

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

Существует два вида отдыха — пассивный и активный. Первый — когда человек просто спокойно сидит или лежит, второй вид — физические упражнения, легкий физический труд (работа в саду, огороде, столярные и другие работы), прогулки, культурные развлечения. Активный отдых полезен для человека, но им тоже надо уметь пользоваться, учитывая здоровье, возраст и условия труда.

Если человек сильно переутомлен, особенно физически, ему лучше полежать в постели. Но и очень резкий переход от тяжелой работы к полному отдыху большой пользы не принесет.

Человеку умственного труда хорошо после работы совершить длительную прогулку, размять мышцы, усилить приток кислорода в легкие. А выполняющему физическую работу, наоборот, лучше лишь немного пройтись по тихому переулку и затем отдыхать, сидя или лежа в комнате с открытым окном или форточкой.

Есть множество способов интересно и с пользой для здоровья проводить свое свободное время и выходные дни. Важно только понять, как необходим трудящемуся человеку полноценный здоровый отдых, и хорошенько продумать, как организовать его.

Как надо отдыхать

Тот, кто разумно отдыхает, — хорошо работает. Прогулка на свежем воздухе, неумотительные занятия спортом, разнообразные культурные развлечения — все это способствует восстановлению нашей работоспособности.

Неоценимую пользу приносит ежедневная 15—20-минутная утренняя зарядка. Кроме того, здоровые люди и в молодости, и в среднем возрасте, и даже в пожилом должны заниматься не толь-

ко утренней гимнастикой, но и спортом. Только надо помнить, что вид и количество физических упражнений следует тщательно продумать. В молодые годы допустимы все виды спорта. А в пожилом возрасте спортивные игры, требующие значительного физиче-

ского напряжения и подвижности (футбол, баскетбол, теннис), могут быть вредны. Даже здоровому человеку, прежде чем заняться спортом, надо получить совет врача.

Прекрасные средства для укрепления здоровья — солнце, воздух и вода. Чем больше времени человек проводит на воздухе — тем лучше. Хорошо закаляют водные процедуры — обливания, души, ванны, купания в реке и в море.

Многих интересует, как провести отпуск с наибольшей пользой для себя. Часто человек стремится во что бы то ни стало попасть в санаторий или на курорт. Но если нет необходимости пройти на курорте курс лечения, то куда полезнее провести свой отпуск где-нибудь в сельской местности. Там можно отдыхать, занимаясь рыбной ловлей, охотой, совершая неумотительные прогулки в поле или в лесу.

Естественно, что отдых должен сочетаться и с удовлетворением культурных потребностей человека. Посещение музеев, библиотек, концертов, кино и театра повышает культурный уровень и в то же время, тонизирует нервную систему, делает нас бодрыми.

Время, свободное от работы, нужно проводить спокойно и приятно. Хорошо продуманный отдых не только укрепляет организм, но и делает жизнь более интересной.

М. СУХАНОВА,
врач медсанчасти комбината.

Грустная история одной жизни, последовательно рассказанная художником Петром Хныкиным.



Редатор Ю. А. ЛЕВИЦКИЙ.

Коллектив медсанчасти комбината выражает глубокое соболезнование заместителю главного врача медсанчасти Обушко Симе Михайловне по поводу преждевременной смерти ее отца.

Управление, партийный, профсоюзный комитеты и Совет ветеранов комбината выражают глубокое соболезнование зам. главного врача медсанчасти комбината С. М. Обушко по поводу смерти ее отца ПЕРЛЬМАНА Моисея Борисовича.

Нас дорожка зовет беговая

Этим вечером трибуны стадиона были пусты, и, наверное, потому он казался еще больше, и еще острее было ощущение простора, и свежестью веяло от влажных беговых дорожек и зеленой скатерти футбольного поля.

Шли занятия секции легкоатлетов. И здесь я познакомилась с тремя людьми, тремя спортсменами, пути которых сошлись на Центральном стадионе имени 50-летия Октября. А пришли они в спорт каждый по-своему.

Глядя сейчас на широкоплечего Владимира Носенко, тренера ДСО «Труд», трудно поверить в то, что в детстве он был слабым, как он сам говорит, «хилым» мальчишкой. И в такой «форме» он находился до шестого класса. Володя никогда не собирался стать профессиональным спортсменом, но у него зародилось желание

быть сильным, здоровым, и он начал с малого: стал заниматься по утрам гимнастикой. Так продолжалось три года, а в девятом классе Володя Носенко уже принимал участие в школьных соревнованиях. Но и тогда он ни минуты не думал о том, чтобы посвятить спорту свою жизнь. Такая мысль появилась у него уже в последний год службы в армии, когда, угадав в нем хорошие задатки, ему посоветовали заняться спортом серьезно. Но к окончательному решению пришел он не сразу. Только в 1964 году Владимир Носенко поступил на физкультурный факультет Челябинского педагогического института, где и учится сейчас на заочном отделении. Сам Володя считает, что по-настоящему он занимается спортом всего пять лет. И за эти пять лет он стал мастером спорта по легкой атлетике (десятиборье).

...До 19 лет Зоя Проскурякова, электромонтер сигнализации и централизации блокировки ЖДТ, и не помышляла о том, чтобы стать спортсменкой. Девушка была тяжело больна ревмокардитом, и даже три года пролежала в больнице. А когда вышла оттуда, то почувствовала, что здоровье ее поправляется очень медленно. И Зоя решила испытать еще одно средство — она пришла на стадион и записалась в секцию легкой атлетики. Вначале, — вспоминает она, — бегала очень медленно, даже самой стыдно было. Но постепенно восстанавливались силы, накапливался опыт — и наступил день, когда Зоя прекрасно пробежала в эстафете, удивив этим даже своего тренера.

Сейчас у Зои второй разряд. А болезнь отступила окончательно.

И еще одна спортивная судь-

ба. Четыре года назад Надя Литвинова тоже не собиралась стать спортсменкой. Но однажды ее попросили пробежать в цеховых соревнованиях. И когда после этого тренер Артур Николаевич Костин пригласил ее к себе в секцию, она согласилась. И не жалеет об этом. Прошло с тех пор всего четыре года, а Надя уже спринтер — перворазрядник. «Ну, а на здоровье не жалуетесь? — спрашиваю я. — Да нет, — смеется Надя. — Разве только похудела немного — так это хорошо!».

Занимаются в секции три разных человека, в силу различных причин связавшие свои судьбы со спортом и любившие его. Что дает им? — Бодрость, силу, хорошее настроение, а главное — закалку и крепкое здоровье.

Е. ТКАЧЕВА.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ЛУК, ЯГОДЫ... И ЗДОРОВЬЕ

Лето — пора ягод и ранних овощей. В питании человека они играют очень важную роль, улучшая обменный процесс, пищеварение, нормализуя кровяное давление, укрепляя стенки сосудов и делая их более эластичными, предотвращая спазмы, снижая содержание холестерина в крови и т.д.

В начале лета многие чувствуют некоторую усталость и легкое недомогание: организм испытывает витаминный голод. Особенно не хватает витаминов С, Р, А, а также витаминов группы В. А лето — лучшая пора для восстановления сил. В свой рацион в это время года надо включить зеленый лук, свежую капусту, огурцы, петрушку.

Важно знать, что капуста препятствует избыточному отложению жира. Зеленый лук, петрушка и укроп стимулируют деятельность кишечника.

Заметно улучшают пищеварение

ягоды. Они повышают усвоение белков. Ягоды полезны еще и из-за органических кислот, входящих в их состав.

Танин, которого очень много в черной смородине, землянике, малине, относится к группе дубильных веществ. Он предупреждает воспалительные процессы на слизистой оболочке кишечника.

Однако, к выбору ягод при различных заболеваниях следует подходить осторожно. Так, например, малина противопоказана при подагре и болезни почек.

ПОД ЗОЛОТЫМИ ЛУЧАМИ

Каждое лето, придя впервые на пляж, вы замечаете, насколько ваше тело бледнее, чем у тех, кто уже принял несколько солнечных ванн.

Загар надо «накапливать» понемногу, постепенно. С первого раза долго быть на солнце не следует.

Тот, кто не умеет с должной осторожностью «обращаться» с солнцем, может получить расстройство нервной системы. Часто наблюдается нарушение деятельности сердца.

Оставаться на солнце в первый раз можно пять-десять минут. После этого можно искупаться в реке. Но вначале обязательно посидите где-нибудь в тени.

Следует знать, что солнечные ванны полезны не всем. Так что перед тем, как принимать их, необходимо посоветоваться с врачом, особенно если вы страдаете каким-либо заболеванием.

ВРЕДНО ЛИ ВОЛНОВАТЬСЯ?

Мы часто волнуемся. Нас радуют успехи и огорчают неудачи. Но разве можно отказаться от всего того, что нас волнует? Ведь этим интересна и увлекательна наша жизнь.

Некоторые думают: «Если врачи говорят, что волноваться вредно, то для сохранения здоровья следует как можно хладнокровнее относиться ко всему, что происходит вокруг нас, нужно меньше обращать внимания на окружающее». Рассуждающий подобным образом не только не приносит пользы своему здоровью, но и причиняет ему серьезный вред.

Но, скажете, почему же так часто слышишь: переволновался человек и заболел. Значит, волнение может все же вызвать заболевание, хотя бы, например, гипертонией?

Различные обстоятельства в жизни вызывают в нас самые разнообразные эмоции как положительного, так и отрицательного характера. Если бы эти возбужде-

ния, наслаиваясь одно на другое, так бы и оставались в недрах нашей нервной системы, мы давно все страдали бы не только гипертонией, но и многими другими заболеваниями.

Но в нашей жизни одна эмоция, одно волнение подавляет другое. Сильные очаги возбуждения взаимно уничтожают друг друга, а это позволяет предотвратить развитие ряда болезней.

Таким образом, на вопрос «вредно ли волноваться?» нельзя сказать «да» или «нет». Все зависит от состояния человека, от того, какое волнение имеется в виду. Например, если человек в течение многих дней волнуется из-за поведения или состояния близких ему людей, если он все время думает об этом, то, безусловно, такое однообразное волнение вредно. Вредным становится также все то, что усиливает это волнение.

А вот увлечение работой, спортом, футбольный матч, интересная кинокартина или пьеса тоже вызывают волнение, однако такое волнение только полезно, так как может привести к ослаблению очага, вызывающего угнетение, вредное для здоровья.

В. ФОМИНА,
зав. кабинетом санитарного просвещения.

Левый берег, ул. Кирова, 97. (гостиница, 2-й этаж). Телефоны 3-38-04, 3-47-04, 3-31-33, 3-07-98, 3-14-42.

ПИШИТЕ, ЗВОНИТЕ, ПРИХОДИТЕ

НАШ АДРЕС