

НЕПРАЗДНИЧНЫЕ ИНТЕРВЬЮ

Как живете-можете?

Очень, очень хотелось бы, чтобы сегодня, в День пожилого человека, каждый из нас нашел какие-то особые, идущие от сердца слова поздравления для наших отцов, матерей, дедов. Да только чем утешить, коли в стране нашей слова часто расходятся с делами? В надежде на жизненный опыт стариков я и обратилась за советом к ним же: как пережить это смутное время?

Григорий Тихонович НИКОНОВ, бывший работник ГОПа:

— Живу неважно — три месяца без пенсии. С детей тянуть нечего — дочь с зятем работают на комбинате. Какое там положение, сами знаете. Веры никому нет, в Москве все изолгались. Посмотрите на Америку: Клинтона судят не за его связь с женщинами, а за то, что соврал. Понимаете? За то, что вначале соврал. А у нас каж-

дый день и на всех уровнях вранье в порядке вещей. Это же ужас, до чего довели Россию, что с армией сделали! Внук должен демобилизоваться, но пишет, что вряд ли вовремя придет — денег не дают на отpravку. Родители будут высылать.

Что пожелать себе и другим? Терпения. Держаться надо. Должно же что-то измениться в конце концов...

Александра Васильевна ИЩЕНКО, ветеран ММК:

— Сегодня жизнь большинства зависит от здоровья и денег. Здоровье потеряли на работе, пенсию не видим уже несколько месяцев. Вот и судите, как живут пенсионеры. Если честно: то нынешний кризис для старшего поколения не новинка. Нас столько раз обдирали, что мы даже как-то адаптировались к этому. Привыкли жить экономно. Картошку вот на зиму купили. Я по натуре оптимист — хорошо жить не будем, но и с голоду не помрем.

Павел Ефимович МАРУНИЧ, бывший прокатчик, 86 лет:

— Я больше тридцати лет отработал на комбинате, награжден орденом Трудового

Красного Знамени и орденом Ленина. Жил всегда вроде бы ничего, а сегодня этого не скажешь — сколько уж без пенсии. Живу в собственном доме, дети помогают с делами, а деньгами нет — сами не получают. Остается одно: как-то пережить это время...

Мария Алексеевна ЕРАПОЛОВА, бывшая работница ПТНП, 81 год:

— Я, миленькая, думаю так: в блокаду в Ленинграде не умерли, и сегодня не помрем. Живу экономно: булку хлеба куплю, делю на пять частей. Недавно за три рубля грибочков купила, хватило на несколько раз — такие вкусные супы варила. Конечно, трудно, дочка, очень трудно...

К телефону нашего читателя и автора недавней заметки «Варвары на стальных путях ММК», ветерана ЖДТ М. С. Гаттарова подошла его супруга:

— Мухамеда Садыковича нет — сегодня скоронили. Неравнодушный был человек — вот и приключился инсульт.

Уходят ветераны до срока, а могли бы жить да жить. Если бы им дали такую возможность...

Н. БАРИНОВА.



НАБОЛЕВШЕЕ

НУЖНЫ ЛИ НАМ САДЫ И ОГОРОДЫ?

Этот год для садоводов был нелегким: жаркое лето без дождей. Чтобы спасти урожай, приходилось тратить немало сил на полив.

Зато результат — прекрасный: небывало уродились огурцы, помидоры, морковь, свекла, неплохой урожай дали смородина, крыжовник, малина и богатейшая витаминами облепиха. Овощами садоводы завалили все рынки города. Цены низкие как никогда: огурцы — 1 рубль за килограмм, помидоры — по 3-4 рубля. Причем отличного качества.

И все это добро в основном выращено трудолюбивыми руками пенсионеров. Если бы не труд садоводов, то стоимость овощей была бы в 4-5 раз выше. Потому-то совхозы перестали их выращивать, оставив лишь капуту.

Давайте на время представим, что в Магнитке садов и огородов нет. Смогут ли торговые работники завезти в город нужное количество овощей, да еще по низкой цене? Конечно, нет. Вот почему так важно развивать садоводство и огородничество. Не понимает важности частного сектора хозяйствования только наше правительство: садоводов задушили налогами, и постепенно петля эта затягивается все больше. А налоговая инспекция вновь пугает: налог на землю должен еще увеличиться раза в четыре. Мол, готовьтесь к уплате уже в этом году.

Наше садовое товарищество «Горняк» имеет 2141 участок. За год садоводы уплатили 107000 рублей налога за землю, из них 26462 рубля ушло на обустройство «защитки» и дорог. Сады наши, по сути, расположены на брошенных землях: скала, свалка... Сколько сил, средств и души было вложено, чтобы облагородить землю, чтобы она рожала, кормила людей. Трудолюбивые магнитогорцы своими руками создали зеленое кольцо вокруг города, засадили защитные полосы и содержат их в хорошем состоянии. По справедливости, им бы платить за это, а у нас — наоборот: берут налог с них. И постепенно люди меняются — уже нередко защитные полосы выкорчевывают, занимая их собственными посадками.

Для садоводов, приносящих пользу не только себе, но и горожанам, нет никаких льгот — ни на электроэнергию, ни на налоги. При реформировании садового участка на родственников или его продаже дерут три шкуры. Сегодня уже многие начинают всерьез задумываться: стоит ли держать сад? И если так будет продолжаться, вновь наступит времена «хрущевщины», когда каждая яблонька облагалась налогом, и люди стали вырубать сады.

Горняки создали отличные поливные земли для посадки картофеля. Ежегодно с четырех тысяч участков собирали хорошие урожаи. В этом году идет массовая сдача земли — желающих платить такой налог мало.

Идут разговоры об отмене бесплатного проезда пенсионеров в общественном транспорте. Это же им конец! Нашей пенсии не хватит, чтобы ездить в сад. Будем, в таком случае, бросать садоводство. А как жить? Похоже, это никого не интересует. Порой кажется, что такова целенаправленная политика государства: чем больше пожилых будет уходить из жизни, тем меньше хлопот. Уж слишком нас много «развелось», каждый четвертый россиянин — пенсионер.

Слава Богу, руководители местного уровня, как могут, нас поддерживают. Собрание депутатов ежегодно принимает решение об освобождении пенсионеров от земельного налога. Добросовестно работают пассажирские автохозяйства по перевозке садоводов. Если и были случаи срывов, то по вине нерадивых водителей и диспетчеров...

Н. КОВАЛЕНКО, садовод.



ОТДЫХ

В БАГРЕЦ И ЗОЛОТО ОДЕТЫЕ ЛЕСА

15 сентября к дому «Ветеран» подкатил «Икарус», и мы поехали в лес. Конечный пункт путешествия — «Горное ущелье».

Приехав, разделись на две группы: часть отдыхающих решила забраться подальше, чтобы набрать грибов, другая далеко от автобуса не отходила.

Мы — люди пожилые, поэтому с нами были две сотрудницы «Ветерана» и медсестра. Но все обо-

шлось без происшествий. Грибов, увы, не набрали, но ничуть об этом не жалею: был чудный солнечный день, лес, горы, прекрасный воздух. Мы вволю любовались природой: на одном склоне горы багрянцем пылали осины, на другом — синели ели.

Уставшие, но довольные мы возвращались вечером в свой родной дом. Долгими зимними вечерами будем вспоминать эту поездку в надежде, что она не последняя.

Манефа Ивановна БЕЛЯЕВА.

ВРАЧ У ВАС ДОМА

Остеоартроз — распространенное заболевание суставов, которым страдают до 80 процентов людей в возрасте после 50-60 лет.

Это хроническое невоспалительное заболевание суставов, затрагивающее сначала хрящ. Постепенно утрачивается своя целостность, он расслаивается на волокна и истончается. Вместе с хрящом изменяется и костная ткань под ним. Несмотря на распространенность, причина заболевания не известна. А вот факторы, приводящие к возникновению остеоартроза, ясны: наследственная предрасположенность, травмы суставов, избыточная масса тела, гиподинамия, старение организма.

Основным симптомом заболевания является боль в суставе, возникающая сначала при движении, затем и в состоянии покоя, в ночное время. Ощущение затвердевания или скованности суставов особенно сильно по утрам. Хруст и ограничение привычных движений говорит об изменении в контурах суставов.

И все же: если врач поставил диагноз «остеоартроз», не следует огорчаться.

В ДВИЖЕНИИ — ЖИЗНЬ

Имеется целый ряд возможностей облегчить боль и повлиять на течение заболевания. Прежде всего нужно вернуться к активному образу жизни, делать специальные упражнения, поддерживать общую физическую форму.

Упражнения рекомендуется делать в облегченном для суставов положении — лежа, сидя, стоя, опираясь на спинку стула. Они должны быть не просто постоянными, а стать своего рода развлечением. Уже через два-три месяца исчезает боль. Занятия становятся как средством для хорошего функционирования суставов, так и способом быть в форме, обеспечивая сердечную деятельность, работу легких, сосудистой системы, гибкость, уменьшение жировой прослойки.

Хорошо пройти вводный курс под руководством специалиста по лечебной физкультуре в кабинете ЛФК поликлиники.

Одновременно с лекарственным лечением, назначенным врачом, можно воспользоваться рецептами из народной медицины. Вот некоторые из них.

Если суставы «ломит» перед непогодой, положите на больное место кашку из репы, редьки, свеклы, петрушки или укройте сустав листьями лопуха, капусты. Используются в лечении и чеснок: потолките его на хлопчатобумажной ткани, сложите ткань вдвое, чтобы получилась повязка с чесноком внут-

ри, и оберните сустав целиком. Подогретую соль насыпьте в мешочек, чуть больший по размеру чесночной повязки, и укутайте вокруг. Держать до остывания соли.

Еще один рецепт. Сырое яйцо положить в стакан и залить уксусной кислотой, чтобы покрыть его. Завязать стакан целлофаном и поставить в темное место на 5-6 дней. Скорлупа растворится, а пленка останется. Деревянной палочкой проткните пленку и размешать содержимое. Снова завязать целлофаном и поставить в темное место еще на 5-6 дней. Лекарство, похожее на майонез, готово. Всякий раз окунайте палец в мазь и смазывайте больные суставы. Много мази наносить не следует.

Немаловажную роль играет и питание. Вегетарианцы реже жалуются на боль в суставах. Поэтому чаще ешьте всевозможные салаты, заправленные подсолнечным, оливковым, соевым маслом. На вашем столе должен постоянно быть мед — ешьте орехи в меду, клюкву с медом, просто мед. В отличие от сахара он способствует выработке синовиальной жидкости, влияющей на долготелость суставов.

А главное — двигайтесь, и вы отодвинете болезнь и старость!

В. ШИЛЯЕВА, врач-ревматолог поликлиники № 2 МСЧ ОАО «ММК».

ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

ЖИВИНКА В ДЕЛЕ

Старайся наблюдать различные приметы: Пастух и земледельцы в младенческие леты, Взглянув на небеса, на западную тень, Умеет уж предсказать и ветер, и ясный день, И майские дожди, младых полей отраду, И мразов ранний хлад, опасный винограду.

А. С. Пушкин.

Каждый человек поневоле интересуется погодой. Часть людей выражает к ней только потребительское отношение без чувства познания. Но есть и любители собирать приметы, и даже исследовать их, пытаясь предсказать погоду. Однако беда многих кроется в том, что они это делают, игнорируя опыт других людей, а иногда и народные приметы.

Известное стремление человека к упрощению и единообразию приводит к омертвлению жизни и разума. Пифагор говорил: «Все исследуй, дай разуму первое место; предоставь ему руководить собой».

Многие известные люди, будь то ученые, писатели или политики, находили время для размышления о погоде. У Аристотеля есть трактат «О метеорологии», где он рассуждает о возникновении и предсказании погоды. Несмотря на ошибки, неизбежные в то время, труды Аристотеля дали толчок развитию физики, химии, климатологии, гидрологии. С него началось состав-

ление «розы ветров» европейцами. До начала XIX века он был непререкаемым авторитетом для ученых Европы.

О зарубежных ученых у нас знают много; можно даже найти их сочинения. А что известно о российских ученых? Их труды хранятся только в столичных библиотеках. Хотя прежде всего надо знать о своих российских ученых и их изысканиях — ведь они пишут о российской природе.

В библиотеке г. Челябинска из сочинений климатолога А. И. Воейкова имеется только 4-й том! А ведь это он определил границу зон высокого и низкого давления, проходящую почти посередине расстояния между г. Челябинском и станицей Магнитной. В начале века инженер Н. А. Демчинский делал предсказания погоды по Луне, которые оправдывались на 50 процентов, выпускал журнал. Где об этих наблюдениях прочитать?

Я. В. Брюс — сподвижник Петра I. Его именем назван гражданский календарь 1709-1715 гг., который послужил в России образцом для создания дальнейших календарей. Именно о нем спрашивали читатели «Магнитогорского металла». С 1713 г. стали выпускать настенные календари, содержащие предсказания погоды, ураганов, болезней по положению небесных светил. За последние 80 лет о нем встречаются только упоминания. Календарь Брюса был приведен в

заметке о прогнозах погоды как образец долгосрочных прогнозов. Он дает читателю возможность самостоятельно проверить его точность. Точному определению долгосрочных прогнозов мешает не только ограниченность познания, но и результаты деятельности человека, чем, к примеру, являются «серебристые» облака.

Цель моих заметок не только показать в общих чертах сущность погодных явлений в природе и трудности метеорологов в их предвидении и систематизации, но и заставить читателя задуматься над тем, почему происходит все так, а не по-другому, и самостоятельно поискать ответы на возникшие вопросы, вызвать интерес к предсказанию погоды.

Не надо бояться трудностей, ошибок, насмешек или равнодушия к своим изысканиям. Хвала тому, кто больше всех распознает, разгадает загадок природы. Работы в этом деле непочатый край. Философ М. Монтень писал: «Ученость чисто книжного происхождения — жалкая ученость».

Сейчас в Магнитогорске много садоводов. Чем больше они будут делиться своими, нигде не опубликованными приметами, тем точнее можно будет прогнозировать погоду в будущем.

В. ГАМУЛЕЦКИЙ, ветеран труда комбината.