиной с ее крупно поданным лицом, помогла и мне лучше понять самого родного человека, открыть что-то новое.

...В первом зале экспозиции обращало на себя внимание поясное изображение женщины в темном платье на красном фоне. Название картины выдержано в дружеском, если не в домашнем тоне: «Наташа на «Парке Победы». Я попросил автора прокомментировать эту работу. И Николай Иванович сказал, что это — Наталья Шурыгина, его заместитель по архитектурному отделу и соавтор по проекту станции «Парк Победы».

На портрете известнейшего архитектора Нины Александровны Алёшиной присутствовал небольшой узорчик в виде нескольких арок, символически напоминающий одну из лучших ее станций — «Кузнецкий мост». Но в других случаях этот при-



## Митинские будни монтажников

Окончание, начало на стр. 1

бывают моменты, когда сама строительная ситуация диктует жесткие сроки.

Так получилось в последние дни лета, осложненные необходимостью быстро восстановить движение по перекопанной Дубравной улице. В построенной там силами СМУ-1 венткамере требовалось, не мешкая, установить громоздкое оборудование. И бригада Александра Александровича Кузовлева, прошлой осенью удостоенного звания «Почетный строитель города Москвы», смогла опустить и установить два почти десятитонных вентилятора всего лишь за один час.

Рассказывая об этом, Александр Александрович главный упор делает на слаженность своих товарищей:

— Я только посмотрю, а они уж без слов понимают, что и куда надо по-дат или передвинуть.

С бригадой Кузовлева на «Митино»

Слесари-сантехники: В.Г. Кемаев, Н.Н. Голубев, С.В. Пильщиков, А.А. Утешев (бригадир).



Они устанавливали эти вентиляторы: А.В. Попов, В.А. Корякин, А.А. Китеров, А.А. Кузовлев (бригадир).

но» работает горный мастер Алексей Анатольевич Копцев, пришедший в СМУ-4 восемь лет назад после окончания учебы в Горном университете. В те годы ему много дало общение с опытнейшими монтажниками, которыми всегда славилось СМУ-4. Теперь они сообща осваивают в новых условиях мон-

таж блоков кондиционеров, которые до «Митино» на станциях метро еще не применялись — их пока ставили только в тоннелях транспортных развязок.

Есть на пусковой станции и новинка по электрической части — немецкие светильники, более ста штук, для платформы и вестибюлей. Но их подключение еще впереди, а вся осветительная сеть уже смонтирована.

— Осталось только кабель подать на сборку, — говорит бригадир электрослесарей Вячеслав Константинович Смирнов. — В кассовом зале первого вестибюля освещение готово процентов на 60–70. В течение октября доделаем его и займемся установкой сборок на обоих уровнях. Соответствующее оборудование еще должно поступить.

У этой бригады, работающей под руководством мастера Петра Николаевича Алаторцева, проблем с кадрами нет. Есть надежный костяк ветеранов: Александр Владимирович Пыжов, Валерий Александрович Петров, Виктор Владимирович Москвин, за плечами которых лет по 25 метростроевского стажа, а то и больше. Кстати, и бригадир начнал на «Третьяковской» в далёком уже 1985 году. Рядом с такими асами монтажа быстро взрослеют недавние выпускники техникума Алексей Шепталин и Анатолий Топорков, пригнувшись коллеги в во время своей студенческой практики на реконструкции «Арбатской». А год тому назад в бригаду приняли подмосковного парня Максима Тимофеева. Ему, конечно, далеко ез-



Их рабочее место — калориферная венткамера. Слева направо: Ю.П. Мазница, Н.Н. Калинин (бригадир), М.В. Мелещенко, А.Л. Криворогов, С.Т. Шитенков, Ю.П. Керов, В.А. Жихарев.



Электрики: А.М. Галактионов, А.В. Гуров, И.И. Гришкин, Д.А. Сазиков.

дить в Москву из Шатуры, но пришли по душе и профессия, и товарищи по работе.

Можно добавить, что тот день монтажники сфотографировались на память с руководителями Мостостроя, совершившими рабочий обход пусковой станции. Так что и в будни бывают праздничные моменты.

Юрий ПЕТРУНИН.

## Сладкая болезнь цивилизации



Не СПИД и не рак стали бичом ХХI века. В лидеры вышла такая странная и таинственная болезнь, как диабет. И самое страшное в ней то, что она неизлечима. Только в Москве 370 тысяч больных диабетом. И каждый год их становится на несколько тысяч больше.

«...Все произошло случайно. Три года назад, в восьмом классе, у меня резко ухудшилось зрение. Врачи заставили пройти полный курс обследования. Сделали анализы. Сахар в крови зашкалило! Передо мной положили перечень продуктов, к которым запрещено прикасаться. А вскоре пришлось перейти на инсулин. Так я понял, что больше не такой как все. Диабет — это пожизненное клеймо. Я был в шоке и не хотел жить. Уже потом врачи объяснили, что моя мама была инсулиновозависимой. Она от меня это скрывала. Всегда прекрасно выглядела, я не догадывался, что она больна. Мама умерла от инсульта. Мне помог выжить опять же случай. Я познакомился в одной компании с мальчиком — ну супермен и только! Он учился на первом курсе медицинского, знал все на свете и выглядел очень уверенным в себе. Каково же было мое удивление, когда он, узнав о моих проблемах, сообщил, что мы «братья по крови». Он тоже диабетик, живет то на таблетках, то на инсулине. «Ничего страшного, — засмеялся он при этом, — диету соблюдать вовсе не сложно, а занятия спортом, — одно удовольствие». Он выглядел здоровее своих сверстников. Так для меня началась новая жизнь. Я поступил в институт, о котором мечтал, много занимался и —

первый на курсе. Никто не знает и не догадывается, что у меня в дипломе всегда упакована коробочка со шприц-иглами и таблетками. Самоконтроль иногда не страшен, а даже полезен. Есть девушка, которая меня любит, возможно, мы с ней поженимся. Жизнь прекрасна!»

Эту исповедь Олега М., студента престижного московского института и моего друга, мне удалось записать с его согласия. И даже инициатива принадлежала ему. Он просто сел перед мной, попросил включить диктофон и сказал все это. Выглядел он вполне цветущим и уверенным в себе.

А потом мне довелось общаться со многими другими людьми самого разного возраста, угодившими в плен диабета. Некоторые из них плачали, другие пребывали в полной растерянности, третья злились и не могли смириться с потерей свободы в каком-то смысле. Ну, как жить без конфет и пирожных? Заболевшим диабетом на первых порах необходимо помочь психолога. Но с главной проблемой диабетиков я столкнулась в районных поликлиниках, где отчаявшиеся люди стояли в бесконечных очередях на запись к эндокринологу. Иные, чаще всего пожилые, теряли сознание, а другие просто ругались. Мне не один раз поясняли — не хватает специалистов, поэтому и сложилась такая ситуация...

### ВСТРЕЧА ДЛЯ ВАС

#### Что же это все-таки за болезнь такая — диабет?

Веду беседу с главным эндокринологом Департамента здоровья Москвы профессором Михаилом Борисовичем АНЦИФЕРОВЫМ.

— Это, действительно, одно из самых распространенных хронических неинфекционных заболеваний, — поясняет Михаил Борисович. — По экспертной оценке Всемирной организации здравоохранения в мире до 200 миллионов больных сахарным диабетом. В России — два миллиона человек. И каждый год наблюдается рост числа больных. Только в Москве страдают сахарным диабетом четыре-пять процентов населения. Угнетает то, что статистика не точна. Параллельно с официально состоящими на учете хрониками существует еще примерно столько же, не подозревающих о болезни. А она очень коварна и может обнаружиться уже в запущенном состоянии.

— Может, диагностику нужно совершенствовать?

— Дело не в ней. Болезнь завуалирована, проходит в скрытой форме, выявить ее можно только с помощью регулярных анализов. А диспансеризацию сегодня мало кто проходит. Эта проблема остро стоит во всем мире. И ее можно считать медико-социальной. Ведь диабету подвержены люди работоспособного возраста. В результате болезни поражаются сосуды, почки, велик риск инфаркта и инсульта, возникновения диабетической стопы, что ведет к ее ампутации, полной слепоты.

## Они работают на пусковой линии



Начальник участка Н.А. Дубакин.

№ 3, была задержка из-за перекладки телефонного кабеля, но с конца сентября механизаторы там приступили к выемке грунта. Правый выход строится под Митинской улицей, движение по которой переключено на бывшую территорию стройплощадки. К выходу в свет этого номера «Метростроевца» лоток правого выхода должен быть забетонирован.

Штукатуры Р.Ф. Чарышкина и Л.И. Мажорова.



## Неисчерпаемые человеческие лица...

Окончание, начало на стр. 2

ем — показать мастера заодно с его творением — Шумаков не использовал. И объяснил это по-своему:

— Такое решение темы мне, вообще-то, представляется слишком простым, лобовым. Я, кстати сказать, и ту алешинскую арочку собирался закрасить, но потом все же оставил на полотне.

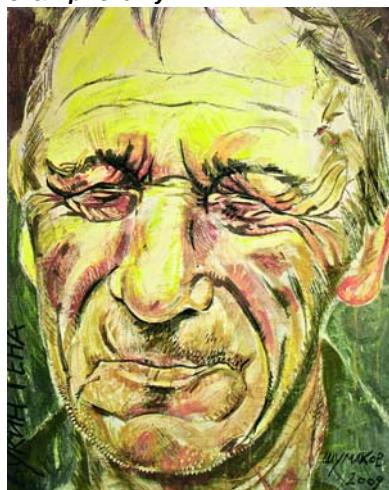
— Как исключение, которое подтверждает общее правило?

— Может быть.

Действительно, когда художник писал, например, портрет архитектора Льва Попова, то ничем не намекал на его «Римскую» или, скажем, «Боровицкую». Главной задачей было показать личность.

— Я специально ездил к нему домой, — рассказывает Николай Иванович. — Мы беседовали, общались, я на месте сделал несколько эскизов, а еще — десятка два фотографий. На этой основе и работал дальше.

**Столяр Гена Букин.**



Отдельный разговор состоялся по поводу картины, где изображены два молодых бородача — архитекторы Александр Некрасов и Александр Орлов. Она и актуальна, и необычна. Актуальность заключается в том, что одна из трех пусковых станций этого года, «Волоколамская», строится по их совместному проекту.

Также появилась на свет станция «Строгино», а до того было еще несколько работ, выполненных ими сообща. Но на двойном портрете оба Александра смотрят не на зрителя, а друг на друга. Такую необычную композицию художник выбрал, конечно, не случайно.

— Да, это вечная наша пара, — подтвердил он. — Но я постоянно пытаюсь их как-то разбить. Потому что два хороших специалиста, два главных архитектора проекта каждый раз направляют двойной удар на один объект. А можно было бы организовать две сильных творческих бригады. Пока не получается. Они и на мое полотно пришли вместе.

Между прочим, на обложку своего выставочного каталога Николай Иванович не стал выносить ни один из портретов. Может быть, чтобы не выделить или не обидеть никого. И там вместо лица мы видим... утюг. Старинный, чугунный, работавший на углях. Но это лишь фрагмент живописной работы, состоящей из шести частей, каждая из которых представляет всё тот же утюг.

— Один и тот же, — поясняет свой замысел автор необычного полиптиха, — но в разных состояниях. Тут есть утюги холодный, горячий,очный, золотой... Это как бы процесс изучения предмета в зависимости от его освещения, например. Подобным я обычно занимаюсь как архитектор. И по-другому не могу



Кузьмин, Боков, Гаев проектируют метро на Ходынке.



Архитекторы Некрасов и Орлов.

смотреть. А получается, что здесь и творческая кухня, и её плоды, которые, как мне кажется, людям достаются интересны.

В завершение беседы Николай Иванович сформулировал ответ на витавший в воздухе, но так и не заданный вопрос о соотношении в его жизни двух видов творчества:

— Сухость во рту, жажда, частое посещение туалета. Зуд кожных покровов, плохое заживление ранок, повышенная утомляемость, слабость. Это самые общие признаки...

**— Большой толстеет или худеет?**

— Диабет делится на два типа. «Юношеский диабет» возникает в молодом возрасте, до двадцати лет, и однозначно требует лечения инсулином. Иначе может развиться диабетическая кома. Такие больные резко теряют вес.

Сахарный диабет второго типа раньше называли «инсулиновезисимым диабетом» или «диабетом пожилых». Но суть дела от этого не меняется. Он развивается после сорока лет, и для него свойственна избыточная масса тела, ожирение. Как правило, у таких больных были в роду диабетики. Факторы риска — малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, главные врачи — жиры и углеводы, хронический стресс. Лечение — диета, активность, движение, сахароснижающие препараты. На каком-то этапе может присоединиться инсулин.

**— Что делают московские власти, чтобы решить эту острую медико-социальную проблему?**

— Московское правительство поддерживает программу медицинской помощи больным сахарным диабетом. Эта программа действует уже несколько лет. В рамках ее, прежде всего, планируется лекарственное обеспечение. По закону диабетики имеют право на получе-

ние лекарств бесплатно. Все это делается через аптечные пункты в поликлиниках. И, как правило, сбоеv эта система не дает. Лечащий врач-эндокринолог выписывает рецепт, и больной в этом же здании может получить все, что нужно: инсулин, сахаропонижающие таблетки, шприц-иглы и полоски для самоконтроля. Дети у нас получают до шестисот полосок в год. А когда-то начинали с двухсот полосок. Семь лет назад этого вообще не было. Теперь больной может сам держать болезнь под контролем. Созданы школы для диабетиков, в которых пациентов обучают, как обращаться с медикаментами, пытаться, какой образ жизни вести.

**— Возможна ли профилактика диабета?**

— Возможна и очень важна. Конечно, речь идет о втором типе. Если хоть у кого-нибудь в роду был сахарный диабет, ожирение, то уже есть риск стать пациентом эндокринолога. И нужно очень внимательно контролировать свой образ жизни. Лишние килограммы создают почву для создания диабета. Откуда берется избыточный вес? Если человек употребляет гамбургеры и сосиски, запивая их пивом или сладкой водой, передвигается исключительно в машине, ясно, что он начинает полнеть. Шанс иметь диабет после сорока у таких людей очень велик. Профилактика проста: снизить массу тела, побольше физической активности, есть овощи и фрукты, зелень, отказаться от жирной пищи, любых сладостей, алкоголь возможен только в умеренных дозах. Казалось бы, элементарные вещи. Но пока у человека в крови не выявится повышенный сахар, он и не подумает менять образ жизни. А по-

том у него нет другого выхода — приходится считать калории. Понаблюдайте, что люди в магазинах первым делом покупают? Не капусту и морковку, а колбаску, мясо, сыр. А потом вздыхают, вес-то не снижается.

**— Обидно, если все соблюдают, а диабет все равно разовется...**

— Возможно. Но только к шестидесяти годам. А целых двадцать лет можно жить здоровым человеком! В сорок лет человек, как правило, достигает профессиональных высот, работоспособен, у него есть перспективы, это пик физического и духовного развития.

**— Что вы порекомендуете тем, кто уже получил пожизненный «статус диабетика»?**

— Очень важно, что диабетики объединяются в ассоциации, помогают друг другу. Борются за свои права. А дискриминационных моментов было и есть немало. Раньше, например, диабетиков за рубеж не выпускали. Случается, что отказывают в выдаче водительских прав. Хотя это неправильно. Если со здравием все нормально, то обязаны выдать. Так вот диабетики вместе борются за свои права, за то, чтобы коммунальные льготы не нарушались, не было дискриминации по труду и устройству. Эта болезнь очень сближает и объединяет. Скажем, такого среди других больных, например, перенесших инфаркт или других хроников, мы, медики, не наблюдаем. А главное, относитесь философски к жизни, не принимайте все близко к сердцу. Помните, диабет — это не приговор. И многое в наших силах.

**Татьяна ХАРЛАМОВА.**

САМУЛЕНКОВ  
Николай Никанорович



После продолжительной тяжелой болезни на 66-м году жизни скончался Николай Никанорович Самуленков.

Свою трудовую деятельность на Московском метростроене он начал в 1967 году после службы в рядах Советской Армии. Четыре года работал в Спецуправлении № 2 Метростроя машинистом виброкатка, машинистом бульдозера шестого разряда.

С марта 1971 года Н.Н. Самуленков трудился в коллективе СМУ-9 Мосметростроя механиком участка. В 1983 году его назначили начальником участка горно-капитальных работ.

В ДП СМУ-9 ГАО «Мосметрострой» Николай Никанорович работал заместителем главного инженера, с 2004 года он был заместителем генерального директора ООО «СМУ-9 Метростроя».

Большая работоспособность, высокий профессионализм, умение работать с людьми — это то, что всегда отличало Николая Никаноровича. Пройдя путь от рабочего до руководителя, он хорошо знал профессию метростроителя, был прост в общении, пользовался заслуженным авторитетом в коллективе. При его непосредственном участии построены многие станции московского метрополитена.

Николай Никанорович был членом жилищной комиссии Мосметростроя, многим работникам СМУ-9 он помогал решать жилищные проблемы.

Его труд отмечен правительственными наградами. Почетными дипломами и грамотами Корпорации «Трансстрой», ОАО «Мосметрострой» и СМУ-9.

Светлая память о Николае Никаноровиче Самуленкове навсегда сохранится в сердцах коллег, друзей и всех, кто его знал. Выражаем искреннее соболезнование родным и близким покойного.

Администрация,  
профком СМУ-9.

СЕРЕГИНА  
Елена Ивановна

На 78-м году жизни скончалась Серегина Елена Ивановна — добрый, замечательный человек, труженица, отдавшая Мосметрострою более 42 лет.

Родилась Елена Ивановна в Липецкой области в 1932 году. В послевоенные годы судьба связала её и её мужа, Алексея Константиновича Серегина, с КСУМом. Он — плотник, она штукатурмаяля, а затем долгие годы — бригадир отделочников. Малыров Серегиной хорошо знали на всех объектах КСУМа: и в общежитиях, и в детских садах, и в детских городках, и в пионерском лагере. Неизменно Елена Ивановна заслуживала благодарности, получала Почетные грамоты и другие поощрения. Была награждена государственными наградами.

Елену Ивановну всегда отличали ответственность за порученное дело, аккуратность, умение работать с молодежью, передавать свои знания и опыт. Доброта, душевная щедрость и отзывчивость снискали ей глубокое уважение всего коллектива КСУМа.

Скорбим об утрате вместе с родными и близкими Елены Ивановны. Память о ней навсегда сохранится в сердцах всех, кто знал Елену Ивановну и работал рядом с ней.

Коллектив КСУМа,  
совет ветеранов.

УЧРЕДИТЕЛЬ — ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«МОСКОВСКИЙ МЕТРОСТРОЙ»

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору  
за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране  
культурного наследия по Центральному федеральному округу. Свидетельство  
о регистрации ПИ № ФС1- 01803 от 28.04.05.

Адрес редакции:  
127051, г. Москва,  
Цветной бульвар, 17

Телефоны 783-59-19 (доб. 591,414)  
E-mail: blinova@metrostroy.ru

Газета отпечатана в типографии МГУ им. Ломоносова  
(119991, Москва, Ленинские горы., д. 1, стр 15).

Номер подписан в печать 6.10.2009 г.

Газета распространяется по подписке, индекс 24264

Тираж 2418

Заказ № 3573

Редактор  
Ф.А. БЛИНОВА