

Чернобыль



● ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Знать, уметь, хотеть

ДОЛГОЕ ВРЕМЯ не утихали споры — полезен ли спорт? В настоящее время мнение склоняется к тому, что спорт, с его небывалыми достижениями, отрицательно сказывается на здоровье спортсменов.

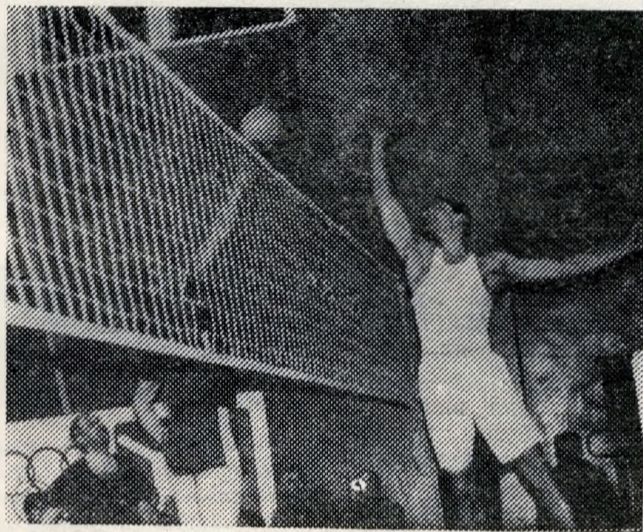
А вот относительно физкультуры расхождений во мнениях не было никогда. Уж так Господь создал человека, что физическая культура тела является столь же необходимой, как воздух или еда. Разница лишь в том, сколько времени человек сможет протянуть без того или другого.

Значение физкультуры не только в том, чтобы поддерживать мышцы, не давая им атрофироваться, закалять организм, развивая жизнеспособность, приносить эстетическое наслаждение здорового образа жизни, а и в том, чтобы помогать организму освобождаться от ненужных накоплений. К сожалению, мы часто об этом забываем.

Чрезмерная загрязненность воздуха отходами промышленности, автотранспорта, военными испытаниями и событиями, ионизирующими излучениями, ставят наш организм в неестественные условия. Несбалансированное, неправильное питание, загрязненность воды и почвы усугубляют ситуацию. Вот тут и приходят на помощь физическая культура и здоровый образ жизни.

Скептики улыбнутся — слышали мы эти байки!

Нет, господа хорошие, не байки! Имею право так утверждать, опираясь прежде всего на



собственный опыт. С мая по август 1986 года набирал свои бэры на ЛПА. После демобилизации попал в больницу, и пошло-поехало. Сначала лежал по месяцу в год, потом — по два, по три... Потребовалось почти семь лет горького опыта, чтобы понять — не по той дороге иду. Не вернешь здоровье, получая по 6—8 уколов в день, закусывая их дюжиной таблеток.

Начал искать другие способы выживания, а кто ищет, тот находит.

Если раньше ходил, как тюфяк — очень болели ноги, головные боли порой доводили до иступления, работать мог 2—3 часа, после чего должен был полежать, отойти (такое состояние знакомо многим ликвидаторам), то теперь работаю по 10—12 часов в сутки. И это после того, как отпраздновал свои пятьдесят.

Вот теперь — улыбайтесь, господа скептики!

Я мог бы привести десятки примеров, когда физкультура, сауна, здо-

ровый образ жизни помогли вывести из организма сотни(!) бэр и вернуть здоровье. Пусть не на 100%, но вернуть работоспособность. Помочь здесь можно только самому себе. Вот несколько примеров.

Говорит мастер ПТиЭС НПО «Припять» **Собур Валерий Анатольевич**, в зоне с 1990 года:

— Спортом занимаюсь давно. Имею разряды по легкой атлетике, волейболу, баскетболу. Пребывая на вахте, систематически посещаю оздоровитель-

ный комплекс для физического развития.

Захотелось и мне побывать в этом оздоровительном «цехе».

Знакомимся с хозяином комплекса **Валерием Эдгардовичем Рихтером**.

Коммуникабельный и обаятельный, Валерий работает тренером-преподавателем профкома НПО «Припять» с 1990 года.

Кандидат в мастера спорта по плаванию и современному пятиборью, он хорошо знает свое дело.

— Валерий! Я слышал, что этот комплекс вы не только несете на своих плечах, но и сами создали его?

— Без помощи профкома и РСУ НПО «Припять» я бы ничего не сделал. Неоценимые услуги в создании тренажерного зала оказала наша медсанчасть.

— Расскажите об оздоровительном комплексе подробнее.

— Наша задача — организация физкультурно-массовой работы среди тружеников 30-ти километров зоны отчуждения. Для этой цели имеются игровая и тренажерный залы, реабилитационный центр. Наибольшен популярностью у вахтовиков пользуются футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, занятия с гириями, штангами, на тренажерах. По этим видам спорта мы проводим соревнования, турниры. Вот и недавно у нас прошли турниры, посвященные памяти героев-чернобыльцев (см. «ВЧ» № 28, 1995 г.). За вечер комплекс посещают 35—40 человек. Хотелось, конечно, чтобы было больше. Пользуемся случаем, напоминаю наш адрес: ул. Кирова, 21. Вход с тыльной стороны поликлиники МСЧ-1.

— Кто вам помогает в работе? Что бы вы хотели сделать для ее улучшения?

— Помогает, естественно, профком НПО «Припять». Правда, никак не могу добиться, чтобы делали нам чаще влажную уборку. Два раза в неделю для зоны явно мало.

— Как вы относитесь к тому, что хотят закрыть оздоровительный комплекс «Лазурный» в Припяти?

— Считаю, что иметь такой замечательный оздоровительный комплекс, как «Лазурный», для укрепления здоровья ликвидаторов и не пользоваться этой возможностью — просто неразумно.

Да, они пытаются сделать все возможное для поддержания нашего здоровья, понимая, что выигрывает от этого не только сам человек, но и государство в целом. Другие, опасаясь нарушить тишину своего кабинета, стараются не создавать себе лишних хлопот.

Михаил ЗАГРЕБА.
Фото автора.

На снимках (вверху): вручение наград победителям по мини-футболу; острый игровой момент. Внизу — **В. СОБУР** и **В. РИХТЕР** (справа).



Скажи мне, что ты ешь...

Британские психологи выявили любопытную закономерность: по тому, какие блюда предпочитает человек, можно определить его характер.

Оказывается, эгоисты предпочитают кислые блюда. Скупые питают пристрастие к соленому, а романтики, склонные к самопожертвованию, любят сладости. Те же, кто употребляет мно-

го острых приправ, — наивные, открытые люди.

Интересные результаты дали наблюдения над тем, как люди едят конфеты. Кто только сосет их — спокойный, солидный, легко приспосабливается к жизни. Оптимисты, отличающиеся дружелюбием, конфеты жуют. А вот те, кто их грызет, — импульсивные, агрессивные, непостоянные и ревнивые.

Альберт ВАЛЕНТИНОВ.

