

Вместо экстрасенса

Космонавты — народ здоровый. Хотя дается это не просто и не само собой. Динамические и статические нагрузки в процессе профессиональной подготовки значительны. Полеты на самолетах, перегрузки на центрифуге, тяжелая физическая работа в гидролаборатории, многочасовые тренировки на бортовых тренажерах в ограниченных объемах — все это сопряжено с большими переутомлениями психофизического характера. И здесь на помощь приходит «стенд Юманова», позволяющий после тренировок сбросить с себя последствия нагрузок, особенно на позвоночник. А если более научно: изобретение начальника кафедры физподготовки космонавтов, кандидата педагогических наук подполковника Николая Юманова — экстензионный стенд для оперативного восстановления функций организма после длительных физических перегрузок и профилактики остеохондроза.

Аналог изобретения есть у германского доктора Брандта, но, по заключению специалистов, наш имеет ряд преимуществ и более эффективен. За три минуты вы можете снять неотступные боли в пояснице, улучшить самочувствие, сон и кровообращение. А если стендом пользоваться заранее, до проявления симптомов остеохондроза, профилактически, то это предупреждает к тому же варикозное расширение вен, импотенцию и много других заболеваний, связанных с нервами позвоночника и застойными явлениями в нижних конечностях человека. Все это благодаря тому, что удалось экстензию (такие средства в медицине не новы) совместить с вибростимуляцией, параметры которой задаются самим человеком по ощущениям комфортности. В принципе это тот же экстрасенс, но технический.

А стенд этот необходим практически всем людям, каким бы видом труда они ни занимались: будь ты шофер, летчик или рабочий, нагружающий долгим стоянием на ногах свой позвоночник. Наверняка стенд можно было бы

продавать и за рубеж. Жаль, что здесь не толпятся заказчики.

Пока что на двух по крупницам собранных тренажерах с удовольствием восстанавливаются наши космонавты. А также японцы, когда жили в Звездном, австрийцы, немцы, англичане и французы, готовящиеся к полету в космос. А по данным Минздрава СССР, ежегодно в лечебные заведения обращаются с жалобами на остеохондроз 25 миллионов наших соотечественников. США тратят на лечение этого заболевания и больничные листы 30 миллиардов долларов (по данным профессора В. В. Матова). В девяти-миллионной же Швеции по причине остеохондроза ежегодно получают инвалидность 13 тысяч человек.

Однако вскоре положение обещает измениться. Разработкой Н. Юманова заинтересовалось Старооскольское хозрасчетное объединение «Физкультура и здоровье». Вскоре, по заявлению директора С. Зубова, первые двести стендов поступят в продажу. Жаль только, что заказов уже больше, чем возможности предприятия. Тем более что такой тренажер необходим каждой семье, и есть проекты различных его моделей: для дома, портативный для дороги, стационарный с блоками электронного управления. А необходим такой стенд, пожалуй, всем. Среди нынешних заказчиков — автотранспортные хозяйства, спортивные клубы, авиаторы, балетные школы и много других.

Вот бы подключить к производству крупное космическое же производство, затронутое конверсией. Кстати, автор изобретения своей долей от прибыли, а это 30 процентов, распорядился очень благородно: она будет поступать в фонд Ассоциации инвалидов детства, молодежи и спорта на нужды реабилитации.

Павел МУХОРТОВ.
Кандидат в космонавты
от СЖ СССР.

В расписании на завтра — «Мир»

КИК — СТР... СУБК — ССВП — СКГС... Пульты — СЭП... ОДУ — АК — ДК...

Спуск и стыковка...

Два экзамена и 2 зачета за два дня.

Таких веселых денечков, я уверен, не бывало ни у кого из нас даже во времена студенчества, когда за ночь успевали выучивать разве что не китайский. А тут: КИК, ССВП, СЭП, АК... Кажется, еще немного и даже не язык — взгляд о какую-нибудь аббревиатуру ломаешь.

Все здесь понимают, что журналистам не нужно становиться профессиональными космонавтами.

Но, с другой стороны, здесь, в ЦПК, у третьего члена экипажа, будь он хоть астронавтом, хоть балериной, есть одно назначение: космонавт-исследователь. И подготавливаться к недельной работе в условиях орбитального комплекса надо даже на журналистском уровне тщательно. Знать все «до стопроцентности» скафандра и понимать законы «хоманонского перехода», уметь пользоваться бортовой телекамерой и ...АСУ. Не скажу, что решаем мы это сегодня на «отлично», даже учитывая поправки со стороны специалистов. И довольны собой чаще, чем ожида-

ли. Но... таковы законы жанра — космос очень неохотно выпускает в свою бархатную черноту.

Итак, сегодня — корабль. Знать и видеть все детали, узлы, пульт управления даже с закрытыми глазами... Сейчас нас проверят.

Вот и комната № 109. Милые улыбки специалистов, длинные столы, пугающие стеллажи с замешанными, похожими на спящих людей, скафандрами... Это уже пятая, а может, десятая тренировка. Но гермокомбинезон, носящий гордое имя «Сокол», все так же плотно-резиново охватывает тело, а знакомые 8,5 кг не становятся хоть чуть-чуть легче.

И вновь, согнувшись (такова конструкция «Сокола КВ-2»), — к кораблю, вернее, к его тренаже-

ру, стоящему посреди огромного зала. Сверхтесные и неудобные, но ставшие такими желанными ложементы. И пульт космонавта, такой загадочный еще на прошлой неделе, становится родным и любимым.

Впрочем, нелюбимым он быть не может, стимулируя наши знания массой «приятнейших» сюрпризов. И вспотев однажды, ты уже ни за что не забудешь, заняв свое место, первым делом позаботиться о вентиляции скафандра, включив ПЗВС, а затем с КПС-II команду Ф-9. И тут же блаженная струя воздуха «сдует» с тебя горячие капли пота, и ты спокойно сосредоточишься на тренировке, вспоминая не раз добрым словом Виктора Федорича Бондаренко.

Но мало знать, что твое место в корабле справа от командира и что вся система жизнеобеспечения именно с этой стороны. Как проследить отстой конденсата, как включить и переключить телекамеру — это и еще многое другое нужно освоить здесь, в тренажере легендарного «Союза».

«Стартуем» плечом к плечу в паре с Валерием Шаровым, кор-

респондентом «Литературной газеты». С ним мне, как ни с кем другим, легко дышится и работается. Притом насчет дыхания — не в переносном смысле. Сейчас нам моделируют отказ вентиляции одного из скафандров, и мы, теперь уже отнюдь не образно, скваны одной цепью. К тому же воздушной. Воздух в полете — это жизнь. И чтобы спасти товарища, кому-то приходится делиться «своим»... И мы терпим эту общую на двоих нехватку 5 минут... 10... 15... Терпим на Земле. Не дай бог, конечно, в полете.

А что таит ручной управляемый спуск?

— Давай «маску», — требует подполковник Сергей Николаевич Банков. — Кажущаяся скорость 25,6 м/сек.

Рука не дрогает. Использую специальную указку, выдавая с КПС команду Л-1.

Вспыхивает транспарант, и на ВКУ появляется изображение программной кривой. Работаем в режиме ТВ-РУС (ручной управляемый спуск), вспоминая лекции по системам телевидения старшего лейтенанта Василия Попова.

Едва с Валерой впервые похвалили себя, тут как тут неприятность. Резкий звуковой сигнал — и все настойчивее, все длиннее. У-у-у...

Ясно. Срываемся в баллистический спуск. Но это, к счастью, будет отрабатываться уже на следующей тренировке.

...Ступенька за ступенькой, которым, кажется, ни конца нет, ни края, преодолеваем эту сложную науку по дороге к орбите. И все-таки, где более менее свободно, а где и с тяжким тележным скрипом (как следует из программы), корабль «Союз ТМ» освоен! Сами не верим. Вернее, его азы, за которыми еще месяцы серьезной работы. Вот тут бы остановиться, отдышаться, оглянуться... и еще раз хоть вкратце снова ко всему курсу, опираясь на уже появившиеся островки знаний. Ан нет. Время! И в расписании вспыхивают такие притягивающие названия систем орбитального комплекса «МИР»! Начинается новый отсчет будней.

Юрий КРИКУН.
Кандидат на космический полет от СЖ СССР.