

24 сказочных дня

Я никогда не была в заводских профилакториях, на этот раз решено — еду в «Юбилейный». Путевку мне, пенсионеру, выдали за 10 процентов стоимости. При нынешней жизни это просто смешная цена — за 24 дня лечения, проживания, питания. Заранее известна дача и даже комната, где буду жить.

Приятно удивил порядок при отправке: точно ко времени ко Дворцу им. Ленинского комсомола подан комфортабельный автобус. Мест хватает для всех. Через час мы оказались в зимней сказке. Яркое солнце, белый-белый снег, воздух, которым не надышишься. Недолгое оформление, и я уже иду по расчищенным дорожкам к седьмой даче. Дачи эти в свое время строили цехи. Спасибо всем, кто приложил к этому руки, кто сажал сосенки на субботниках.

Моя комната залита солнцем, за окном заснеженный балкон и склоненные сосновые ветки. Чисто, тепло, уютно. В соседях со мной комната на двоих, где поселились мама с дочкой. В нашей маленькой квартирке есть своя душевая с умывальником и туалетом. И здесь чистота, хотя сантехника изношена. В коридоре блестит паркетом пол, много цветов. Хозяйка дачи Лидия Алексеевна Власова поддерживает порядок одна, даром что гостей человек сорок. Как в каждом уютном доме, живет у нас симпатичная кошечка с черной мордочкой. Всякий раз она уютно устраивается у кого-нибудь на коленях во время просмотра телепередач. А на прогулке сопровождают Рыжик и Белянка — веселые добродушные песики.

Коммерциализация не обошла и «Юбилейный» — в столовой теперь располо-

жился ресторан. Обедать ходим в «Парус». Далековато. Хотя со здоровыми ногами это приятная прогулка. Мы попали в новогодний гололед, но не страдали от этого совершенно: лестницы всегда расчищены, на крутых подъемах вырублены ступеньки, дорога посыпана шлаком. Питание в столовой обильное, разнообразное, все свежее и вкусное. В меню — фрукты, салаты из свежих овощей.

О врачах, к которому меня определили, люди говорят уважительно: «хороший врач». Валентина Андреевна Маркина встретила доброжелательно, внимательно осмотрела. Такое же отношение и у всего медперсонала. Лечебный корпус — настоящая многопрофильная мини-клиника: водные процедуры, физиотерапия, грязелечение, стоматология, ЛФК. С недавнего времени часть процедур: иридо-диагностика, иглоукалывание, гипноз, массаж — платные. Цены достаточно умеренные. Металлурги относятся к этому с пониманием: здоровье дороже денег.

К услугам отдыхающих клуб, и билеты на кинофильмы дешевые. Есть бильярдная, настольный теннис, залит каток, радуют концертами городские самодеятельные артисты.

Наверняка, в наших оздоровительных учреждениях масса проблем. Я не разговаривала на этот счет ни с директором, ни с главврачом профилактория. Делюсь своими впечатлениями. Осталось чувство благодарности ко всему коллективу «Юбилейного».

Н. БАЗИЛЕВСКАЯ,
ветеран ММК.

Нас пригласили в цех

Руководство цеха пути ЖДТ АО ММК не забывает своих бывших работников, ныне пенсионеров. По возможности им оказывают материальную и моральную помощь. А в цехе пути их 250 человек.

Несмотря на финансовые трудности, в декабре прошлого года руководство цеха изыскало денежные средства, чтобы разослать каждому поздравительные открытки с Новым годом. Оказана и материальная помощь неработающим пенсионерам по 20 тысяч рублей.

В канун нового года бывшие железнодорожники были приглашены в цех. С поздравлениями выступили начальник цеха Д. Сызько, председатель профсоюзного комитета А. Прокудин и совета ветеранов. Приятно было услышать ветеранам слова благодарности за их долголетний труд в цехе пути, пожелания здоровья и счастья. Приглашенным рассказано, как работал цех в минувшем году.

Пенсионеры и совет ветеранов цеха благодарны руководству цеха и профсоюзному комитету за внимание и материальную поддержку. Они также поздравляют всех с наступившим новым годом. Успехов вам во всех ваших делах.

С. МАЛЫШ, ветеран ММК.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

К сожалению, из прожитых мною лет нас научили считать человека частью Природы, подвластным, как и все живое, ее законам. Мы, в отличие от животных, не знаем свой организм, не можем помочь себе при болезни и полагаемся лишь на докторов. А ведь в большинстве случаев можно обойтись без помощи и уколов, стоит лишь использовать средства народной мудрости и защитные силы собственного организма.

Предлагаем в «Ветеране» новую рубрику «Помоги себе сам», в надежде, что она окажется вам полезной.

В зависимости от времени года

На человеческий организм активно влияет земная гравитация. В зависимости от взаимного расположения Солнца, Луны и Земли действует эта гравитационная энергия по-разному. Летом она тянет центр тяжести нашего тела вверх (юг) — активизирует почки, весной тянет направо (восток) — активизирует печень и, наконец, осенью тянет налево (запад) — активизирует легкие. В промежутках (через 72 дня активности того или иного «первозлемента» и связанного с ним органа) по 18 дней она, проходя через центр, активизирует селезенку (поджелудочную железу и желудок).

Эта теоретическая предпосылка является руководством, что вам надо делать в период активности сердца, легких, селезенки, печени и почек, а от чего воздержаться.

1995 год по лунному календарю начинается 31 января. Отсчитывая от этой даты 72 и 18 дней, получим график распределения активности органов на год:

с 1 по 12 января — продолжается активность почек (мочевого пузыря);
с 13 по 30 января, с 13 по 30 апреля, с 12 по 29 июля и с 10 по 27 октября — активна селезенка (поджелудочная железа, желудок);
с 31 января по 12 апреля активна печень (желчный пузырь);
с 1 мая по 11 июля — активно сердце (тонкий кишечник);

с 30 июля по 9 октября — активны легкие (толстый кишечник);

с 28 октября по 31 декабря — активны почки (мочевого пузыря).

Исходя из годовой активности органов можно дать следующие практические рекомендации:

1. Наиболее благоприятное время для лечения какого-либо органа — это время его наивысшей активности в году.

2. Профилактическую поддержку слабых органов надо проводить в противоположные активности органа периоды. Так, сердце поддерживают зимой, почки — летом, печень — осенью, легкие — весной.

3. Очищение или восстановление органов следует выполнять в самые активные для него периоды. Для печени это весна, для сердца — лето, для почек — зима, для легких — осень, для желудка — в межсезонье.

4. Никогда не стимулировать сильный от природы орган, по закону антагонизма он будет еще более угнетать противоположный слабый. Например, стимуляция почек зимой еще более угнетает сердце, и наоборот, стимуляция сердца летом будет еще более угнетать слабые почки. Это же относится к печени и легким.

Г. МАЛАХОВ.
«Целительные силы».

М. ГОРШКОВ

Память

«Несчастье бывает пробным камнем характеров»

О. БАЛЬЗАК.

Часть 1.

На крутом вираже.

Рыбаки, охотники, да и просто наблюдательные люди часто задумываются над причудами природы, над крутыми ее изломами и поворотами. Вот тихо и величаво несет свои воды степная река: землю облагораживает, добро людям дарит. Вдруг на пути преграда — гора высоченная. Загодя река плавно обходит крутизну и продолжает нести свои воды прежним курсом. А вот река с горячим нравом. Встретив на пути препятствие, вопреки логике, прет себе напролом, не сворачивая. Захватав скальным монолитом, бурлит, клохочет, со стоном прорубая русло.

Так и люди. Один до старости живет тихо, размеренно, плавно огибая препятствия на жизненном пути. Другой творит дела свои на самой стремнине бытия. Подобное случается с человеком большой воли, решимости, мужества.

... Есть в нашем горняцком музее стены, посвященные суровому и памяtnому периоду — Великой Отечественной войне. Наравне с защитниками Родины, значительная часть экспозиции отведена труженикам тыла. Основание тому веское: во время войны на горе Магнитной добывалась каждая вторая тонна железной руды, добываемой в СССР. Коллектив рудника почти наполовину состоял из подростков, добычное оборудование изрядно изношенное — ясно какова цена той руды из матушки-горы. За то и передано горнякам Магнитки на вечное хранение самое священное, что было в годы великих для родины испытаний — знамя Государственного Комитета Оборон.

У экспозиции «Тыл — фронту» установлен памятник Николаю Александровичу Садчикову. На пьедестале табличка: «Первопроходец. Горняцкий Маресьев. В феврале тридцать пятого на работе потерял ногу. Не сдался. Прошел через суровые физические и моральные испытания. Снова сел за рычаги экскаватора. За военный период добыл рекордное количество руды. Металла, выплавленного из этого сырья, хватило бы для изготовления 16 тысяч тяжелых танков».

... Родился и вырос Николай Садчиков в станице Краснохолмской в Оренбуржье. Судьба относилась к нему благосклонно. Учеба давалась легко. Друзей преданных было много. С детства тянуло к технике. В станичной кузнице пригнал его кузнец — добрейшей души человек. Доверял, бивало, любознательному парнишке оттягивать лемеха, делать другую незатейливую работу.

Катилась Колькина жизнь по ровной, без заворонки, дороге. На рыбалке пацаны заводили: «Ух, и резучий этот Садчиков: опять на пустой крючок пескяр тащит». В большой семье Садчиковых Николай был старший, потому и пришлось после семилетки идти трудиться. Окончив курсы землеустроителя, летом тридцатого года уезжал на место работы в Среднюю Азию.

В последний перед отъездом вечер пошел Николай попрощаться с Дусей Величко. Давно заронила девушка в сердце любовь. Круглой сиротой росла у тетки, которую соседи за лютый характер нарекли Кабанихой. Вот и просторный рубленый пятистенник. Входить — упаси боже! Изведет потом девчонку Кабаниха. Ходит круг за кругом Николай возле усадьбы. Наконец, встретились на берегу. Думал многое сказать своей звездочке: что любит, чтоб обязательно ждала... Но оробел, духу не хватило признаться в чувствах к любимой. Ох и поносил же себя Николай на другой день под стук вагонных колес!

В отпуск летел, как на крыльях. Лежа на самой верхней полке, размышлял: «Теперь-то я все расскажу: и про любовь свою, и про планы на жизнь... Человек я теперь самостоятельный, деньжата неплохие заколачиваю». Дома встретили, как истинного кормильца. Мало, что постоянно посылал деньги родным, теперь вот каждому по подарку привез. Ближе к вечеру засуетился, стал рубашку модную наглаживать, стрелки на брюках наводить. С матерью Николай был в добрых доверительных отношениях. Когда уходил, та опустила глаза:

— Не торопись, Коля, улетила твоя ласточка.



— Как улетила, куда?

— Завербовалась на Магнитострой. Наших туда много уехало.

На этот раз Николай уезжал из родительского дома с тяжелым сердцем. На оренбургском вокзале встретился школьный товарищ Лешка Литвинов. Одет был парень в латаный-перелатанный костюм, в руках небольшой узелок с харчами. Но вид бодрый. Не без зависти осмотрел Садчиков — новенькое полупальто, роскошное оранжевое кашне, перевел взгляд на аккуратно сложенный фанерный чемодан.

— Да-а, живешь не по-нашему... Что, опять на свой юг подальше?

— Погостил дома, пора на работу. А ты куда собрался?

— Магнитогорск еду строить, — с напускным равнодушием ответил Лешка. — Может, и ты завербуйешься?

— Ну что ты, я ведь уже работаю.

— Да оно и правда, Магнитогорск — не Ташкент: кишиши не покушаешь, и яблочки там не растут. А морозика зимой — под сорок подпирает.

— Хочешь знать, я о Магнитострое давно подумываю.

— Ну и чо?

— А ничо, — передразнил Николай приятеля. — Где тут вербовщик?

В свои неполных семнадцать лет Садчиков имел уже довольно-таки устоявшийся характер. А тут вдруг такое скоропалительное решение. Не обошлось, видно, в этом крутом жизненном сдвиге без затаенного, сердцем хранимого...

Ранней весной тридцать первого Николай Садчиков начал прорубать на магнитогорской земле новое жизненное русло. Судьба по-прежнему благоволила к нему. Успешно окончив горно-промышленное училище, получил профессию машиниста экскаватора. В числе немногих присвоили самый высокий разряд — десятый. На практику попал к самому опытному экскаваторщику рудника Илье Ивановичу Астахину. Человек на Магнитке легендарный: в августе тридцать первого он добыл из недр горы Магнитной первый ковш руды. До этого добыча велась вручную.

На всю жизнь усвоил Садчиков заповедь своего учителя: хочешь быть рудознатцем, умелым добытчиком рудных кладов, досконально изучи технику. Молодой экскаваторщик следовал ей: много читал, присматривался к работе коллег. Постепенно от смены к смене сокращал цикл от черпания до разгрузки. Трудовое соперничество зажигало даже самых флегматичных. Рекорды добычи руды подолгу не задерживались.

Работал на добычном экскаваторе бойкий и веселый парень Василий Хазимов. В одну из смен он погрузил сто думпкаров. Это — рекорд, который долго оставался недостижимым для других. Как-то горный мастер говорит: «Слушай, Садчиков, а не пойти ли и нам на рекорд? Негоже отсиживаться в тени». Начальник смены загорелся, поддержал. И вот позади жаркая смена. Итог — сто два думпкара.

— В газете «Горняк» статья вышла «Иду на рекорд», — вспомнил потом Садчиков, — портрет напечатали. Даже неловко было.

Дуся Величко работала на рудо-обогачительных фабриках. Вечерами училась на курсах. Была секретарем комсомольской организации цеха. Времени — дочнуть некогда. Встретились с Николаем редко, но любовь не угасла. Весной тридцать пятого решили расписаться. Но второго февраля Николая Садчикова подкараулила беда...

(Окончание следует.)