

**ВЕХИ**

20 лет назад при Дворце культуры металлургов им. С. Орджоникидзе для пенсионеров был организован клуб «Здоровье». Инициатором, организатором и его руководителем на общественных началах стал инженер Игорь Сергеевич Шулепников. Вторым тренером была его коллега, инженер центральной заводской лаборатории Нелли Михайловна Песина.



**НА «ЗДОРОВЬЕ»**

В основе оздоровительных мероприятий клуба — дыхательная гимнастика Стрельниковой, с помощью которой улучшается работа легких, сердца, суставов, поднимается жизненный тонус. Занимаемся мы круглогодично пять раз в неделю в течение часа с 8 утра. Зимой занятия проходят в вестибюле второго этажа Дворца. В теплое время — у заводского пруда на площадке среди деревьев, видим восход солнца, любуемся отражением деревьев в пруду, слушаем пение птиц. В 1984 году Шулепников съездил в Москву к автору дыхательной гимнастики Стрельниковой, посещал занятия, которые проводила Александра Николаевна. Оказалось, что мы все делаем правильно.

Нас наблюдают врачи физдиспансера. Один раз в год проходим медосмотр: ана-

лизы, ЭКГ, проверка давления, веса, прием у отоларинголога. На занятия к нам приходит врач Вера Леонидовна Груздева, чтобы проверить давление и пульс до, во время и после занятия. Она сделала вывод: благодаря гимнастике Стрельниковой, давление нормализуется.

Двенадцать лет, до 1993 года, каждую субботу выезжали на поезде «Здоровье» в Абзаково, Муракаево, Космакты или Урал-Тау. Зимой катались на лыжах, летом собирали ягоды, грибы, травы. Общение с природой приносило радость. К сожалению, сейчас поездки стали не по карману пенсионерам и поезд «Здоровье» отменили.

За 20 лет существования нашего клуба «Здоровье» приемам дыхательной гимнастики по методу А. Стрельниковой обучились около 350 человек. Раньше в клубе одновременно зани-

мались до 50 человек, сейчас осталось только 15 активистов. Между тем, получив заряд бодрости в группе здоровья, многие наши пенсионеры в полную силу трудятся на огородных и садовых участках, приучая к труду внуков.

Мы очень благодарны нашему руководителю Нелли Михайловне Песиной, которая 20 лет приходит на занятия, не обращая внимания ни на дождь, ни на снег. От всего сердца благодарим и обаятельного директора Дворца культуры металлургов им. С. Орджоникидзе Светлану Георгиевну Буданову за помощь, которую она оказывает нашему клубу в организации праздников.

Словом, мы приглашаем всех желающих в наш клуб «Здоровье».

**Ирина ТИТОВА,**  
староста клуба «Здоровье».

**БЛАГОДАРЕНИЕ**

**От всей души**

Много ли нам надо сейчас, старикам? Ласковое слово, внимание...

Позвонили из совета ветеранов ОТК комбината и предложили отдохнуть в Абзаково. Сколько радости на душе! Прекрасная дача, горы, лес, идеальное обслуживание и питание. Нас отдыхало сорок семь ветеранов, все как один написали благодарные слова в книге отзывов.

Низкий поклон руководству комбината за заботу о нас!

**Г. КАШНИКОВА,**  
ветеран труда.

**Нас помнят**

Выражаю искреннюю благодарность председателю совета ветеранов мартовского цеха Л. Недоспасовой, начальнику цеха Н. Шакирову, заместителю председателя цехового комитета профсоюза В. Бурмистрову за хорошую организацию вечера для ветеранов цеха.

Ваша забота согревает наши сердца. Спасибо, что помните о нас.

**Л. ХИЛЬМАН,**  
ветеран труда.

**Спасибо!**

Уважаемая редакция, убедительно просим вас через газету выразить благодарность и признание руководству цеха ЛПЦ-6 за организацию и участие в проведении встречи ветеранов цеха.

Благодарим начальника цеха С. А. Шишова, помощников В. В. Синельникова и А. В. Нижегородова, и. о. профкома цеха Г. А. Громович, Е. М. Мингазова, председателя совета ветеранов цеха В. И. Легостаева. Спасибо, что помните о нас!

**Д. НИКИФОРОВ,**  
**Н. АНТОНЕНКО, А. МУРАШКО**  
и другие ветераны цеха ЛПЦ-6.

**МНЕНИЕ**

**ПОПИРАЕМ  
зеленую ЗОНУ**

Дорогая редакция!  
Я — пенсионер, ветеран труда комбината. Меня очень беспокоит, что на предусмотренных архитектурой газонах и местах зеленых насаждений идет интенсивное строительство офисов, зданий, магазинов, ларьков и автостоянок.

Выкорчевывают деревья и кустарники, бесцеремонно уничтожают «легкие» нашего города...

Когда-то жители и работники служб благоустройства приложили немало усилий, озеленив родной город. Куда же смотрят главный архитектор и глава города В. Аникушин?



Со столбов, превращенных во флагштоки огромных рекламных плакатов, на нас взирают полуголые женщины, рекламируют сигареты и унитазы. На остановке трамвая «Сталева-ров» врыли в прекрасную зеленую зону здоровенную каменную надолбу без окон и дверей, от останков «Труда» и до «Тевосяна» поставили в зеленой зоне вереницу забегаловок и магазинов...

Чем объяснить такую лояльность к предпринимателям и дельцам со стороны ответственных людей и отцов города?

**Галимзян ХАЙРУТДИНОВ.**



**ВРАЧИ ЛЕЧАТ ВСЕХ.  
В том числе и пьяниц**



Надо учесть, что, по словам начальника городского управления здравоохранения Н. Чехи, укомплектованность больницы врачами составляет лишь 53 процента, а в участковой службе и того меньше — 37 процентов. Практически нас некому лечить. И хотелось бы затронуть такой вопрос: а как лично мы относимся к своему здоровью?

Начнем с пенсионеров. В России принят федеральный закон об ограничении курения табака, потребления табачных изделий. Сама жизнь заставила принять такой закон. По данным онкологического центра Российской Академии медицинских наук ежегодно от курения умирают 300 тысяч человек, половина всех онкозаболеваний вызвана этой пагубной привычкой. Заболеваемость раком легких за последние 10 лет выросла на 63 процента по этой же причине. Как мы, ветераны, относимся к этому закону? Не считаемся с ним. А ведь мы должны показывать пример нашим детям, внукам, правнукам.

Что касается злоупотребления спиртными напитками — часть пенсионеров грешат этим. Жены жалуются: как получили пенсию, так два-три дня запой. А как обстоят дела в городе с продажей спиртного? Все магазины забыты алкогольной продукцией, на каждом углу «забегаловка», их даже кафе называть

неудобно, всюду красочная реклама: водочка с соленым огурчиком, водочка с лимоном... На выставке в манеже был представлен большой ассортимент алкогольной продукции, предлагали даже оценить на вкус качество вин.

В газетах публикуют заметки «Вино защищает от рака». Спасибо, хоть пишут, что употреблять нужно в умеренных количествах. По данным коллегии Счетной палаты РФ, потребление водки и ликеро-водочных изделий в России превышает 300 миллионов декалитров в год, из них 178 миллионов декалитров — «паленая», как говорят, левая продукция, от которой за 9 месяцев этого года погибли 29 тысяч человек. Из-за бодяжной продукции российский бюджет ежегодно теряет по 40 миллиардов рублей. А мы еще говорим, что у государства нет денег на повышение пенсий, зарплат врачам и учителям. Неужели наше правительство, Госдума не могут принять решение о национализации алкогольной продукции и табачных изделий. Раз мы не можем бросить пить и курить, так пусть хоть доход идет в пользу государства, а не мафиозицам.

Когда я работал в профкоме горняков, очень много приходилось заниматься заболеваемостью среди трудящихся, разбором несчастных случаев в быту. Большинство пострадавших были в алкогольном опьянении. А что про-

исходит сейчас в городе? Водители в пьяном виде разъезжают по улицам, пешеходы нарушают правила. Транспортный травматизм очень высок, гибнут дети, десятки людей становятся инвалидами. А закон смехотворный: за нарушение водителя штрафуют лишь на 50 рублей. Для владельца «Мерседеса», джипа или иномарки это раз плюнуть. А травматологические отделения города переполнены, хирурги вынуждены работать сутками.

Врачи лечат всех. В том числе и пьяниц. А ведь это огромные расходы. Лечение таких «бедолаг» должно идти полностью за их счет.

В городе свыше 100 тысяч подростков. Мы должны каждого из них увлечь спортом, занятиями в бесплатных секциях. Очевидно, кто-то скажет: вот фантазер, а где взять деньги? Конечно, без денег ничего не получится, но государство должно решать эти проблемы, и при этом немедленно. Если мы исключим факторы, отрицательно влияющие на здоровье, то и болеть будем меньше, и с помощью наших прекрасных медиков продлим свою жизнь.

**Николай КОВАЛЕНКО,**  
председатель комиссии  
Совета ветеранов ОАО «ММК».

**ПРОБЛЕМА**

**В нынешнем году оздоровлены около 2300 неработающих пенсионеров. Факт отрядный: такого количества ветеранов, получивших лечение, еще не было ни в одном году. 1900 человек пролечились в стационаре, 2300 посетили диагностический центр, 167 — кардиологию, 490 — глазное отделение, причем 97 прооперированы. 84 ветерана получили слуховые аппараты. Из цифр видно, что нашим пенсионерам уделяли особое внимание. И медикам комбината все бывшие металлурги говорят огромное спасибо.**