

Вестник Заполярья

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ЛАБИТНАНГСКОГО ГОРОДСКОГО СОВЕТА НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Газета выходит с 13 апреля 1989 года

№ 41 (386)

ВТОРНИК, 9 апреля 1991 года

Цена в розницу 10 коп.

ИЗ НАШЕЙ ПОЧТЫ

Шаг шагну, два шагну...

Может быть кому-то это и не кажется проблемой, а я уже не могу дальше этого терпеть. Хочу поделиться своим впечатлением о наших городских дорогах, а точнее — о тротуарах.

Казалось бы, хорошее дело делают, когда очищают проезжую часть от снега. Но ведь этот снег не уедет никуда, а останется на тротуарах. С ребенком на саночках еще можно как-нибудь, чуть не падая, но пройти. А с коляской?

По дороге в СМП — того и гляди, что машина съездет. По несколько раз переходить дорогу, с места на место прыгаешь. Но прости, почечку я должна это делать? Только потому, что у водителя снегоуборочной машины ума не хватило так тротуар почистить. Все всегда и везде остается на потом, на «завось и так сойдет».

Вот уже и весна наступает. А раз весна, то и толкнет. Так может быть стоит городским властям позаботиться о состоянии наших дорог во избежание несчастных случаев?

О. ЗЫРКИНА.

г. Лабытнанги.

Спасибо!

Уважаемая редакция!

Убедительно прошу вас через вашу газету вынести благодарность трем водителям автобазы № 1 Владимиру Смирнову, Владимиру Халееву и Александру Харуленко от нашего небольшого коллектива хлебопека, т. е. непосредственно от 16 человек, которые работают в сменах.

Мы очень благодарны им за их безотказную работу. Они возят нас только ночью на смену и со сменой, но если у нас среди ночи что-то сломается и нам нужно ехать за слесарем, то мы обращаемся к ним, и в любое время ночи они не отказывают нам.

Большое вам спасибо, товарищи водители, здоровья вам и счастья в жизни.

Коллектив хлебопека.

ОТВЕТ НА ПУБЛИКАЦИЮ

«Просим не закрывать»

Уважаемая редакция!

В этих двух словах все читатели видят магическое действие, надежду. Я лично верю в надежду, и надежду на то, что торговля всем нужна, что ей нужно создавать льготные условия, а именно в виду плату за аренду помещений, электроэнергию, отопление и т. д. В конце концов, для чего и для кого функционируют магазины: для орсов это — покупатели, ну а для профкомов и для администраций — это их работники, для которых они должны создавать все условия по линии социальных благ, конкретно — магазины, максимально приближенные к жилью, месту работы. Так вот, и социальную, опять старая проблема города — орс в городе ведомственные, и мы в этом году столкнулись с такой проблемой: при заключении договоров на содержание орс-3 предприятия Газпрома все как один поставили одно и то же условие: зачем мы содержим столько магазинов (в орс-3 их 19), где не живут наши работники и вблизи нет предприятий Газпрома. В это число и попадает магазин, указанный в заметке.

К сведению жителей вагон-города и общежитий УМ-6, АТБ-1:

1. Работники орс-3 (в газете ТЗБ) отовариваются по спискам в магазине № 9 по ул. Гагарина.
2. Работники АТП УАВТ (в газете КАВТа) открыли с помощью орс-3 магазин на своей территории и содержат его.
3. Для работников птицефабрики, подсобного хозяйства Газпрома (в газете совхоза) содержится магазин № 9 по ул. Гагарина.

Содержание вышеуказанного магазина в год обходится в 135,5 тыс. руб., и расходы по нему уже третий месяц с боем забираем у наших родных газетчиков.

Просьба к жителям вагон-города и общежития: обратитесь к своим родным профсоюзам и руководителям в УМ-6 и АТП-1. Сами знаете, что вышеуказанные предприятия отказались от столовой, кухни и от магазина у своей проходной. Непонятно апелляции к орс-3.

А может, они послушают уважаемую редакцию нашей газеты и повернутся лицом к своим работникам.

Уважаю объективность.

А. ЖИГМАНОВСКИЙ,
начальник орс-3.

ПЕРВЫЕ ЛАСТОЧКИ

Это сооружение из стекла и металла, расположенное на окраине поселка Полярный, трудно обойти. Издалека оно привлекает внимание. Решив заглянуть туда и мы. Как выяснилось — это и есть теплица, о которой были столь слышаны еще в Лабытнангах.

За окном крутит вьюга, завывает ветер, а здесь тепло и уютно. Градусник остановился на шкале с цифрой плюс двадцать. Мерно гулят мощные электролампы, зеленые саженцы тянутся к теплым искусственным лучам, как к солнцу.

Теплица оборудована по всем современным канонам. Ее общая площадь составляет без малого 360 квадратных метров, из них 150 — полезной площади. Сверху на градки направлены отечественные мощные лампы, близкие к солнечному свету.

В нескольких десятках метров от теплицы расположенная специальная электростанция. Вода, которая охлаждает работающие двигатели, нагревается, а затем поступает по трубам прямо в теплицу и обогревается.

Справляется со всем этим хозяйством всего один человек. Это Людмила Куценко. Она и начальник, и агроном, и рабочая. Но одной бы ей здесь не справиться, если бы не помощь со стороны заинтересованных людей. По мере возможности помогает Людмиле муж. Постоянно справляется о делах в теплице Г. И. Дорогавцев, главный инженер ПУГРЭ, инициатор этого дела, тоже страстный любитель разводить зелень. У Геннадия Ивановича даже в кабинете на подоконнике зреют огурцы. Да и в геологических партиях всегда отключаются люди, если требуется необходимая помощь в парнике.

Эта первая теплица в Полярном дала для начальника ПУГРЭ В. Я. Лозова с «кровью». Нашлись в экспедиции противники парникового хозяйства, считавшие зато не выгодной и ненужной. Мне кажется, рано делать выводы. Время покажет. Сегодня же теплица благоухает зеленью. Ровные рядки помидоров смеются цветущими и зреющими огурцами. Рядом у окон набухают бутоны различных цветов. Ранее здесь уже собирали небольшой урожай зеленого лука. Хотела выращивать в теплице тюльпаны, но в теплице почему-то эти цветы не пошли.

Сам Людмила с Украины.

С детства копалась в огороде, помогала родителям, приходилось выкапывать рассаду, выращивать различные овощи. Но никогда не думала, что здесь в горах Полярного Урала, где почти круглый год лежит снег, придется выращивать томаты, огурцы, да еще в таком количестве. Людмила не из роб-

ленки. Нынешней зимой не раз разыгрывалась жуткая метель. Бывало, ветер с доном срывал шифер, гнул телевизионные антенны на крышах. Часто Людмила в такую погоду приходилось наведываться по ночам в теплицу, боясь, что стекла побьет ветер. Тогда весь труд мог пойти насмарку в один миг. Но обошлось без «смерти». Все растения пережили труд-

Огурцы в горах



ного десятка. Как школьница, засела за учебники, специальную литературу для садоводов и огородников.

— Высадила лук, так ночью читала про лук, — рассказывает Людмила. — Высадила огурцы, томаты, все про эти овощи стала штудировать.

Ее понять можно, ведь она не агроном, академик не кончала, а без знаний растений в парнике не вырастить. Надо знать, когда поливать, рыхлить почву, вносить подкормку, прореживать. До всего приходится доходить своим умом.

— Сегодня уже не так страшно, как в феврале, за рассадой, — вспоминает Людмила. — Потеплело, да и ветра поутихло.

Сам поселок Полярный находится словно в устье гор, и поэтому здесь постоянно дуют ветра, то с севера, то с юга, а бывает и за день несколько раз меняются направ-

ные дни. Сооружение из стекла и металла с устоявшимися конструкциями.

Теплица в Полярном — это только первая ласточка, но не последняя. В экспедиции намечено расширение парникового хозяйства. Уже в нынешнем году планируют еще одну подобную теплицу.

Пока же Людмиле хватает хлопот с одной теплицей. К майским праздникам в своем хозяйстве она планирует снять первый урожай огурцов. Это будет важное событие в ее жизни. Это будет первый итог кропотливой работы Л. Куценко. Пригласила Людмила и нас на пробу первого тепличного огурца. Ну, что ж, будет время, обязательно придем.

С. НИКИФОРОВ.

НА СНИМКЕ: Людмила Куценко за работой в своей теплице.

Фото Б. СЕЛЕЗНЕВА.

Странный факт. Из кандидатов, выдвинутых на выборы в состав городского Совета народных депутатов, только один был рабочим, остальные — представители интеллигенции и руководства городских предприятий и организаций. Только по одному участку, где он баллотировался, выборы проходили на альтернативной основе. И только он один из всех кандидатов в состав городского Совета не прошел, набрав недостаточное количество голосов.

Не берусь подводить под это какую-либо базу в данном конкретном случае, делая склад-

предприятий торговли и общественного питания. Является членом президиума контрольной комиссии от горкома партии. Активно участвует в политических дискуссиях, смело, невзирая на авторитеты, высказывает свое мнение по вопросам партийной работы, стремится участвовать во всяком общественно полезном мероприятии.

Для него рабочий — не просто профессия и даже не столько социальное положение, сколько жизненная позиция. Имея среднее специальное и высшее образование, он, можно сказать, из принципа оста-

Размышляя о жизни, он с горечью думает о той странной системе, которая не стимулирует добросовестный труд, создает конфронтацию рабочего человека и руководителя. Всякий, мало-мальски мнящий себя способным командовать людьми, стремится завладеть начальским портфелем, не владеет ни стратегией, ни тактикой управления, не зная производства. В итоге поверхностные знания, отсутствие принципиальности и последовательности, стремление извлечь личные интересы из любого государственного дела ведут к тому развалу хозяйства, которое творится в стране. Некомпетентность руководства снизу доверху — поистине бич для нашей экономики.

Вспоминаю прожитое. Владимир Георгиевич по-новому смотрит на то, что представлялось ему в молодости в розовом цвете: строительство химических комбинатов в центре плодородного, хлебобобового края — на Украине. Тогда ведь не думали об экологии, о будущих поколениях. Гремела пресса о героизме, об энтузиазме строителей. Перевыполняли планы, подводили итоги социалистического соревнования. Сам он работал без отдыха сутками, несмотря на серную пыль, которая разъедала глаза.

Именно личный опыт заставляет его по-особому видеть Ямал с его проблемами, с чувственным отношением к местным жителям, думать о судьбе полуострова.

Сегодня все его касается, ко всему он неравнодушен. Впрочем, равнодушным он никогда не был. Просто настает в жизни время, когда начинаешь оценивать, реализовал ли ты свои возможности, жил ли в полную силу. И если остался неиспользованным потенциал, хочется применить его на благо людей. И не молчать, когда требуется твое слово. И помочь, если ты это можешь. И работать, не жалея ни времени, ни сил.

Увы, приходится признать, что сегодня депутатский корпус всех уровней снизу доверху не оправдывает доверие народа, не видит выхода из того тупика, в который завела страну недальновидная политика лидеров. Политические амбиции, борьба за власть уводят в сторону от решения жизненно важных вопросов, как накормить страну, как обути и одеть людей. Наверное, это удалось бы сделать быстрее, если бы за решение проблем взялись непосредственные производители благ — рабочие и крестьяне, если бы они были большинством в Советах.

Г. ТИМОФЕЕВА.



Специалистом своего дела называют электрика хозрасчетного участка по выработке щебня Юрия Кулыну. Он на «ты» с любой электрической и электронной техникой.

Фото В. БАЧУРИНА.

РАБОЧИЙ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРОФЕССИЯ

ку на элемент случайности. Но то, что существует в нашей стране отрыв депутатского корпуса от непосредственного производителя материальных благ — рабочего и крестьянина — факт, на мой взгляд, очевидный. С особой наглядностью это видно на примере массовых забастовок шахтеров. Когда смотришь по телевизору размеренный ход заседаний под председательством тов. Лукьянова, складывается впечатление, что депутатов вообще не касается то, что происходит в стране. В то время, как именно они — народные избранники — должны были бы глубоко вникнуть, изучить положение дел, обсудить требования шахтеров и рекомендовать президенту и кабинету министров, как себя вести в данном случае, приложить максимум усилий для нормализации ситуации. Не случайно шахтеры даже и не обращаются за поддержкой к своему парламенту. А ведь их политические требования выражают то, что думает большинство из нас.

Неизвестно пока, куда вообще заведет нашу страну политика ее руководства, но, сообразно, не об этом речь.

Мой материал не вообще о рабочем человеке, а конкретно — о Владимире Георгиевиче Семиколенове, который при голосовании 17 марта в состав городского Совета не прошел.

Согласие выдвинуть его кандидатуру на выборы в состав Совета он дал осознанно, с горячим желанием весь мир души, весь жизненный опыт, время и силы отдать этой работе. Давно его энергия проливается на общественные дела. Он вошел в состав городского рабочего контроля, постоянно участвует в проверках

сея рабочим, потому что не смог освоить хитромудрую науку ладить с начальством, подлаживаться под систему, ущемляющую трудящихся.

Сам он вырос в рабочей семье. Детство прошло в городе нефтяников — Баку. Рос с отчимом, о котором, впрочем, вспоминает очень тепло: тот трагически погиб, обгорев на нефтяной вышке. Отца практически заменил ему дядя, родной брат матери. У него он научился работать в руках, и головой, получил первые политические уроки. В конце 1945 года вся семья переехала в Борислав Львовской области, куда дядя был направлен по партийной путевке на восстановление и укрепление Советской власти в западных областях Украины.

Здесь, на Западной Украине, Владимир Георгиевич учился, начал работать, создал семью, сформировался как личность; работая на заводе, вступил в ряды КПСС.

Две ударные комсомольские стройки прошел он со своей ценной рабочей специальностью. На строительстве каменного комбината в поселке Стебникке занимался монтажом котельных и вентиляционных установок. Потом в Новом Роздоле работал на строительстве цеха серного комбината, которое велось без остановки производства. Обучился резке и сварке металлов.

Кроме этого, он освоил за свою жизнь еще с десяток специальностей.

Сегодня он сантехник в одном из производственных подразделений треста Ямалгазстрой. Никакой работой не глушится. Считает нужной всякую, которая направлена на благо человека, которая приносит пользу.

— Рассчитываете ли вы на

ЭКОЛОГИЯ И ПРАВСТВЕННОСТЬ

Фонд спасения Сыни

В «Тюменском комсомольце» 5 марта этого года был опубликован материал «Будем спасать Сыню». Написали его школьники из села Овгорт Шурышкарского района. Ребята рассказали, что местные жители по собственной инициативе создали в селе фонд спасения реки Сыни.

Я побывал в Овгорте, встретился и с учащимися, и с их учителем Еленой Ильиничной Тыликовой, возглавившей это благородное дело. Вот что они мне рассказали:

— Мы, местные жители, населяющие берега Сыни, живем только за счет рыбы. Круглый год раньше она кормила нас. А в последнее время уловы делаются все беднее и беднее. В этом году зимой рыбы и вовсе не стало. Больно видеть, как на наших глазах гибнет, скудеет река. В связи с вырубкой леса она совсем обмелела. Гинет топлак. Уже третий год в верховьях Сыни орудуют браконьеры. Применяют взрывчатку, травят воду горчицей, ставят заборы. Наверняка, одной только рыбой не ограничиваются, бьют и лося, и медведя. А кроме них пробиваются всеми правдами и неправками к нам кооперативы. Пользы от них природе

никакой, один вред.

На сходе граждан было решено создать свой собственный фонд спасения Сыни. Первые взносы сделали уже более двухсот человек. К сожалению, до сих пор не откликнулись на призыв ни районные предприятия, ни окружающие, хотя смысловая рыба кормит всех. Это богатое переселившееся не должно погибнуть, но, увы, мало кто пока всерьез осознал грядущую беду.

Разговаривая со мной, овгортцы выразили надежду: может быть, в таких крупных промышленных точках, каковыми являются Харп, Обская, Лабытнанги, найдутся люди, желающие поддержать благое дело спасения старинной северной реки. Сообщаю адрес фонда: 626643, Тюменская область, Шурышкарский р-н, с. Овгорт, школа, Валыгомой Наталья Лазаревна, ответственная за сбор средств.

Для того, чтобы спасти реку, нужна техника, ранки, подвесные лодочные моторы. На все это потребуются много денег, но затраты, если их делать с умом, наверняка окупятся.

Очень хотелось бы надеяться, что призыв жителей Овгорта будет услышан.

Н. ВЭНГО.

ВЕКТОР ВРЕМЕНИ

ВЕСЕННИЙ ФОРУМ НАДЕЖДЫ

Международный форум «За духовное единение человечества» состоится с 15 по 30 апреля в Сочи. Его участниками ждет общение с деятелями искусства и культуры Востока и Запада, философами, выдающимися учеными, астрологами, духовными пастырями, богословами. Бизнесмены из-за рубежа и приглашенные руководители советских предприятий смогут найти партнеров для деловых контактов. Все это обещают организаторы форума, среди которых — международная неправительственная благотворительная организация Фонд духовного единения ми-

ра. Ее руководитель Игорь ШЕКОТИХИН сказал в интервью корреспонденту ИАН:

— Главная цель форума — содействовать ослаблению конфронтации в современном мире, способствовать гуманизации общественных отношений и решению экологических проблем. Как нам кажется, сегодня стало уже необходимым обсуждение таких актуальных проблем современности, которые связаны с духовной эволюцией и выживанием человечества, поиском возможных путей духовного единения народов.

— Рассчитываете ли вы на

какие-нибудь практические результаты?

— Форум в Сочи приурочен к 160-летию со дня рождения и 100-летию со дня смерти основоположницы Всемирного теософского общества известной русской литераторы Елены Блаватской. В этой связи в программу форума включены научные чтения и дискуссии по философии, теософии и религии. Думаю, это будет полезно не только для приглашенных священнослужителей и философов, но и для мировой науки.

Кроме того, запланирована большая культурная програм-

ма. Его участники также смогут обменяться мнениями, обсудить международные проекты по обеспечению экологической безопасности Черного моря. В программе форума, который проходит при активном участии движения «Вита longa», также благотворительная акция: сбор средств на строительство в Сочи международного реабилитационного центра для детей-инвалидов, пострадавших от войны, стихийных бедствий и экологических катастроф. На форуме состоится аукцион по продаже произведений искусства, изделий народных промыслов и прочего. Вырученные средства также будут направлены на благотворительные цели.

— Каковы задачи вашей организации?

— Наш фонд официально был создан в октябре 1990 года на первом глобальном Собрании духовного единения мира. Инициаторами его создания выступили так называемые «сестры движения» и координатор «Оранта» советского Фонда милосердия и здоровья. Таким образом, создание нашего фонда воплотило в жизнь идеи, давно увлекавшие людей. Главное для нас — добиться реализации наших гуманитарных программ. Одним из направлений нашей работы и будет проведение в Сочи международного форума «За духовное единение человечества».

Татьяна БАДАЛОВА, (ИАН).

НАДО СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ

Уважаемая редакция! В прошлые времена люди жили в 1941—1945 гг. В войну условия на фронт. Но сейчас условия лучше, чем в войну. Сейчас мы работаем, живем в комфортабельных домах. И в 1960 году. И люди выжили по 2—3 раза больше, чем в войну. И в большинстве в коммунистическом обществе, то в коммунистическом. Перенесли тяжелые операции. И все же хочется сказать о драмах. Есть среди них хорошие, есть и плачевные, готовые помочь в любую минуту. Но в жизни человека они редки. В хирургии аппаратура для лечения респираторно-сердечной системы развивается очень быстро. Нет нужды в аппарате. Постепенно без него не отстает и человек, такого, наверное, у заключенных нет. Его уже пора пустить на пенсию. Не хватает шагов и капельниц.

А как поступают с врачами? Хорошие специалисты в изобилии, квартира вынужденно узкая, убогая. А их в больнице достаточно. Хотелось бы отметить Панкратьева Андрея Владимировича, который неоднократно возвращал меня к жизни. Этого исключительного специалиста все здесь уважают. Много лет лечит нас, ветеранов войны, участковый врач Р. Т. Бакрова. Она достойна звания лучшего врача нашего города. Также хочется сказать большое спасибо врачу А. П. Стариковой.

Но вот беспокоит меня: когда же отароят новую больницу, где можно было бы работать в хороших условиях и в таких же условиях лечиться? А людей сейчас болеет много. Пусть на это обратит внимание наши депутаты и доб-

ивается принятием экстренных мер.

М. СТЕПАНОВА,
пенсионерка.

ПРОСЬБУ ВЫПОЛНИМ

«Уважаемая редакция! Просим нас вернуть нам деньги за «Красный Север», который мы давно не получаем. На эти деньги мы выйдем другую газету. И еще просьба: печатайте программу телевидения в «Вестнике Заполярья», и чтобы печатались она в субботнем номере. Просим вас это сделать от лица всех подписчиков вашей газеты.

АЛЕКСЕЕВА и еще 27 подписей».

От редакции: Первую просьбу читателей нашей газеты мы удовлетворить не можем, поскольку ничего общего с «Красным Севером» не имеем. С претензиями к нему обращайтесь в город Салехард, где располагается редакция этой газеты. Что касается второй просьбы, то сейчас мы получаем возможность в каждом субботнем номере давать программу телевидения на всю последующую неделю. Эту просьбу мы уже начинаем выполнять.

Число наших подписчиков возрастает и сейчас. Некоторые пишут в редакцию и просят рассказать о процедуре оформления подписки. Желающие подписаться могут обратиться в отделение «Совзвездь».

ВСЕМ ИДТИ НА ПЕНСИЮ

«Дорогая редакция! Пишу вам от лица всех пенсионеров, уходящих на пенсию с УПТК треста Ямалгазстрой. Думаю, что меня поддержат все пенсионеры. Хочется задать вопрос: Почему нам, пенсионерам, дали компенсацию с р-к 0,5, когда р-к установлен с 1.03.91 г. единый — 0,8 (постановление от 04.02.91 г. № 70 приложение № 1). Во всех ор-

ганизациях компенсацию платят не только с районным коэффициентом, но и с «северными». Вот только непонятно, почему обошлись так с пенсионерами. Пусть нам ответят через газету.

Иде, пенсионеров, обходит везде. Ведь мы не можем нигде купить ни чулок, ни носков, ни выездную торговлю нас не приглашают. О дефицитных товарах нам и думать не приходится. Ходили в торговый отдел к т. Жигмановской, она позвала к т. Резнику (председателю ОПК бывшего треста Ямалгазстрой), а тот отправил к председателю профкома УМТС (бывшего УПТК треста Ямалгазстрой) Сенаторовой Н. Н., а та в ответ: как решит общее собрание рабочих, включить пенсионеров или нет в списки на дефицитные товары. А собрание никак не собирается целый месяц. Вот к нам, пенсионерам, такое отношение. Вот только одного не можем понять: неужели эти люди, к которым мы обращались, не будут пенсионерами?

В. СУХАНОВА.

От редакции: Как ответили в горсовете, начисляя компенсацию пенсионерам, делавшие это руководствовались прежним постановлением, исходящим сверху, в котором речь шла о коэффициенте 0,5. И там, и здесь произошла несогласованность по вине закладывавшей информации. Косметическую, по всей видимости, внесут, и если появится новое постановление, то будет и доплата. Что касается второй части письма, то этим вопросом занимается действительно объединенный комитет профсоюзных работников во главе с Г. З. Резником. В данной ситуации мы думаем, что собрание рабочих все-таки состоится, и вопрос решится в пользу В. Сухановой.

ЕШЬ — НЕ ХОЧУ

Глаза разбегаются, аппетит разгорается, как только оказываешься лицом к лицу с витринами магазина «Кулинария», что работает при Харпской поселковой столовой. Да и не мудрено, есть тут чем и пообедать, и хозяйничать. Витринах армия экономично-капитерские изделия, выпечка, мясные, рыбные, мучные полуфабрикаты.

Только за день работы продавщицей этого магазина Татьяна Денева (на снимке) реализует по сто килограммов вареной свеклы, моркови, картофеля; 300 кг простого и слоеного дрожжевого теста. Товар продается Татьяной согласно предскуранту, а вот радушие, добрые улыбки и полезные советы отпускаются щедро и абсолютно бесплатно. Читателям «Вестника», например, она посоветовала приготовить рыбные котлеты, сделав фарш из щуки, налим. За основу можно взять способ приготовления обычных мясных котлет, а в фарш, при возможности, добавить немного мелко порезанного сала, тогда котлеты получатся еще более вкусными, сочными.

Попробуйте — пальчики оближете! При случае Татьяна Денева обещала поделиться еще кой-какими хитростями.

О. ГРИГОРЬЕВА.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ — В ТВОИХ РУКАХ

Рубрику ведет журналист
Галина ТИМОФЕЕВА

Против гриппа и простуды

Кандидат медицинских наук А. А. Уманская, многие годы изучающая ОРЗ, их воздействие на организм и последствия, обратилась к восточной медицине, в которой для оздоровления человека используется воздействие на так называемые «активные точки»; иглой — акупунктура или пальцем — аппрессура. В основе метода воздействия лежат сложные физиологические процессы, основанные на рефлекторной деятельности живого организма. Раздражение определенной зоны кожного покрова вызывает соответствующий ответ на уровне определенного органа.

Как найти эти точки? Они обладают целым рядом специфических особенностей, отличающих их от окружающих участков кожи. При надавливании на них, как правило, возникают своеобразные ощущения: ломоты, распирания, онемения, боли, отсутствующие при надавливании вне этих точек.

А. А. Уманская выявила группу точек (нервных окончаний), которые при вирусных респираторных инфекциях организма, при гриппе и простуде раздражаются: отсюда головная боль, насморк, ослабление памяти и прочие неприятные явления. Массируя эти точки, мы тем самым нормализуем свою систему биорегуляции, активизируем адаптационные реакции организма на неблагоприятные факторы внешней среды.

Точка 1. Находится почти в центре грудной кости, примерно в сантиметре от центра вверх. Эта точка связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кровотоки.

Точка 2. В верхнем конце грудной кости в сантиметре от закругления. Связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани. Регулирует иммунные функции организма, повышая его сопротивляемость инфекции.

Точка 3. Находится в углублении позвоночника между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Для того, чтобы найти остистый отросток позвонка — нагните голову — он будет больше других отростков выступать над кожей шеи. Точка связана со слизистой трахеи, глотки, пищевода, а главное — с нижним шейным

симпатическим узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.

Точка 4. У верхнего края носогубной складки рядом с крылом носа. Точка симметричная. Она связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, а главное гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 5. Симметричная. Находится в основании внутреннего края бровей. Связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 6. В центре основания ушной раковины, там, где смыкаются челюстные кости. Положительное воздействие на орган слуха и вестибулярный аппарат. Точка симметричная.

Точка 7. Находится на кисти в промежутках между 1-й и 2-й пястными костями, то есть в вершине треугольника, образованного линиями, проведенными через большой и указательный пальцы. Точка симметричная. Нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми вышеперечисленными точками.

Методика массажа проста. Указательным или средним пальцем, надавливая кожу до появления незначительной болезненности, сделать девять вращательных движений по часовой стрелке и девять движений — в обратную сторону. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть 3—5 секунд. Симметричные точки массируйте одновременно двумя руками. Для профилактики массаж выполняется 3 раза в день. При болезни — через каждые 40 минут.

Нельзя применять точечный массаж при злокачественных новообразованиях, активных формах туберкулеза, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при заболеваниях крови, при высокой температуре.

Лекарственные растения Обского бассейна

По оценкам специалистов, клеювы родится каждый год около полутора миллионов тонн, но берем ее из природной среды очень мало — 2%.

Ягоды клеювы следует широко употреблять с медом при простудных заболеваниях, при ангине в виде морса, при пневмониях как бактерицидное и мочегонное средство, для профилактики ожирения. Она повышает секретную желудочного и панкреатического соков. Противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ее следует рекомендовать при гипертонии, атеросклерозе, гастрите, тромбофлебите, для предупреждения образования камней в почках.

И. о. редактора В. ГОРЧАКОВ.

«ВЕСТНИК ЗАПОЛЯРЬЯ» ● стр. 3



