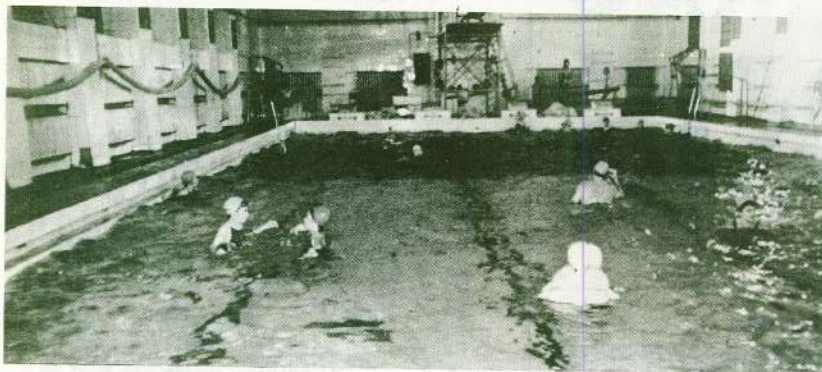


PELDĒŠANA — VESELĪBAI



Nemot vērā pagājušā gada pieredzi, kad sākām peldēt tikai 1990. gada 10. decembrī, sakarā ar to, ka nevarēja savlaicīgi veiksmīgi nokārtot baseina lietošanu, tad šogad šo jautājumu sākām risināt jau vasaras vidū. Pateicoties rūpnīcas administrācijai un arodiedrībai, kas atvēlēja baseina izīrēšanai 8000 rubļu, sākām peldēt jau 17. septembrī. Ja 1990. gadā mums bija iespēja peldēt 3 celiņos, tad šogad peldam 8 celiņos. Peldam divas reizes nedēļā — otrdienās un sestdienās.

Uz šobrīd izteikuši vēlēšanos peldēt ir 96 cilvēki. Baseins ir apmeklēts. Tie ir mūsu uzņēmumā strādājošie, galvenokārt no 2., 4., 5., 6., 7., 12., 17. ceha, noliktaivai saimniecības, AVS, ražošanas daļas un viņu ģimenes locekļi. To starpā — 24 ģimenes. Vēl joprojām turpina

pieteikties uz nodarbinātību peldbaseinā, kuri nāk ar terapeita rekomendācijām.

Arī bijušajam rūpnīcas strādniekam, kuram veselības stāvoklis neļauj kurpināt strādāt, ir iespējams nodarboties pēc ārsta norādījuma baseinā. Ir arī vairāki rūpnīcā strādājošie un viņu bērni, kuriem pirmām kārtām tiek izkārtoti baseins, ja to prasa veselība.

Patīkami ir redzēt, ka uz baseinu nāk pilnīgi visa ģimene (tādas ir septiņas) vai viens no vecākiem ar savām atvasēm, ka visi nāk labā garastāvoklī, brīvi, atraisīti, bez ģignuma, vienlīga, vai tas ir pēc darba, vai brīvdienā. Baseinā visi paliekam mundrāki, možāki, atsvašināmies no darbā iegūtiem stresem, mazāk slimojam, esam kopā aktīvā atpūtā ar saviem bērniem,

nesūdzamies, ka bērni vakaros nevar aizmigt. Pēc sarunām ar vecākiem zinu, ka peldēšanu gaida bērni. Mazuļi kādu laiku peld ar peldriņķi vai peldlīdīša palīdzību un tad pienāk brīdis, kad palīgīdzekļi vairs nav vajadzīgi.

Vēl kluss sapnis ir realizēt ārstniecisko vingrošanu baseinā osteohondrozes slimniekiem.

Ar rūpnīcas direktora pavēli par sabiedriskiem treneriem baseinā 1991./92. gadā nozīmēti V. Pāne, B. Dmitrijeva, S. Eiduka, A. Eiduka, V. Soldatkina un V. Višņakovs.

VIJA PĀNE,
darba aizsardzības un drošības tehnikas daļas inženiere

Attēlā: sestdienas vakars baseinā.

Alekseja Kozņeca foto

Pārdomas pēc semināra

Pagājušajā nedēļā Baltkrievijas galvaspilsētā Minskā notika gadskārtējais automodeļu sporta treniņu un tiesnešu seminārs. Vispirms tika analizēti gada rezultāti. Atzīmēti ir pieauguši: E-1 — 251 km/st.; E-2 — 270 km/st.; E-3 — 289 km/st.; E-4 — 325 km/st.; E-5 — 170 km/st.

Mūsu kaimiņš igānis Jāks Ringmae uzstādījis jaunu rekordu 295 km/st. E-3 klasē. Komandas daudz izbrauc arī uz rietumu puses sacensībām. Tos izdevumus sportisti sedz komandu savstarpējā apmaiņā. Tika sastādīts kalendārais plāns 1992. gadam. Prognoze ir tāda, ka sacensības, kas līdz šim tika dēvētas par PSRS čempionātu, notiks — tikai ar citu nosaukumu. Piedalīties varēs visas valstis.

Mūsu rūpnīcas balvu izcīņu, ko izjauca augusta pučs, varēsim rīkot 1992. gada 16. un 17. maijā. Ar Baltijas kaimiņiem vienotājiem, ka parāleli risinās arī Baltijas čempionāts. Sadarbība ar kaimiņu sporta federācijām turpināsies.

Sakarā ar Krievijas rūpnīcības

reorganizāciju ir parādījušies jauna modeļa motoru izgatavošanas centri. Pagaidām ražotāji ir ar mieru tos pārdot par rubļiem.

Zīmīgi, ka Maskavas pilsētas valde šī gada septembrī ir pieņēmusi lēmumu par darbu ar jauniešiem.

Sakarā ar to no pilsētas budžeta katram audzēknim izdala 800 rubļu gadā. Ar jauniešu ārpuskolas apmācību var nodarboties gan valsts uzņēmumi, gan privātas firmas. Tās neapņiks ar īres naudu par telpām. Šo pieredzi derētu izstudēt arī pie mums.

Bija daudz tehnisku jaunumu, pieredzes apmaiņa modeļu izgatavošanā. Maskavas centrālā jauno tehniku stacija atvērsi uzņēmumu, kas nodarbošies ar modelisma materiālu apgādi un ražošanu. Neaugoties uz grūtībām starpvalstu dzīvē, automobiļu sports sācis virzīties uz priekšu. Turpinās arī mēs Gatavosimies jaunajai sporta sezonai. Pirmās sacensības janvārā brīvlaikā — Jaroslāvā.

IMANTS JERKINS

KĪNIEŠU CIGUN

(No beigums)

Turpinot sarunu par Cigunu, gribu vēlreiz atzīmēt, ka Ciguns — tā ir veselības nostiprināšanas māksla, ko praktizē Ķīnā. Tai ir aktīva loma slimību profilaksē un ārstēšanā, veselības saglabāšanā un nostiprināšanā, kā arī pretošanās vecuma priekšlaicīgai iestāšanās.

Tiem, kas uzsākuši nodarības, un tiem, kuri tikko sākuši iekļauties nepazīstamajā un tālajā, apbrīnojamajā austrumu sistēmā, tiek piedāvāts vingrinājumu komplekss «Iq-Jan». Tajā ietilpst pašmasāža, enerģētisko meridiānu izvietojšana, arī svarīgo bioloģiski aktīvo punktu studēšana. Vingrinājumos tiek piedāvāta kustību un miera stāvokļa savienošana, tas nozīmē — koncentrēt uzmanību vingrinājumu izpildei iekšējā miera stāvoklī. Tieši fizisko un psihisko treniņu divkārtējā efektā slēpjas ķīniešu tradicionālo vingrošanu atšķirība no rietumu.

Efeks no vingrinājumiem izpaužas šādi:

Meridiānu caurlaidības uzlabošana. Cilvēka enerģijas un asins stagnācija meridiānos noved pie «aizsprosta» izcelšanās, tā rezultātā rodas traucējumi iekšējos orgānos. Piedāvājamo vingrošanu kompleksu, pateicoties ci un asins plūsmas vadīšanas daudzveidīgajai tehnikai, veicina visa ķermeņa meri-

diānu paplašināšanu, uzlabojas visu iekšējo orgānu, ādas, muskuļu, dzīslu, locītavu un maņas orgānu asinsapgāde. Pilnībā tiek novērsti veselības traucējumi, kā arī maksimāla pakāpe attīstās visu organisma sistēmu funkcijas.

Pēc tradicionālajiem uzskatiem, novecošana sākas no kājām un izplatās uz augšu. Izejot no tā, kompleksa vingrinājumi virzīti uz ceļu, krustu apvidus, elkoņu, kakla funkcionālās aktivitātes pastiprināšanu, veicina daudzu saslimšanu profilaksi un ārstēšanu, kustību vieglumu un izraisa pretestību organisma nespējas attīstīšanai.

Piedāvāju arī Ciguna terapiju sirds un asinsvadu, elpošanas orgānu, aknu, liesas, kuņģa, nieru slimību, kā arī ginekoloģisko saslimšanu (neauglība, cista, mioma) gadījumos.

Noslēgumā gribu teikt, ka Ciguns ir efektīvs, ja ar to nodarbojas sistemātiski un regulāri, ka rezultātus panāk ne jau vienā dienā. Tas ir neatlaidīgs, pakāpenisks darbs.

Aicinu visus interesentus uz nodarbinātību. Minētā sistēma ir nodarīga dažāda vecuma cilvēkiem. Tiem, kas apmeklē nodarības, papildus piedāvāju individuālo ārstēšanas kursu.

JELENA FALEVIČA,

ārstnieciskās vingrošanas metodiķe

UZMANĪBU!

Fluorogrāfisko apskati rūpnīcas teritorijā var iziet 22. novembrī no pl. 9.00 līdz pl. 13.00.

PAZĪNOJUMS

Sakarā ar zemes nodokli 1840 rubļu un papildus izdevumiem par apsardzi, visiem garāžas locekļiem «Misas» Nr. 12 nepieciešams iemaksāt papildus 10 rubļu. Termiņš līdz 31.12.91. g.

Līdzjūtības

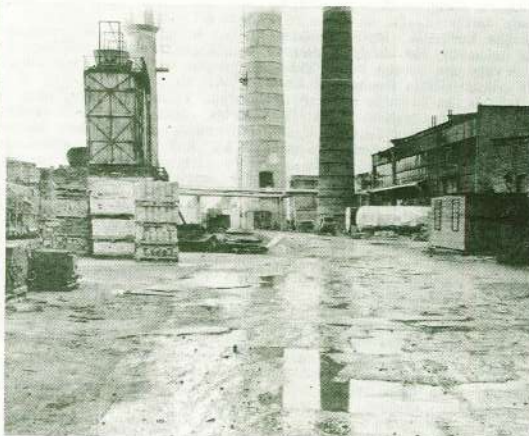
Izsakām dziļu līdzjūtību mūsu darba biedram Vitautam Gulbim, māti smiltājā aizvadot.

Elektrokrašņu nodaļas 5. maiņas kolektīvs

Izsakām dziļu līdzjūtību Alevtinai Homenko, pavadot māti pēdējā gaitā.

4. ceha braucēšanas nodaļas 1. brigāde

Teritorijā... kā jau teritorijā



Joprojām par teritorijas tīrību un kārtību atbild katra ceha atbildīgās personas, bet par «neitrālajām» — privātais uzņēmums, kuru vada Jānis Bārtiis. Bet kurš ir atbildīgs par to, lai braucamajos ceļos pazustu bedres, lai tie kļūtu līdzieni?

Alekseja Kozņeca foto



Kā jau informējam lasītājus, Valmieras kultūras namā aizvadītajā nedēļā bija skatāma Valmieras rajona filatēlistu kolekciju izstāde. Sevišķu interesi tajā izraisīja eksponāti, kuros bija redzamas Latvijas Republikā no 1918. līdz 1940. gadam izlaidītas pastmarkas, aplokšnes, atklātnes, pasta zīmogi un citi filatēlijas materiāli.

Attēlā: izstādes eksponāti bija izvietoti ar mūsu rūpnīcas palīdzību izgatavotajos stendos.

Alekseja Kozņeca foto

Par izdevumu atbild L. DREIMANE