

За здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — понятие многоплановое. Оно предусматривает отказ от пагубных привычек, в первую очередь — от пьянства и алкоголизма. На решительную борьбу с этим злом направлено принятое месяц назад обращение участников собрания актива областной партийной организации к коммунистам и комсомольцам, ко всем трудящимся нашей области.

Здоровый образ жизни — это высокая физическая культура, систематические занятия спортом, умение разумно, насыщенно использовать свободное время.



Комнаты здоровья:

в цехах

Закончилось оборудование оздоровительного комплекса в коксовом цехе № 1. Сауна, уголок теннисного спорта, простейшие тренажеры — все это будет способствовать привлечению коксохимиков к занятиям оздоровительной физкультурой.

Активно приступили к оборудованию подобных комнат здоровья и в коксовом цехе № 3 и ЦРКП.

и по месту жительства

Нередко участковые врачи в силу своей большой загруженности успевают лишь выдавать больничные листы и назначать экстренное лечение. Тщательное обследование за больными зачастую исключаются. Такое наблюдение ведется разве что за больными хроническими недугами.

Нам, жителям 136-го микрорайона, повезло: руководители ЖЭУ-29 комбината с охотой пошли на создание комнаты здоровья. Повезло и с врачом: А. А. Старкова человек неравнодушный.

Что такое комната здоровья? По сути, это кабинет участкового врача, расположенный прямо в микрорайоне. Премущества явные. При высокой посещаемости здесь небольшие очереди, поскольку есть возможность увеличить время приема. Нет толчеи, у жителей отпадает необходимость далеко ездить на прием. Да и самому врачу это дает возможность более близкого контакта с семьями пациентов.

Следует отдать должное работникам ЖЭУ № 29. Все, чем оборудована сегодня комната здоровья, сделано их руками и за счет средств управления.

Но комната здоровья не называлась бы так, если бы она не выполняла и еще одну важную функцию. С ее организацией чаще стали проводиться беседы, встречи с врачами, специалистами: любую консультацию можно получить здесь.

Разве не шаг ко всеобщей диспансеризации — проводимые теперь регулярно медицинские осмотры? И если больной пожилой человек долгое время не приходит на прием к врачу, тот сам спешит к нему. Ветеран труда В. Э. Авдеева говорит: «Анна Андреевна несколько раз может зайти. Все распробит подробно, напомним о дне приема. А если не застанет кого, записочку напишет».

Ветераны К. С. Чечнева и А. М. Абжуева перенесли тяжелые болезни. И, как считают они, только доброе участие участкового врача, Старковой вернуло веру в выздоровление.

А. КОЛИКОВ,
ветеран труда.

В очередном номере популярного еженедельника «Аргументы и факты», опубликованного в ноябрьские праздничные дни, внимание на себя обращает публикация одного из первых документов Октября. Замоскворецкий Военно-Революционный Комитет 29 ноября семнадцатого года объявил, что «будет подавляться самыми беспощадными мерами 1) Продажа водки. 2) Погромы. 3) Стрельба из домов. 4) Черносотенная агитация. Все нарушители порядка, все появляющиеся в нетрезвом виде, все чинящие насилие и грабежи — враги народа и революции, и с ними будет поступлено со всею строгостью революционного времени».

По воспоминаниям представителей старшего поколения мы знаем: время было суровое. Между пьянством и насилием участники революции не видели разницы. И сегодня мы усиливаем борьбу с пьянством и алкоголизмом, потому что знаем: от них до преступления маленький шаг.

Действовать сообща

Практика повседневной работы нашего коллектива свидетельствует: меры, принимаемые в соответствии с известным постановлением ЦК КПСС от 7 мая 1985 года о борьбе с пьянством и алкоголизмом, дают положительный результат. Если за десять месяцев минувшего года в медвытрезвитель Орджоникидзевского РОВД доставлено 3728 человек, то за соответствующий период нынешнего года — 3407 человек. Сразу оговорюсь, часть наших «гостей» — работники комбината.

Будем откровенны: снижение достигнуто незначительное. И если быть откровенным до конца, то мы, работники милиции, ожидали больших результатов. Резкое сокращение торговых точек по продаже спиртных напитков, значительное повышение цен на спиртное, суровые дисциплинарные меры на производстве к любителям хмельного — этот комплекс создавал предпосылки для того, что объем «услуг» медвытрезвителей в городе уменьшится гораздо заметнее. Но, как видим, надежды не оправдались.

Еще раз пришлось убедиться в том, что голыми административными и ограничительными мерами перелома в борьбе с пьянством и алкоголизмом не добиться. Привычки живучи. Пьянство с улиц перекочевало в квартиры — это очевидный факт. Став бытовым, оно лишь сменило адрес, но не исчезло. И теперь усилий одной только милиции даже при той мощной опоре, которую создают нормативные акты страны, недостаточно.

Лично мне приходится беседовать со многими «гостями» нашего вытрезвителя. И не раз приходилось удивляться: до чего же юридически неграмотны люди! Впечатление такое, будто только для милиции, а не для всех граждан принят Указ Президента Верховного Совета СССР от 16 мая 1985 года «Об усилении борьбы с пьянством». Юридическая неграмотность свидетельствует о том, что в производственных коллективах даже разъяснительная работа, направленная против пьянства, не говоря уже о воспитательной, находится на низком уровне.

В Указе черным по белому записано: «Распитие спиртных напитков... или появление в общественных местах в пьяном виде, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, влечет наложение административного взыскания в виде предупреждения или штрафа в размере от 20 до 30 рублей». Но некоторые посетители медвытрезвителя не учитывают, что за пребывание в нем тоже нужно уплатить 30 рублей.

Необходимо добавить, что и в райотделах, и в целом по городу ведется картотечный учет побывавших в медвытрезвителях. Второе падающее в течение года неминуемо приведет к увеличению штрафа, после третьего — штраф до 100 рублей либо исправительные работы сроком до двух месяцев с удержанием пятой части заработка. А в перспективе — направление на лечение. Об этом нужно помнить, прежде чем утолить жажду к

спиртному. И посчитать, в какую сумму может обйтись семье и близким горькое похмелье.

Статистика посещений вытрезвителей подтверждает: без самого широкого участия общественности, без создания всеобщей атмосферы нетерпимости к пьянству работникам милиции останется одно — доставлять любителей хмельного зелья в медвытрезвитель и налагать штрафы. Ясно как день: нам нужно объединить усилия. Но пока цеховые коммиссии по борьбе с пьянством, добровольные народные дружины не ищут контакта с милицией, действуют в отрыве от нас.

За примерами далеко ходить не надо. Ни один из председателей цеховых коммиссий, товарищеских судов, ни один из секретарей цеховых партбюро комбината по собственной инициативе за последние два года с нами не встречался. Больше того, закрепленная за медвытрезвителем Орджоникидзевского РОВД районная центральная электростанция комбината за полтора месяца в сентябре-октябре не направила к нам на дежурства ни одного своего дружинника. Неоднократно мы просили руководство ЦЭС помнить о своих шефских обязанностях, но пока впустую.

Решением Орджоникидзевского районного штаба ДНД в помощь небольшому коллективу ЦЭС направлены дружинники теплоэлектростанции. Но это решение не выполняется.

Порассуждаем так: зона действия Орджоникидзевского РОВД начинается от

Башика на левом берегу и кончается новыми микрорайонами правобережья. Здесь проживает 152 тысячи магнитогорцев. Обеспечат ли милиция и работники медвытрезвителя на такой разбросанной территории порядок своими силами, без помощи дружинников? Ответ, думаю, ясен.

Значительная часть наших

Спортивный калейдоскоп

Сейчас в манеже и на площадках разгораются спортивные страсти: ведь многие виды спорта не подвластны капризам погоды.

Баскетбол

Каждый вечер на баскетбольных полях легкоатлетического манежа проходят поединки цеховых сборных в зачет зимней спартакиады. Первыми начали встречи команды класса «Б». Провели поединки волейболисты газового и паросилового цехов, ИДК и газоспасательной службы. В победители вышли команды ПСЦ и ГСС.

Первенство продлится до марта. Впереди — более трехсот встреч.

Под знаком ГТО

Проходит сдача норм ГТО по стрельбе и плаванию. Полтысячи металлургов выполнили нормы ГТО по стрельбе. Есть среди них и те, кто успешно сдал рядные нормативы: трудящиеся ГОП и комбината питания, ТСС и управления комбината, ЦЛК и АТЦ. Не пустуют и плавательные дорожки бассейна. Идет сдача норм ГТО по плаванию у энергетиков, трудящихся мебельного цеха, ПТНП, ОТК, ОАСУП.

Тренировки — каждый день

Правило волейболистов управления ЖДТ — еженедельно проводить тренировки. Их организуют физорг А. Куркин и А. Мигунов. Дружеские встречи между бригадами, звеньями помогают сплотить трудовые коллективы, приобщают людей к систематическим занятиям спортом.

П. ПЕТУХОВ,
зам. председателя
ДФСО профсоюза комбината.

Рецепт активного долголетия

Уже немногим более четверти века я знаком с ветераном Магнитостроя, бывшим работником нормативно-исследовательской станции треста Петром Сергеевичем Семеновым. Интересен он тем, что уже тридцать лет успешно борется за активное долголетие.

Не случайно я выбрал именно эти два слова — активное долголетие. Оно невозможно без здорового образа жизни. Петру Сергеевичу пошел девятый десяток, но он по-прежнему выглядит как и в те годы, когда впервые рассказал мне о своей системе упражнений и дыхания. По-прежнему бодр и пропагандирует проверенную годами систему активного долголетия. Ему — слово.

В. КАГАНИС.

Не буду говорить о пагубных привычках — курении, пьянстве. Но добавлю: очень вредна наша склонность переедать, есть досыта. Из-за стола надо выходить с чувством легкого голода.

Всемирно известный академик Николай Михайлович Амосов в беседе с представителем газеты «Советский спорт», опубликованной 13

сентября нынешнего года, заявил:

«...Престижно быть худощавым, энергичным и здоровым. Лишний вес — предтеча многих неприятностей. Вплоть до самых катастрофических. Борьба с этим злом по силам каждому человеку».

Как бороться за активное долголетие? В том числе — и против полноты. Н. М.

Амосов предлагает энергично внедрять моду на физические упражнения и правильное питание. Учитывая приближение всеобщей диспансеризации населения, он предлагает даже продумать санкции за невыполнение физкультурных процедур, предложенных врачами, создавая общественное мнение против так называемой «нормальной лени человека».

Что касается меня, то я каждое утро выполняю не менее десяти упражнений по несколько десятков раз в достаточно высоком темпе. И еще — использую метод поверхностного слабого дыхания.

Его суть в следующем. При легкой физической нагрузке или ходьбе по горизонтальной поверхности делаем слабый вдох и выдох по

счету 1—2, затем — задерживаю дыхание до шести секунд. При ходьбе под углом — до двенадцати секунд. Это составляет 8—10 разреженных дыханий в минуту. При усиленных физических нагрузках, преодолении подъема глубина дыхания повышается: углубленный вдох с задержкой — энергичный выдох по счету до четырех. Счет не нужно вести по секундомеру. Каждый выработает его индивидуальное.

Не сразу вырабатывается привычка к такому дыханию. Опыт показал, что его использование позволяет не только беречь здоровье здоровых людей, но и вылечить бронхиальную астму, гипертонию, атеросклероз. Способ этот известен как метод К. П. Бутейко. О нем

подробно рассказано в двадцатом номере «Недели» за прошлый год.

Постоянные физические упражнения позволили мне довольно быстро привыкнуть к поверхностному слабому дыханию, и чувствую я себя отлично.

Не могу забыть основного закона продления жизнедеятельности и работоспособности человека, изложенного в письме Владимира Ильича Ленина. В 1901 году он писал своей сестре М. И. Ульяновой: «А главное — не забывай обязательной ежедневной гимнастики, заставляй себя проделывать по несколько десятков (без уступки!) всяких движений! Это очень важно!».

П. СЕМЕНОВ,
ветеран труда.