

СПАРТАКИАДА

# Спортивно жить не запретишь

АЛЕНА ЮРЬЕВА

В сентябре стартует шестая спартакиада среди ветеранов, посвященная 85-летию Магнитогорска. Её организатором выступает совет ветеранов города. По словам одного из её инициаторов – Бориса Булахова, эта традиция родилась пять лет назад, и поначалу в соревнованиях принимали участие всего три команды, по одной от каждого городского района.

Уже через год к спартакиаде подключилась команда ветеранов ММК – и стала победителем. В юбилейный для Магнитогорска год организаторы спартакиады планируют расширить число её участников за счёт переделов ММК. Возможно, впоследствии это выльется в отдельную спартакиаду – ветеранов ММК, делится планами Борис Булахов. Помощь в

организации этого мероприятия оказывает и управление по физкультуре, спорту и туризму администрации Магнитогорска. Оно предоставляет площадку для проведения и организует судейство.

Кстати, за последние годы расширился не только список участников, но и перечень дисциплин, входящих в спартакиаду. Сегодня это десять видов спорта: легкоатлетический и лыжный кроссы, плавание, шахматы, стрельба и другие. Заканчивается спартакиада большим спортивным праздником, на который приглашаются и команды ветеранов из соседних с Магнитогорском сельских районов: Кизильского, Агаповского, Верхнеуральского.

Заявки на участие в спартакиаде можно подать в советы ветеранов города, районов и ОАО «ММК». Кстати, учитывая возраст участников, появилась дополнительная категория – 70 лет и старше, так что, перефразируя известную поговорку, спорту, как и любви, все возрасты покорны.

**Аптечные центры**

ул. Жукова, 23 пр. К. Маркса, 63	пр. Metallургов, 15 ул. Строителей, 58
ул. Грязнова, 30 ул. Грязнова, 57 ул. Завенягина, 7 ул. Завенягина, 10а ТЦ «Мост-1»	пр. Ленина, 139 ТЦ «Казачий» ул. Ленинградская, 15 ул. Советская, 139 ул. Советской Армии, 33 ул. Трамвайная, 25
пр. К. Маркса, 30 пр. К. Маркса, 81 пр. К. Маркса, 89 ул. Комсомольская, 37 пр. Ленина, 1 пр. Ленина, 64	ул. Труда, 20 ТЦ «Паллада» ул. Труда, 31а ул. Чкалова, 19 с. Кизильское ул. Красноармейская, 54

до 13:00!

**СОЦИАЛЬНАЯ СКИДКА 15% на ВСЕ лекарства ВСЕМ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ\***

\* По социальной клубной карте «Фармлэнд» Организатор ИТ Калышьева А.Р. Акция проводится до 31 октября 2014 г. в вышеуказанных аптеках «Фармлэнд». С подробной информацией об организаторе, сроках, месте, порядке проведения акции, количестве подарков и бонусов можно ознакомиться в вышеуказанных аптеках, в т.ч. по телефону справочной службы или на сайте [www.farmlend.ru](http://www.farmlend.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ

телефон справочной службы (3519) 51-03-93 [www.farmlend.ru](http://www.farmlend.ru)

ЛИЧНЫЙ ВЫБОР | Медики помогают желающим отказаться от сигарет

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА

Почему вы курите? Такой вопрос задают пациентам, пришедшим в кабинет по отказу от курения в поликлинике № 2 медико-санитарной части администрации города и ОАО «ММК». Оказалось, многие впервые всерьез задумываются над этим.

Очень часто курильщики трактуют свою привычку «дымить» как эффект расслабления. И только в беседе с врачом узнают, насколько ошибочно их представление.

Сегодня в Челябинской области работают около шестидесяти антитабачных кабинетов. Магнитогорск не исключение: только в медсанчасти администрации города и ОАО «ММК» всем желающим помогают бросить курить в трёх поликлиниках, в том числе студенческой. Работу кабинетов отказа от курения здесь организовали в соответствии с федеральным законом, приказами российского и областного Минздрава, касающимися охраны здоровья граждан от табачного дыма и последствий курения, а также проведения диспансеризации населения. Врачи готовы поддержать любого, кто задумался об избавлении от никотиновой зависимости и лечении болезней, вызванных этой вредной привычкой.

В поликлинике № 2 на улице Набережной с апреля открыт специализированный кабинет, куда ежемесячно приходят десятки человек. Используя четкий алгоритм оказания квалифицированной медпомощи, преодолеть тягу к сигарете здесь помогают по так называемой «Программе 3Д». Диагностика статуса курения – лишь первый шаг: медики выясняют степень никотиновой зависимости по тесту Фагерстрема – от слабой до высокой, чтобы правильно выбрать «тактику прощания с сигаретой». Дифференцированная лечебно-профилактическая помощь – шаг второй: в борьбе с привычкой хороши различные формы, в том числе медикаментозные, а при необходимости преодолеть возникающий стресс поможет психотерапевт. И, наконец, третий шаг: динамическое

# Мода на здоровье

наблюдение и поддержка пациента,ыврававшего жизнь без табака.

Приём в кабинете по отказу от курения ведут врач-терапевт Фарида Аллабердина, прошедшая обучение в областном центре, и фельдшер Юлия Горбуль, основная работа которых связана с диспансеризацией прикрепленного к поликлинике населения. Большую методическую помощь им оказывает опытный инструктор кабинета медицинской профилактики Галина Блажнова.

Как показала практика, желающие бросить курить лучше соглашаются на индивидуальные занятия, когда все беседы с пациентом врач проводит с глазу на глаз. Из разговора с пациентами часто выясняется: практически каждый уже пытался бросить курить и – не раз, но увы, безуспешно. Причём желание жить без дыма у большинства по-прежнему велико.

– Возраст обратившихся в наш кабинет самый разный: есть и молодые люди чуть за двадцать, которые рано начали курить, и пенсионеры семидесяти пяти лет, имеющие долгий стаж курения. Приходит много женщин, в том числе репродуктивного возраста, – рассказывает врач-терапевт Фарида Аллабердина. – Ещё не было таких, кто сказал бы, что не собирается бросать курить с табачком. Основная масса обратившихся за помощью уже мотивирована: люди действительно хотят бросить курить, но самостоятельно им это трудно сделать. Мы, конечно, поддержим их желание и профессионально поможем всем, но говорим прямо: успешный результат при отказе от курения зависит в большей степени от самого человека.

Первоочередная задача – снабдить необходимой информацией, чтобы пациент

самостоятельно пришёл к мысли: курение ему не нужно, и, расставшись с сигаретой, он может гордиться своим поступком.

Как гласит инструкция-памятка, «решив бросить курить, воспринимайте это как подарок самому себе». К чести медиков, им удаётся быстро сориентировать пациентов на антитабачную мотивацию: при разработке индивидуального плана по отказу от курения пациент формулирует основную причину, по которой он бросает курить, и преимущества, которые при этом получит.

К каждому – индивидуальный подход. – У кого есть желание бросить курить, тот с интересом слушает врача и настроивается на успех, – уточняет Фарида Ишмухамбетовна. – Мы говорим не только о последствиях курения, но и о выгодных моментах отказа от сигарет. Удивительно, но некоторые почему-то до сих пор думают, что бывает только бронхит курильщика, и не знают, что никотин негативно действует на все системы организма,

не слышали о том, что курение служит одним из основных факторов сердечно-сосудистых заболеваний. Беседы и убеждения медиков порой вызывают истинное прозрение. Молодёжь ведь нередко затягивается из любопытства, желания поэкспериментировать, не догадываясь о последствиях вредной привычки. К сожалению, девушки часто не предполагают, что курение даже может нарушить их планы на счастливое материнство.

Всего за несколько месяцев десятки посетителей антитабачного кабинета посмотрели на «дымную привычку» другими глазами. Негатив от никотины – это не только неприятный запах и ускоренное старение кожи, зубной налёт

и заболевание десен. Курение грозит ещё и бесплодием, импотенцией, гипертензией и обструктивной болезнью лёгких, инфарктом и инсультом, онкологией. Никого не оставит равнодушным и «кадский набор», из которого состоит сигарета: тяжёлый металл кадмий – способен накапливаться в организме и оказывать токсичное и канцерогенное действие, ацетон – входит в состав жидкости для снятия лака, аммиак – используется в чистящих средствах, ДДТ – инсектицид, который можно обнаружить в средствах против комаров, радиоактивный полоний 210, синильная кислота, бензол, формальдегид. . .

В кабинете по отказу от курения оказывают комплексную помощь. Рассказывают даже о специальной диете для бросающих курить – с учётом сбалансированного питания, поступления в организм важных микроэлементов, достаточного количества жидкости. «Сделай то, чем будешь гордиться» – вот первая фраза, которую нередко пишут себе в личных дневниках желающие победить привычку, а в продолжение темы – новая мысль: «Курение опасно и для кошечки» или «Брось курить и воплоти свою мечту». Вместе с медиками путём нехитрых расчётов пациенты учатся видеть резервы экономии в семейном бюджете: как пачки сигарет, которые не будут куплены, волшебным образом в скором времени превращаются в сотни килограммов овощей и фруктов, в велосипед, горящую путёвку, фотоаппарат, ноутбук или комплект шин. . . Некоторые на собственном опыте уже убедились и в том, что вредную привычку легко заменить полезной: спорт, творчество, активный отдых на природе помогают справиться с тягой к курению. Для многих людей визит в антитабачный кабинет – реальный шанс реализовать своё «желание не дымить», ведь всё больше наших современников выбирают моду на здоровье.



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

# Скромно, просто, по-хозяйски

РОЗА ИЗВЕКОВА, председатель комитета ТОСа № 16, и благодарные жители посёлка Приуральский

Внешний вид филиала поликлиники первой городской больницы имени Г. И. Дробышева в посёлке Приуральском на улице Жемчужной, 10 давно оставал желать лучшего. Глядя на разваленный забор, можно было подумать, что такая же разруха царит и в самом филиале поликлиники. Но там идеальный порядок, чистота, уют.

По поводу ремонта забора обращались в разные инстанции. Пришлось комитету ТОСа № 16 побывать на приёме у главы города Евгения Тефтелева. И вот при содействии

депутата Магнитогорского городского собрания Сергея Бердникова дело двинулось к мёртвой точке. Хотим поблагодарить всех, кто принял активное участие в решении проблемы: эксперта контрольной организационной группы главы города Александра Степанова, старшего инспектора Александра Зайцева, начальника отдела управления капитального строительства и благоустройства Николая Мазуркина, заместителя главного врача по хозяйственным вопросам первой городской больницы Владимира Насонова и строителя ООО «СТЕМ» Александра Зиновьева, которые по-мужски сдержали данное обещание отремонтировать забор к 1 сентября. И вот здание филиала с обновлённым забором приобрело совершенно иной вид. Скромно, просто, по-хозяйски. Спасибо всем!

ДЕНЬ ГРАМОТНОСТИ

# Феномен звонит по средам

ВЕТА БРАНОВА

Русский считается одним из самых сложных языков в мире. Не каждый россиянин умеет грамотно изъясняться на родной речи. Классические грамматики и риторики, как правило, профессионалы или интеллектуалы. В Международный день грамотности студенты и преподаватели ИГТУ им. Г. И. Носова развеяли это предубеждение.

Оказалось, не только студенты-филологи правильно ставят ударение в слове «газопровод», в наборе букв могут увидеть слово «окказионализм» и состязаться в скорости речи. Эти и другие конкурсы, организованные кафедрой журналистики и речевой коммуникации Института истории, филологии и иностранных языков, проходили в здании университета на Ленина, 114. Победителей награждали сладкими призами.

Этапы конкурса распределялись по этажам. На первом надо было составить слово из разряда науки о языке. В состязании участвовали и знатоки-одиночки, и команды. Этажом выше задание усложнили: требовалось вставить в пословицу пропущенное слово. Конкурс выявлял любителей фольклора. Следующий этап – для грамотеев, знатоков орфографии. Требовалось вставить пропущенную букву в словарном слове. Четвёртый этап проверял уровень техники речи, предлагая «скрестить» языки с признанными филологами-трещётками. Состязание на скорость речи стало самым весёлым. Смешные оговорки и заманки вызвали у болельщиков взрыв смеха. Пятый этап озадачил конкурсом «Поставь ударение». Читатели могут проверить знание языка, правильно прочитав следующие выражения: «феномен звонит по средам/приняв договор по годам» или «ходатайство аэропорта». Грамотеи ощутили в прямом смысле слова сладкий вкус победы.

А участники познавательных конкурсов уяснили мысль: чтобы знать русский язык, не обязательно быть филологом. Родную речь надо не только любить и знать, но и уважать.

РЕЗОНАНС

# Не отнимайте у детей праздник

ВАЛЕНТИНА ПЕТРОВА, пенсионерка

Прочитала в «ММ» от 30 августа материал «Споры о первосентябрьском букете» и не могу успокоиться.

Мне 74 года, ветеран комбината. Мы жили и учились в тяжёлое послевоенное время. Но День знаний всегда был праздничным: шли в школу с цветами, в классах царил торжественная атмосфера. Считаю, цветы больше нужны детям, а не учителям. Ведь всегда приятно дарить подарки, чем получать.

По логике учителя, чья позиция приводится в статье, выходит, что и бабушке на день рождения дарить цветы не нужно – лучше и правильнее подарить чулки. Цветы завянут, и их выбросят, а чулки можно носить целый год.

Да, нуждающимся нужно помогать. Для этого есть государство и благотворители: взрослые люди. Не отнимайте у детей праздник.

РЕШЕНИЕ

# Лишили благословения

Проводимые на территории Южного Урала православные выставки и ярмарки на три года лишены благословения, что фактически является прямым запретом на их проведение.

Решение об этом принял епархиальный совет с согласия митрополита Челябинского и Златоустовского Николая. Как сообщили в пресс-службе епархии, основной причиной «вето» стало то, что на выставках, проходивших каждые полгода, допускались неподобающие вольности: шла торговля лекарствами «от всех болезней», а иконы порой выдавались за чудотворные.