

Природа и мы

Влияет ли погода на самочувствие и здоровье человека? Исследования климатологов подтвердили эту зависимость.

Особенно чувствительны к переменам метеорологической ситуации, к возмущениям магнитного поля (магнитным бурям) страдающие сердечно-сосудистыми, хроническими заболеваниями органов дыхания, движения, нервными расстройствами или ослабленные, переутомленные люди. Причем, неблагоприятное воздействие вызывает не один какой-то погодный фактор, а весь комплекс геофизических условий: атмосферное давление, температура воздуха, влажность, концентрация кислорода, степень возмущенности магнитного поля Земли, уровень загрязненности атмосферы, гравитационные взаимоотношения в солнечной системе.

В дни, когда один или несколько этих факторов наиболее выражены, у многих больных снижается иммуннологическая защита, замедляются реакции центральной нервной системы, нарушаются функции сердечно-сосудистой и пищеварительной си-

стем, снижается работоспособность.

Объясняется это тем, что у больного человека адаптационные (приспособительные) механизмы ослабевают, и из-за этого организм теряет способность быстро перестраиваться в соответствии с изменившимися условиями окружающей среды.

учены-медики разработали рекомендации по профилактике метеопатических реакций у больных. Однако большинство прогнозов составлялось на 1—2 дня, что не удовлетворяет врачей: у них остается мало времени для профилактики.

В последние годы проходит апробацию методика

Опыт показывает, что освобождение от работы в такие дни не является мерой профилактики. Наоборот, отмечено, что психоэмоциональный настрой на творческий труд, доброжелательное общение с товарищами по работе — мощный стимул активизации внутренних ре-

процедуры, утренний зарядка также вносят существенный вклад в профилактику отрицательных последствий геофизического возмущения.

О неблагоприятных для здоровья днях заблаговременно извещают местные и центральные газеты. Ознакомившись с подобной информацией, не впадайте в панику, что в указанные дни вы обязательно будете чувствовать себя хуже. Проверьте, совпадают ли дни ухудшения вашего самочувствия с прогнозируемыми датами. Если такая зависимость есть, посоветуйтесь с лечащим врачом. Вместе с ним наметьте необходимые вам профилактические меры. Если начать их проводить накануне неблагоприятного дня, значительно ослабится тяжесть наблюдающихся ранее обострений. Ну, а если вы не обнаружили никаких отклонений в прогнозируемые дни? Прекрасно! Значит, вам не обязательно с пристрастием следить за погодой.

Л. ХАБИБУЛИНА,
врач МСЧ треста «Магнитострой».

Следующий номер газеты
выйдет 1 мая т. г.

Зам. редактора
А. В. ПОДОЛЬСКИЙ.

Приглашаем
посетить

30 апреля
Дворец культуры имени
С. Орджоникидзе. Гостиния.
12.00—20.00. Работает игровой зал. Комната 40. **11.00.** Занятие клуба коллекционеров. Фойе 3-го этажа. **17.00.** Видеоэкскурс для детей. **19.00, 21.00.** Видеоэкскурс для взрослых. **Дворец им. Ленинского комсомола, Малый зал.** **19.00.** Клуб для тех, кому за 25 (для металлургов интернатов).

1 мая
Дворец культуры имени
С. Орджоникидзе. Танцевальный зал. **20.30.** Диско-праздник для молодежи. Праздничная панорама. **Дворец культуры им. Ленинского комсомола, Малый зал.** **23.00.** Ночное шоу.

2 мая
Дворец культуры имени
С. Орджоникидзе. Концертный зал. **11.00.** Утренник для детей металлургов «Здравствуй, праздник Мая, солнца, дружбы и весны!». Танцевальный зал. **20.00.** Танцевальный вечер для тех, кому 25+5+5. Праздничные встречи. **Дворец им. Ленинского комсомола, Большой зал.** **11.00.** Театрализованная детская программа «Веселый светлый май». **Малый зал.** **19.30.** Праздничная дискотека.

Запись на лечение

С 17 по 23 мая в ДК им. С. Орджоникидзе врач В. Н. Добровольский проводит лечение от алкоголизма. Запись желающих ведется в Доме лектора (проспект К. Маркса, 95) 30 апреля — с 12 до 15 часов, 3—5 мая — с 18 до 20 часов.

С 17 по 23 мая в ДК им. С. Орджоникидзе врач В. Н. Добровольский проводит лечение от алкоголизма. Запись желающих ведется в Доме лектора (проспект К. Маркса, 95) 30 апреля — с 12 до 15 часов, 3—5 мая — с 18 до 20 часов.

НАШ АДРЕС:

455002, ул. Кирова, 70, 3-й подъезд, 4-й этаж. Телефоны: приемная — 3-76-04; зам. редактора — 3-75-70; отв. секретарь и фотокорреспондент — 3-47-04; отдел партийной и профсоюзной жизни — 3-31-33; отдел экономики и интенсификации производства — 3-07-98, 3-40-35, 3-33-09; отдел культуры и быта — 3-14-42.

Магнитогорск ЦТД ММК
ФБ26301. Заказ № 3388 Тираж 10780

Погода и здоровье

А это проявляется ухудшением самочувствия, головной болью, одышкой, гипертоническим кризом, усилением болей в суставах и другими так называемыми метеопатическими реакциями. У здорового человека происходящие в организме физиологические процессы своевременно подстраиваются к изменяющимся условиям внешней среды. В результате интенсифицируется обмен веществ, усиливаются защитные силы, функциональная активность головного мозга. Именно поэтому здоровые люди не ощущают отрицательного влияния погоды.

Основываясь на результатах научных исследований,

долгосрочного медицинского прогнозирования дней, неблагоприятных для здоровья человека по ряду геофизических факторов. Сегодня, суммируя наблюдения медиков с данными геофизиков, астрономов, метеорологов, можно с высокой достоверностью давать прогноз неблагоприятных по геофизическим факторам дней на месяц вперед. Получая такой прогноз, врач имеет возможность заранее подобрать для больного оптимальную схему профилактического лечения. Оно наиболее эффективно, если начинать проводиться накануне прогнозируемого неблагоприятного дня.

зернов организма, помогающий легче переносить экстремальные воздействия природных факторов. Вместе с тем в неблагоприятные дни рекомендуется не забывать об активном отдыхе. Прогулки в парке, сквере снимают усталость, нормализуют артериальное давление, уменьшают психоэмоциональное напряжение. Очень хорошо сходиться в театр, послушать приятную вам музыку. Особое внимание уделите питанию и сну. Калорийность пищи накануне и в неблагоприятный день не должна превышать 2000—2500 килокалорий. Ложиться спать надо не позднее 23 часов и спать не менее 8 часов. Водные

За охрану окружающей среды

В ущерб здравому смыслу

В первом квартале Магнитогорским зональным комитетом по охране природы совместно с городским комитетом народного контроля, представителем городской прокуратуры, городской санэпидстанцией проведена комплексная проверка ГОП.

Наибольшее количество нарушений природоохранной деятельности выявлено на рудообогатительных фабриках. Из 55 очистных сооружений 12 находились в технически неисправном состоянии или работали с пониженной эффективностью очистки. Лица, виновные в нарушении законодательства природопользования, при-

влечены к административной ответственности.

По причине неудовлетворительной работы системы защиты электрофильтра от взрывоопасных смесей в отходящих дымовых газах в октябре 1988 года была на длительное время выведена из строя газоочистка двухвальной мартеновской печи № 29. Городской Совет народных депутатов дважды принимал решение о завершении ремонта и вводе в эксплуатацию электрофильтра за 29-й печью, однако комбинат не выполнил в срок решения исполкома.

17 апреля Магнитогорский комитет по охране природы совместно с городской СЭС вынес постановление о за-

прещении с 3 мая эксплуатации мартеновской печи № 27, так как ее газоочистка работает на отходящие дымовые газы мартеновской печи № 29. Комбинат снова приводит массу аргументов технического и иного характера и снова просит комитет о переносе сроков ввода в эксплуатацию электрофильтра за 29-й мартеновской печью.

В решении данного вопроса руководство ММК проявляет несерьезность. Значительная часть мартеновских печей сегодня работает в форсированном режиме — при значительной продувке ванн кислородом. По этой причине газоочистки мартеновских печей испытывают

перегрузки, как по объему отходящих дымовых газов, так и по концентрации пыли, поступающей в газоочистку, что приводит к снижению эффективности очистки.

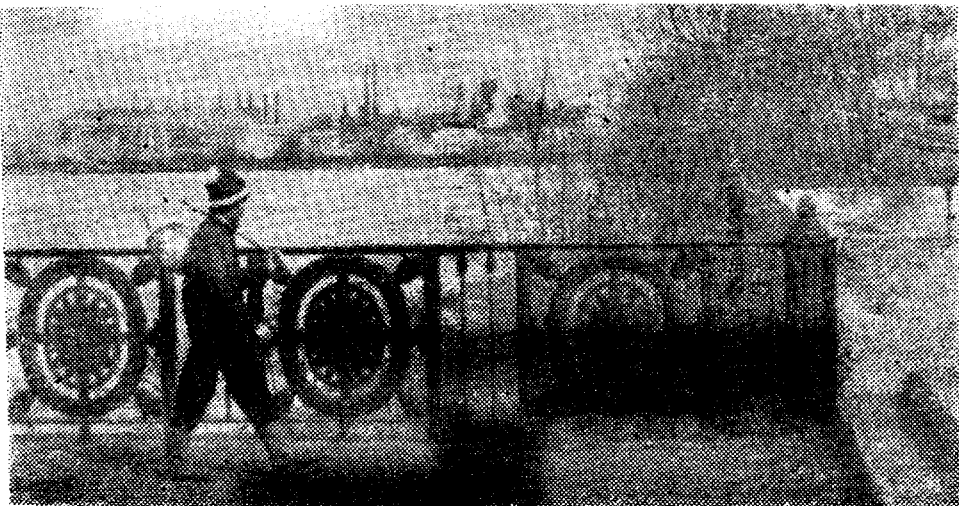
По предписанию госинспекции в апреле сокращение подачи кислорода на двухвальной печи № 31 с 11,0 до 9,0 тыс. м³ час.

Сейчас проводятся испытания газоочистки на эффективность работы. В случае положительного результата будут приниматься меры по сокращению подачи кислорода на других мартеновских печах.

Л. ДРУГОВ,
инспектор по охране атмосферного воздуха.

Рыбак с удочкой на берегу заводского пруда — не редкость. Магнитогорцев тянет на природу, на свежий воздух, усталость от городского, а тем более промышленного пейзажа берет свое...

Именно такие картинки с натуры, наподобие этой, воспроизведенной работником теплофикационного хозяйства И. Почтаревым, ненавязчиво, но с особой силой напоминают нам: окружающую нас природу надо беречь. Надо свести к минимуму все последствия нашей производственной деятельности на окружающую среду.



Наступила весна. Скоро в наших лесах и полях появятся первые весенние цветы — первоцветы. Берегите их! Не топчите их, не рвите. С каждой весной их становится меньше, цветки их мельчают. В ряде мест они могут исчезнуть навсегда...

Помните: цветут первоцветы всего несколько дней и жестоко сокращать время их цветения. Большая часть этих растений размножается семенами, а из семян растения появляются только через несколько лет. При постоянном сборе цветов в одних и тех же местах некоторые виды могут исчезнуть навсегда.

Сбор цветов в лесу вреден еще и потому, что подходя к цветущему растению, мы повреждаем другие, соседние.

Первоцвет

Помните, что срывая цветущее растение, мы тем самым мешаем ему нормально размножаться семенами, нарушаем его жизненный ритм, а значит, рано или поздно губим.

Из-за губительного сбора многие из первоцветов оказались под угрозой исчезновения.

На территории Советского Союза произрастают 21 тыс. видов растений. Из них в Красную книгу СССР включено 684, а общее число растений, требующих охраны, составляет около 2000 видов.

Недопустимо потерять любой вид, ибо потеря одного, пусть самого малого и не-

заметного, абсолютно невозможна.

Большинство первоцветов включены в Красную книгу растений Челябинской области.

В апреле 1978 года Челябинский облисполком принял решение об охране дикорастущих декоративных и лекарственных растений. В целях обеспечения охраны и воспроизводства дикорастущих декоративных и лекарственных растений, произрастающих в естественных условиях на территории области, исполком областного Совета народных депутатов постановил: запретить на территории области массовый сбор населением ди-

растущих и лекарственных видов растений за исключением организованного сбора для сдачи фармакологической промышленности.

Запомните растения, взятые под особую охрану: астра альпийская, адонис весенний, башмачок пестрый и пятнистый, валериана лекарственная, василек русский, гвоздика травяная и иглолистная, зверобой продырявленный, кубышка желтая, кушница чисто белая, лилия кудреватая, саранка, мать-и-мачеха, прострел раскрытый, тюльпан Бибиштейна — всего 28 видов.

Только живые цветы украсят землю! Давайте же учиться видеть красоту растений в их родной стихии, там, где им положено жить.

Городское общество охраны природы.