

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аквариумистика — полезная «болезнь»

Заведите рыбок и про хвори забудете

Этой «болезни» нет ни в одной медицинской энциклопедии. В мире нет ни одного врача, который смог бы вылечить ее: «пациенты» вообще не желают, чтобы их лечили. Более того, они самоотверженно заботятся о своем совершенно особом заболевании. «Болезнь» эта — увлечение аквариумистикой.

Бизнес и деньги без увлечения ничего не значат

Часто она поражает человека в детстве. Хотя это может произойти в любом возрасте. Любо, например, аквариумисткой увлечен не менее двух миллионов человек. В России — не меньше. Жаль, что нет статистических данных по российским городам. Магнитогорск, конечно, уступил бы Москве и Санкт-Петербургу, но, уверен, остался бы в десятке самых «зараженных».

Аквариумистика — увлечение или профессия? И то и другое. Но, главное, аквариум в доме или офисе заставляет людей думать, экспериментировать, знакомиться со специальной литературой, заводить новые знакомства среди коллег по увлечению. Как-то встретил одного знакомого почтенного возраста, которого давненько не видел, и поинтересовался: «Как здоровье? Чем занимаешься?» «Как видишь, здорово», — ответил он. — Веду здоровый образ жизни». «Никак, бегом увлекся?» — «Бег здесь ни при чем. Для меня понятие

здоровый образ жизни — это аквариумистика. Ею и проложу заниматься. При ней и побегаешь, и попрыгаешь, и всякую суету с ненужными проблемами забудешь. Я тебе серьезно советую, — сказал на прощание знакомый, — заведи аквариум и про хвори забудешь».

После этого диалога сразу вспомнилась информация в одной из центральных газет примерно на эту же тему. Один молодой московский ученый серьезно заболел.

Хворь вынудила его постоянно находиться дома. Чтобы ему не было скучно, друзья подарили обыкновенных, хорошо известных нам с детства гусят, аквариум и различную литературу по содержанию рыб. Из этой литературы молодой ученый узнал, что маленькая рыбка-гуппи — отличный селекционный материал и что среди аквариумистов проводят даже чемпионаты мира. Словом, он так увлекся, что вскоре действительно стал победителем международного конкурса любителей гуппи и, к удивлению медицинских светил, забыл о том, что был серьезно болен. Пожалуй, это действительно так. Оказывается, чтобы выкормить малька аквариумной рыбки — стеклянкой окуни — необходимо мельчайший живой корм, который не во всяком водоеме водится. И чтобы его найти, аквариумисту надлежит прошагать с десятком

километров по различным озерам и болотам. Вот вам и физкультура! А недавно посетившего наш город мастера по восточным единоборствам югослава Любомира Врачаревича журналисты спросили: «Чем, кроме реального айкидо, вы еще увлечены?» Великий мастер сказал: «Очень люблю аквариумистику. У меня дома много аквариумов с различными рыбками. Когда на них смотришь, то расслабляешься. Аквариумистика хороша для релаксации».

Людей, увлеченных аквариумистикой, в Магнитогорске много. Одни из них — инженер Михаил Ермаков. Увлечение детства рыбками и водными растениями стало преобладающим, уже когда он успешно защитил диплом. В последние годы его больше увлек дизайн аквариумов. Он не жалеет никаких средств, хотя это достаточно накладно, открывает по собственной инициативе выставочные аквариумные салоны. Открытие последнего — «Золотая рыбка» — состоялось на улице Коробова, 16/1. Не жалея денег, он едет в столицу и покупает не какого-нибудь, а настоящего молодого нильского крокодила, чтобы магнитогорцы могли видеть его:

— И не только его, — сказал Михаил, — еще и крокодила из Южной Америки. Но самый крупный — нильский. В новой экспозиции имеется радужный удав и свирепые амазонские пирании. Считаю, что интересна и коллекция экзотических рыб. — А чем кормишь крокодилов?



— Например, мышами, покупаю рыбу в магазинах. Даже в условиях террариума с нильским крокодилом нужна повышенная осторожность.

Кстати, увлек крокодилами уже несколько человек — люди не бедные. И прокормить африканского питомца для них не проблема: по две-три

инкубаторских курочки в день — и все дела.

— В моем салоне много всякой живности, есть даже попугаи. Да и приобрести можно практически все. Только почему ты свой замечательный выставочный салон открыл не на бойком месте, а на окраине города?

— Бизнес и деньги для меня не значат. С одной стороны, хорошо, когда процветает бизнес и имеются деньги. Но для меня важнее, чтобы и то и другое работало для людей, особенно маленьких и девочек. Их надо обязательно увлечь аквариумистикой и террариумом, чтобы досуг был у них интересен, всеми силами отвлек их от улицы, наркоты и ничего хорошего. Меня радует, когда они подолгу задерживаются на выставке, задают множество вопросов, на которые стараюсь как можно интереснее ответить. А если на следующий день или через неделю кто-то из них придет с родителями купить пару рыбок и небольшой аквариум, я радуюсь тому, что увлеченных аквариумистикой стало больше.

Почему открыл новый салон на окраине улицы Коробова? Здесь много молодежи, а рядом нет ни стадионов, ни спортивных секций. Зато появилась аквариумистика!

— Согласно с тем, что увлечение аквариумом отнесит к здоровому образу жизни? — Однозначно.

Алексей ЮРЬЕВ.

На старт — всем цехом

РАБОЧИЙ СПОРТ

Древние мудрецы говорили: «Если не бегаешь пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь».

Эту истину хорошо освоили труженики третьего листопркатного цеха ОАО «ММК». Коллектив этого подразделения — один из самых физкультурных на комбинате. В заводских спартакиадах он — лидер по многим зимним и летним видам спорта. Особенно сильны прокатчики в плавании, легкой атлетике, лыжных гонках, баскетболе. Им мало общекомбинатских спартакиад. Чтобы увлечь занятиями физкультурой всех от мала до велика, была организована внутрицеховая спартакиада, в программу которой включили семь видов спорта и в которой принимают участие труженики шести отделений.

В минувшие выходные в легкоатлетическом манеже коллектив третьего листопркатного провел свой второй спортивный праздник. Прежде чем выходить на старт, более чем трехсот участников этого мероприятия были свидетелями награждения победителей и призеров внутрицеховой спартакиады. Среди них — лучший пловец металлургического комбината тридцатилетний Демид Печенкин и активный лыжник Борис Акимов, который, несмотря на свои 60 лет, принимает участие во многих соревнованиях... А победителями очередного праздника стали представители участка покрытий.

Юрий КИРИЛЛОВ.

Сам себе диетолог?

РЕКОМЕНДАЦИЯ

«Диетическая» мания, обостряющаяся в начале лета и зимы, — настоящее бедствие.

В первую очередь потому, что произвольное исключение из рациона определенных групп продуктов может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Если же здоровье и так не в лучшей форме, действуя по принципу «сам себе диетолог», вы рискуете получить серьезное заболевание. То же касается и неконтролируемого применения всевозможных биологически активных добавок. За и против их применения высказываются примерно равное количество специалистов. Однако каждый должен знать, что действие многих БАД и сочетаемость входящих в них компонентов пока недостаточно изучены, а их эффективность не подтверждена.

Питание должно быть максимально натуральным, а исключение каких-либо продуктов из рациона может происходить только по рекомендациям специалиста.

Ольга ГРИГОРЬЯН, кандидат медицинских наук

ЯЗЫКОМ ЦИФР

Здоровый образ жизни — это...

Отсутствие вредных привычек — 41%.

Занятия спортом — 26%.

Правильное, сбалансированное питание — 14%.

Внимательное отношение к своему здоровью — 6%.

Полноценный отдых — 4%.

Другое — 9%.

По данным опроса фонда «Общественное мнение».



Способность умно наполнить свободное время есть высшая ступень личной культуры.

Бертран РАССЕЛ

Больше белого, чем черного

РЕЗОНАНС

Недавно в одной из городских газет прочитала письмо читателя о том, что на ММК якобы в приказном порядке «загоняют» работников в аквапарк.

Хотела бы не то что поспорить — просто поделиться своими соображениями на тему посещения городского аквапарка. Для начала факт: от своих родственников на Севере знаю, что современный аквапарк был построен в Видяево, закрытом военном городке, о котором страна узнала после трагедии с «Курском». А в областном Мурманске по соседству подобного объекта нет. Мурманчан это очень огорчает: в закрытый городок ведь не попасть. Скажете, се-

верьяе рвутся к досугу на воде, потому что оторваны от тепла? Не согласусь. Любопыт, кто бывал на юге в городах, располагающих собственным аквапарком, подтвердит: в местах, где море от горизонта до горизонта, возле аквапарков все равно очереди. Потому что отдыхать там, где есть горки, фонтаны, «водопады» и волны, интереснее, чем просто у воды. Я наблюдаю, как резвятся в воде дети. Мой сын тоже не упускает случая побарахтаться в воде, и мне очень жаль, что в моем детстве не было такого развлечения.

В «сердитом» письме сказано о приказном характере посещения аквапарка. А как же предприниматели, гости города, работники бюджетных организаций, которых не-

мало среди посетителей, — кто им приказывает? Помните, я не хочу вступать в спор, в котором одна сторона видит только черное, другая — только белое. Мы вместе живем в этом городе, и для каждого из нас важно, чтобы любая форма досуга каждому была доступна.

И еще одно соображение. Если все время помнить о московской трагедии, то надо обходить любое здание под «купол» и под «шатром»: и цирк, и крытый рынок, и драмтеатр имени Пушкина, и кинотеатр «Современник». Обожглись на молоке, а думам на воду.

А в нашем «Водопаде чудес» все-таки здорово отдохнуть.

Елена МАКСИМОВА.

Чиновников «повесят» на перекладине

ТЕСТИРОВАНИЕ

Мэр Ульяновска Павел Романенко подписал положение, согласно которому все сотрудники мэрии и четырех районных администраций города обязаны пройти комплексное тестирование по физкультуре, сообщает столичная «Газета». Дважды в год им предстоит отжаться от лавки, качнуть пресс и повисеть на перекладине. Мэр ставит в пример своим чиновникам губернатора области — мастера спорта по классической борьбе Владимир Шаманов до сих пор регулярно занимается физкультурой и плавает в проруби. Однако никаких мер воздействия на тех, кто будет игнорировать призывы о здоровом образе жизни, у мэра нет.

О цели физкультурной аттестации чиновников администрации Ульяновска рассказал председатель городского спорткомитета Олег Калмыков: «В большинстве своем чиновники ведут малоподвижный образ жизни. Отсюда масса заболеваний, избежать которых легко, если только немного поддерживать физическую форму. Чиновников нужно заставить двигаться, приобщить

к занятиям спортом. Мы не мечтаем сделать из людей чемпионов, но я буду очень рад, если после этого тестирования 20–25 процентов сотрудников аппарата начнут посещать спортивные площадки». Мэр Ульяновска Павел Романенко и председатель спорткомитета Олег Калмыков надеются, что хорошая спортивная форма сотрудников мэрии и районных администраций «будет положительно влиять на их работоспособность, а следовательно, в целом приведет к улучшению дел в городе». Для этого всем сотрудникам аппарата предстоит выполнить три вида упражнений: отжаться от гимнастической скамейки, качнуть

пресс из исходного положения лежа на полу и повисеть на время на перекладине (исходное положение — подбородок над перекладиной). Тестирование обязательно для всех чиновников — и мужчин, и женщин. Освобождаются только те, кто по состоянию здоровья не может пройти испытания. Планируется, что зачет будет не индивидуальным, а общеотделским — количество выполненных упражнений суммируют, а затем делят на число штатных единиц.

Это сделано для того, чтобы никто не отлынивал, поскольку отсутствие на тестировании хотя бы одного работника существенно повлияет на оценку всего отдела. Мэр Павел Романенко на совещании, посвященном улучшению физической формы сотрудников, заявил: «Я свою команду подводить не намерен и буду выполнять все упражнения вместе с подчиненными». Обязательная аттестация будет проходить в спортивных залах Ульяновска два раза в год — в феврале и сентябре — при закрытых дверях. «Мы по-

нимаем, что до высоких результатов нам далеко, поэтому шокировать никого не собираемся», — объяснил Олег Калмыков закрытость мероприятия. Итоги будут подводить на аппаратных совещаниях. Лучшие отделы получат грамоты и призы городского спорткомитета, а отставших осудят сотрудники: ведь при наличии уклонистов весь отдел будет подвергнут критике мэра.

Вообще чиновники Ульяновской области к занятиям спортом неравнодушны: для них ежегодно проводятся всевозможные турниры. А примером физической крепости служит губернатор области Владимир Шаманов. При случае Шаманов не прочь продемонстрировать свою спортивную форму: на Крещение он окунулся в ледяную купель. Когда заходит разговор о спорте, Шаманов всегда напоминает: «Настоятельно рекомендую всем заниматься спортом. В здоровом образе жизни залог возрождения России». Скорее всего, именно дух соперничества и нежелание отстать от губернатора заставили ульяновского мэра (в прошлом полковника ФСБ) провести широкую масштабную операцию по совершенствованию физической фор-

мы своих подчиненных, на спортивных площадках не замечены. Сотрудники горадминистрации восприняли нововведение неоднозначно: кто-то с энтузиазмом, кто-то с сарказмом. «Ну я же не школьник, чтобы сдавать нормы ГТО», — заявил один из чиновников, пожелавший остаться незамеченным. — А вот жена довольна: говорит, что специально ради этого подарит мне новый костюм. Спортивный». Основная же масса, по словам Калмыкова, «проявляет скрытый интерес и надеется, что хотя бы под угрозой наказания начнет вести активный образ жизни».

Врачи называют малоподвижный образ жизни — гиподинамию — матерью всех болезней. Наиболее распространенными болезнями, вызванными гиподинамией, являются: избыточный вес, геморрой и язва двенадцатиперстной кишки, воспаление седалищного нерва, мужское бесплодие, заболевания венозной системы ног, суставов, остеопороз, ишемическая болезнь сердца, гипертония и гипотония, остеондроз и другие заболевания позвоночника.

Кирилл ХЛЕБНИКОВ.

А грибы на закуску

ВЫБОР

В самом первом старте нынешней зимней спартакиады ОАО «ММК» — жиму лежа — штангу весом сорок килограммов больше всех за две минуты — 87 раз — выжал слесарь-электромонтажник цеха КИПиА Алексей Хмелевцов.

Крепкая природа родителей не обидела здоровьем и Алексея. Передовик производства металлургического комбината Никита Васильевич и ведущий специалист Гипромеза Елена Викторовна сымальства приучили сына к труду, любви к природе. Где бы ни были в свободное от работы время: в саду, на рыбалке, в походе — Алешка всегда с ними. Многих детей чуть ли не с пеленок по максимуму одаривают различными подарками, а для молодого Хмелевцова самый большой подарок детства — интересная книга и общение с природой.

Он научился преодолевать трудности, и ему достаточно легко давалась учеба в школе. То были бурные годы перестройки. Кто-то попробовал наркотики, кто-то зажил «свободной жизнью» без дома, без диплома, путая предпринимательство со спекуляцией. Оставил школу и Алексей: не бросил, а перебрался в лицей Российской академии наук. Перед ним встал выбор — гуманитарный или естественный факультет? Выбрал второй, как, по его мнению, более мужской и более приближенный к жизни. В лицее неожиданно для себя стал показывать хорошую физическую подготовку, увлекся фехтованием и боксом. И сегодня любит смотреть по телевизору по профессиональным боксерам. Увлечение учебной и спортивной работой не мешало гармонии. Многие ли молодые сегодня могут похвастаться тем, что готовы прозакмениться и в учебе, и на стадионе? Лиценст Хмелевцов — один из немногих оказался способным на это. Многие его одноклассники после аттестата зрелости ринулись в высшие учебные заведения. Это мог сделать и Алексей, но он вновь выбирает свой путь — идет служить в армию, где совмещал тяжелую солдатскую работу с занятиями штангой, гириями. И только демобилизовавшись, поступает на заочное отделение факультета промышленной электроники МГТУ и устраивается в цех КИПиА ММК. Архитруно совмещать производство с учебой и спортом. Алексей в числе тех, кого руководство цеха посылает на самые ответственные объекты реконструкции.

Мне этот парень симпатичен не столько достижениями в жизни и спорте, сколько желанием и умением проникнуть в их природу. Лицейская пора определила его философию жизни. Книга для него — не средство успокоиться и заснуть. Процесс познания и совершенствования дал потрясающий спортивный результат — 40-килограммовую штангу за две минуты он выжимает 87 раз. Если перемножить эти цифры, получится презабавный рекорд: за две минуты Алексей поднял три тонны 480 килограммов. Практически за 120 секунд он один загрузил целый грузовик! Если бы существовала местная книга рекордов Гиннесса, то достижение Хмелевцова нашло бы в ней прописку. Алексей стал чемпионом спартакиады, но самое интересное, что его не увлекает чемпионство само по себе. Для него важнее устанавливать личные рекорды, которые наглядно докажут ему самому, что процесс совершенствования продолжается. И сегодня он продолжает напряженные тренировки в тренажерном зале, готовит себя к новому достижению.

Алексей — сторонник здорового образа жизни. Детско-юношеская любовь к походам не пропала, а грибная пора для него — самая желанная. Об алкоголе и курении и речи нет. Был у него кумир — знаменитый хирург, академик, поклонник здорового образа жизни Николай Амосов. Жаль, что недавно ушел из жизни, но его советы и учение по-прежнему близки Алексею.

Анатолий МЯГКОВ.

