

ЛЕНИНСКИЙ ПУТЬ

Орган Шурышкарского райкома КПСС и районного Совета народных депутатов Ямало-Ненецкого автономного округа Тюменской области

ИЗДАЕТСЯ С 14. 10. 1944 ГОДА. № 34 (5185) ВТОРНИК, 19 МАРТА 1990 ГОДА Выходит три раза в неделю. ЦЕНА 3 КОП.

**Первым
Президентом
Союза
Советских
Социалистических
Республик
избран
Михаил
Сергеевич
ГОРБАЧЕВ**



**30 марта в Москве
открывается съезд
народов Севера,
Сибири и Дальнего Востока**

Ниже публикуются платформа съезда
и обращение съезда
к Верховным Советам СССР и РСФСР.
Оргкомитет предлагает
обсудить эти документы
и передать замечания и предложения
своим делегатам

Платформа всероссийского съезда (проект) малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока по основным направлениям социально-экономического развития

МАЛОЧИСЛЕННЫЕ народы Севера, Сибири и Дальнего Востока Советского Союза находятся в настоящее время на критической стадии развития. Роль государства должна заключаться не только в оказании помощи, но и в создании условий для полной реализации их потенциала как подлинных хозяев своей жизни, полноправно действующих в политической, экономической и культурной сферах жизнедеятельности.

Малочисленные народы Севера, как и все народы СССР, имеют право на этническое выживание и полноценное существование, гарантией которого является сохранение природной среды их обитания, развитие традиционных видов хозяйственной деятельности, языка, культуры, внедрения эффективной системы здравоохранения.

Каждый народ, независимо от своей численности, имеет право на саморазвитие. Для малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока право на саморазвитие на нынешнем этапе неразрывно связано с обеспечением возможности этнического выживания.

Материальной основой развития этих народов является их суверенное право на землю и ее недра. Безусловной ценностью признается обеспечение условий возрождения и развития традиционного образа жизни. При этом уважается свобода выбора жизни в соответствии с интересами того или иного народа в целом, так и каждой этнической общности, личности в отдельности.

Духовной основой саморазвития этих народов является возрождение национальной культуры, для которой традиционно единение человека с природой.

Исходя из уникальности и ценности любого народа, съезд считает, что возрождение одного народа не может быть достигнуто в ущерб другим наро-

дам региона. Гармонизация этнических интересов — условие развития каждого из них.

СУВЕРЕНИТЕТ НАРОДОВ

1. Съезд считает, что малочисленные народы Севера, Сибири и Дальнего Востока имеют статус коренной национальности, ибо места их проживания являются исторической территорией, единственным местом в мире, где могут сохраняться эти народы, их язык и культура.

2. Съезд выступает за создание и расширение государственно-правового статуса автономных и других национально-территориальных образований этих народов, выдвигая основным требованием вопрос о самостоятельном осуществлении государственной власти, основанной на принципах самоуправления, самофинансирования и хозрасчета, практическом наполнении автономии реальными полномочиями во всех областях экономического и социально-культурного строительства.

Съезд ставит перед правительством страны задачу добиваться создания системы самоуправления и правовой защищенности народов Севера, Сибири, Дальнего Востока, обеспечивающей их представительство на всех уровнях Советов народных депутатов, реальную законодательскую и распорядительную власть, возможности эффективного влияния в системе Советов народных депутатов на решение всех вопросов, затрагивающих их интересы.

3. Съезд предлагает следующую систему депутатского законодательства — распорядительную, которая включала бы:

депутатские группы (двухпалатная система или комиссия) на всех уровнях (от села до Совета национальностей Верховного Совета СССР), избираемые прямым голосованием по отдельным избирательным спискам малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Вос-

тока. Депутатская группа представляет в Советах интересы этих малочисленных народов, проживающих на данной территории, имеет право вето в решении вопросов, относящихся к ее исключительной компетенции. Депутатские группы отчитываются по результатам своей деятельности перед избирателями в установленном порядке;

депутатскую ассоциацию малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока, включающую всех депутатов, избранных этими народами. Депутатская ассоциация осуществляет координацию работы депутатских комиссий всех уровней: накапливает предложения, поступающие с мест, выступает с законодательными инициативами, организует экспертизу крупных народнохозяйственных проектов, затрагивающих интересы этих народов, контролирует другие вопросы в пределах Положения о Депутатской ассоциации. Высшим органом Депутатской ассоциации является Съезд депутатов;

комитет народов Севера, Сибири и Дальнего Востока — как исполнительный орган по делам этих народов при Совете национальностей Верховного Совета СССР (РСФСР), назначаемый Съездом депутатов, действующий при депутатской комиссии народов Севера, Сибири и Дальнего Востока Совета национальностей и организующий исполнительную деятельность отделов и групп при депутатских комиссиях Советов различного уровня.

4. Ассоциация малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока — добровольная, самостоятельная, общественно-политическая организация, объединяющая широкие слои населения, действующая в рамках Конституции СССР, Конституции РСФСР и Устава Ассоциации. Основной целью Ассоциации является защита прав, свобод и законных интересов этих народов на всех

уровнях государственно-политической власти, объединяет все общественные силы для решения политических и экономических, правовых и других вопросов их жизни.

5. Система самоуправления народов Севера, Сибири и Дальнего Востока требует создания автономных образований на всех территориях проживания этих народов. Необходимо повышение государственно-правового статуса автономных районов и округов, практическое наполнение автономии полномочиями во всех областях экономического, политического и социально-культурного строительства.

6. Ассоциация выступает за скорейшую ратификацию «Конвенции о коренных и ведущих племенных образ жизни народов в независимых странах», принятой Генеральной конференцией Международной организации труда (МОТ).

7. При сохранении погранзон в северных автономных округах снять ограничение и предоставить свободу передвижения по округу (Северу) представителям малочисленных народов.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ГАРАНТИИ ВЫЖИВАНИЯ

Съезд считает необходимым:

1. В законодательном порядке передать народам Севера, Сибири и Дальнего Востока во владение территории, составляющие природно-географическую основу ведения традиционных отраслей хозяйства (оленьеводство, охота, рыболовство, сбор дикоросов).

2. Принять неотложные меры по прекращению несправедливой грабительской экономической политики в отношении традиционных производств, превращенных в сырьевые приделки государственной промышленности, что подбывает возможности экономического и социального развития этих народов.

Для чего отчуждение земли и лесов, строительство предприятий вести только с согласия Советов народных депутатов, с учетом мнения Ассоциации. Размеры и виды компенсации за промышленное освоение устанавливаются Советом народных депутатов соответствующей территории.

3. Разработку и принятие специальной программы государственной защиты и помощи в экономическом, социальном и культурном развитии малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока, с этой целью:

а) предусмотреть создание небольших, безотходных предприятий по переработке и хранению продукции оленеводства, рыбодобычи, дикоросов, охоты;

б) предусмотреть производство биологических запасов региона;

в) в традиционных отраслях хозяйства удовлетворить интересы непосредственных производителей — оленеводов, охотников, рыболовов в том, что касается условий их труда и быта на месте производственной деятельности;

г) создать гибкую систему цен, тарифов и налогов, других экономических рычагов, способствующих развитию и повышению рентабельности традиционных отраслей хозяйствования;

д) по предложениям народов Севера, Сибири и Дальнего Востока восстановить заброшенные в 50—60 годах национальные поселения.

4. Обеспечение полного саморазвития относительно многообразия форм собственности: полусемейная, кооперативная, коллективная, индивидуальная.

5. Продолжить развитие кооперативов в традиционных отраслях, оказывать им финансовую поддержку, обеспечить льготное налогообложение с приоритетным трудоустройством в

(Окончание на 2-й стр.)

(Окончание, нач. на 1-й стр.)

них народов Севера, Сибири и Дальнего Востока.

Запретить передачу в аренду промысловых угодий и создание кооперативов по использованию биологических ресурсов в местах проживания малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока лицам, не относящимся к ним.

6. Обеспечить в населенных пунктах их проживания преимущественное право трудоустройства. Добиваться при устройстве на работу молодых специалистов, вернувшихся после учебы, воинов Советской Армии, и при переходе народов Севера, Сибири и Дальнего Востока на другую работу полной выплаты северных надбавок с начала трудовой деятельности.

7. Создание республиканского фонда выживания и возрождения малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока.

8. Просить правительство страны оказать государственную помощь народам Севера, Сибири и Дальнего Востока в организации подготовки из их числа специалистов и руководителей управления в нетрадиционных отраслях хозяйствования.

Устранить несправедливость в предоставлении льгот, распространяемых на приезжее и местное население.

ДУХОВНОЕ ВОЗРОЖДЕНИЕ

1. В области развития культуры главной задачей являются:

обеспечение культурной преемственности поколений, создание условий сохранения и совершенствования уникальных самобытных национальных культур народов Севера, Сибири и Дальнего Востока;

развитие национальных художественных промыслов. Необходимо добиваться, чтобы Художественный фонд Союза художников РСФСР, НИИ художественной промышленности оказали необходимое методическое и практическое содействие народным мастерам и их объединениям в возрождении и совершенствовании художественных традиций, в организации и подготовке для промыслов кадров мастеров;

создание этнокультурных центров для сохранения и развития духовных традиций народов, закрепленных в обрядах, праздниках, традиционных видах спорта и т. д.

профессиональный рост и

общественная активность творческой национальной интеллигенции, которая призвана стать решающей силой в возрождении национальной духовной культуры. В сложившейся ныне ситуации успешная деятельность творческой национальной интеллигенции—писателей, художников, музыкантов, мастеров декоративно-прикладного искусства и т. д.—требует поддержки на государственном уровне: необходимо создание для них соответствующих жилищно-бытовых условий и условий для творческой деятельности;

создание информационно-публицистического и художественного издания—органа Ассоциации.

осуществление контроля и оказание содействия в организации сохранения памятников культуры, бесценных образцов декоративно-прикладного искусства, записей фольклора и других исторических, художественных, национальных достояний.

2. Вопросом особой заботы ассоциации является сохранение и развитие национальных языков.

Обучение родному языку следует осуществлять с дошкольного возраста и до окончания школы, при этом важно, чтобы в процессе преподавания язык не столько дублировал явление иноязычной культуры, сколько отображал явления традиционной культуры, историю народа.

В учебных заведениях, осуществляющих подготовку специалистов по традиционным отраслям хозяйства, преподавание родного языка должно вестись по специальным программам, отражающим специфику будущей профессии.

Следует принять дополнительные меры морального и материального стимулирования учителей родных языков, преподавателей национальных языков в вузах, училищах, школах, работников издательств, авторов учебников, а также педагогических кадров для работы в малокомплектных школах.

Необходимо наладить в достаточном объеме и на современном уровне выпуск учебников и учебно-методической литературы на языках народностей Севера для дошкольных учреждений, школ, средних учебных заведений и вузов, материалов на языках народностей Севера

в районных и окружных газетах, организовать радиопередачи на языках народов Севера, Сибири и Дальнего Востока. Средства информации, использующие национальные языки, призваны служить прежде всего развитию национальной культуры и решению проблем национально-территориального самоуправления.

Надо наладить выпуск национально-русских и русско-национальных словарей, разговорников, самоучителя для массового читателя как представителей народов Севера, так и другого населения, проживающего в национальных округах.

Необходимо осуществлять филологические и научно-педагогические исследования, в том числе продолжить работы по совершенствованию алфавитов и языковых правил.

3. Считать целесообразным: создание малокомплектных национальных школ, классов на территории национальных поселений, так как существующая система воспитания детей через интернаты отрицательно сказывается на преемственности поколений и порождает психологию иждивенчества;

поднять роль и ответственность семьи как социально-производственной основы в воспитании подрастающих поколений;

в тундре, где имеется языковая и бытовая среда для воспитания в традиционной народной педагогике, предусмотреть создание необходимых условий для подготовки детей к обучению в школе;

развивать материально-техническую базу профориентационной работы, во всех школах иметь кабинеты национальных промыслов, оснащенные необходимым оборудованием;

предоставить право местным органам управления принимать решения по структуре сети региональных специальных учебных заведений (вуз-техникум-ПТУ) и структуре специальности, соответствующих текущим и перспективным потребностям социально-экономического развития народов Севера, Сибири и Дальнего Востока.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

1. Съезд считает сохранение среды обитания и здоровья народа национальным и патриотическим долгом каждого жителя Севера, Сибири и Дальнего

Востока. В соответствии с Ассоциацией выступает за проведение комплексно-экологической и мониторинговой экспертизы, тики промышленного освоения в целях ее изм под приоритет народной ж. Необходимо разработать грамму по радикальному шению экологической с ции;

необходимо добывать тановки экологически гр производств, опережающей да очистных сооружений;

разработка свода экс ческих законов;

установление платности видов природопользования введение жесткой сн штрафов и санкций для дотращения губительного действия на природу и ч ка;

кооперирование средств нистерств и ведомств, приятий, колхозов, совхоз кооперативов для реали совместных природоохра мероприятий.

2. Следует добиваться з щения испытаний на яд политоне о. Новая Земля.

3. Надо исключить з вид новой хозяйственной д льности без проведения варитической независимой логической экспертизы и личной защиты предлага проектов.

4. Необходимо создать данные о количественном чественном состоянии прир ресурсов, а также факт влияющих на них.

5. Ассоциация выступа развитие сети особо охраня природных территорий—и нальных парков, заказник поведенников, памятников с ны и другое.

6. Требуется повысить щую экологическую кул должностных лиц и насел

В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

Считаем, что наше здо во многом зависит не от цины, а от нас и органо рвления в решении проб жизнеобеспечения в цело положительных сдвигов в шем социальном, эконом ком и культурном развит

1. С целью формиро региональных систем ох здоровья Госкомстату Р надо предусмотреть систе ческое представление по статистических данных о графической ситуации и с

ОБРАЩЕНИЕ

съезда народов Севера, Сибири и Дальнего Востока к Верховному Совету СССР и Верховному Совету РСФСР

МЫ, представители народов Севера, Сибири и Дальнего Востока, избранные на демократической основе и уполномоченные выражать волю этих народов, исходя из приоритета гуманистических принципов в социальном развитии, поддерживая идеалы и цели перестройки в СССР, осознавая, что формирование правового государства и обновление основ федеративного устройства СССР означает полную реализацию прав всех народов вне зависимости от их численности, отмечая, что неотъемлемыми правами любого народа являются права на этническое существование, сохранение и развитие культуры и языка, самоопределение и самоуправление, принимая основные принципы международной конвенции 1989 года о коренных и ведущих племенных образ жизни народах, учитывая, что наряду с общими для всех малочисленных народов задачами социального развития имеются задачи специфические для различных групп и для каждого отдельного народа, утверждая стремление народов Севера, Сибири и Дальнего Востока внести свой вклад в осуществление задач социалистического обновления, принимаем настоящее обращение и выражаем надежду на ваше понимание и поддержку.

НИ ДЛЯ ОДНОЙ из крупных национальных общностей СССР проблема этнического существования не стоит столь остро, злободневно, как для малочисленных народов Севера,

Господство утилитарно-технократического подхода при современном промышленном освоении районов проживания малочисленных народов усугубляет и без того сложную ситуацию. В результате разрушения эко-

логического существования, воспроизводства новых поколений.

В стране нет системы самоуправления и правовой защиты народов Севера, Сибири и Дальнего Востока. Автономные округа, во-первых, не охватывают значительной части коренного населения, во-вторых, не являются формой национального самоуправления народностей.

Съезд считает назревшим создание системы самоуправления и правовой защищенности народов Севера. Для чего необходимо участие самих народностей через их представительные органы в выработке, принятии, контроле и реализации непосредственно затрагивающих их жизнь решений на всех уровнях государственной власти.

НАСУЩНОЙ задачей народов Севера, Сибири и Дальнего Востока является сохра-

Трудности в развитии традиционных хозяйственных отраслей обусловлены значительным сужением их естественной ресурсной основы в профилированного промышленного освоения, отсталостью их технико-технологической базы, вершинной организацией и кой оплатой труда, а в результате—непрестижностью для молодого поколения.

Создание в последние десятилетия крупных горно-мысленных комплексов, отов энергетика, магистралей нефтегазопроводов существование ухудшило экологическую обстановку. Экономике коренных народностей нанесен огромный ущерб: изъяты из хозяйственного оборота обширные территории пастбищ, рыболовных охотничьих угодий, значительные сократились биологические ресурсы, являющиеся основой развития традиционных отраслей. Чтобы процесс их лег-

(Окончание, нач. на 2-й стр.)

лей и установления цен на нее должно всецело принадлежать ее производителям.

Одно из важнейших направлений развития традиционных хозяйственных отраслей — совершенствование их на новой технической основе. Улучшение условий и организации труда, повышение его престижности положительно скажется на всей жизнедеятельности коренных народностей. Поэтому необходима организация соответствующих научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ, промышленного производства, а также импорт машин и оборудования.

Разрабатываемые в «центре» программы экономического и социального развития народов Севера, Сибири и Дальнего Востока и районов их проживания не обеспечивают решения задач сохранения среды обитания народов и комплексного развития традиционных отраслей хозяйства. В подготовленном проекте программы развития народов Севера на 1991—1995 годы и на период до 2005 года не учтены многие важные предложения с мест, снижено финансирование и материально-техническое обеспечение. В таком урезанном виде программа не снимает угрозы этническому существованию малочисленных народов.

СОСТОЯНИЕ здоровья народов Севера, Сибири и Дальнего Востока непосредственно связано с остротой проблемы жизнеобеспечения и является в настоящее время крайне неблагоприятным. Так, обобщающий показатель здоровья населения — средняя продолжительность жизни — составляет у народностей Севера 40 лет для мужчин и 46 лет для женщин. Это примерно на 25 лет ниже, чем в среднем по РСФСР и на 35 лет ниже лучших мировых показателей. Весьма высока детская

смертность, распространены кишечные инфекции, туберкулез.

Сохранение и укрепление здоровья народов Севера, Сибири и Дальнего Востока зависят не столько от осуществления собственно медицинских мероприятий, сколько от решения проблемы жизнеобеспечения в целом, от положительных сдвигов в экономическом, социальном и культурном развитии народностей, реализации их права на самоопределение и самоуправление. Лишь на этой основе могут быть эффективными меры в области социальной, медико-социальной и медицинской профилактики. В первую очередь необходимо обеспечить малочисленные народы привычной пищей, чистой питьевой водой, теплой одеждой, жилищем, соответствующим санитарным нормам, улучшить условия трудовой деятельности.

В области организации здравоохранения необходимо создание гибкой системы медицинской помощи, приспособленной к специфике традиционных видов производственной деятельности и образа жизни коренного населения.

Необходимо запретить испытания ядерного оружия в районах Крайнего Севера и Арктики и исследовать влияние ядерных взрывов на Новой Земле на здоровье коренного населения.

ГЛАВНОЙ задачей культурного развития народов Севера, Сибири и Дальнего Востока в современных условиях является создание эффективного механизма культурной преемственности поколений как необходимого условия сохранения и совершенствования самобытных национальных культур. Традиционный механизм культурной преемственности поколений оказался значительно ослаблен в связи с тем, что полное государственное обеспечение детей малочисленных народов, начи-

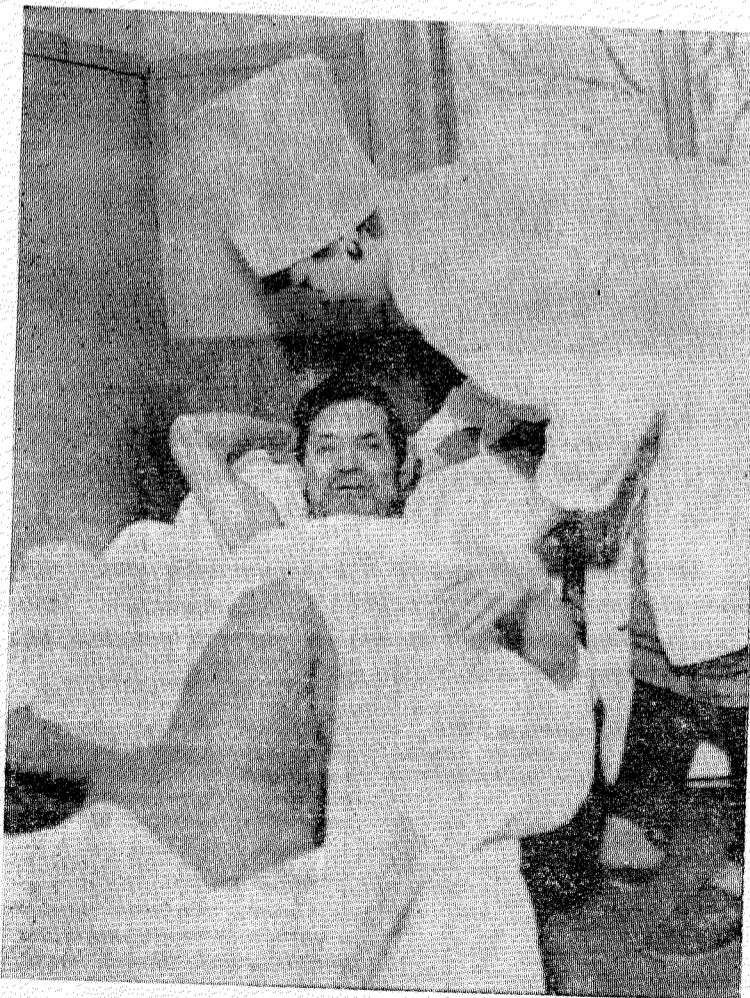
ная с ясель, детских садов, далее — в школах-интернатах и специальных учебных заведениях по существу исключило семью из общего процесса воспитания и обучения молодежи. Дети, воспитываясь вдали от семьи, включаются в ее структуру лишь эпизодически и не имеют возможности перенять опыт и умение отцов в традиционных занятиях, матерей — в ведении домашнего хозяйства. Они не получают представления о роли семьи в жизни человека, функциях каждого из членов семьи, оказываются совершенно неподготовленными к семейной жизни.

Для восстановления культурной преемственности поколений необходимо вернуть семье ее воспитательную функцию.

Важную роль в обеспечении культурной преемственности поколений и, следовательно, в сохранении и совершенствовании национальной культуры играет родной язык. Языковая политика по отношению к народам Севера должна быть направлена на сохранение их родных языков.

МЫ СЧИТАЕМ, что в настоящее время роль государства в отношении народов Севера, Сибири и Дальнего Востока должна состоять не в благотворительной помощи, а в создании экономических, политических, правовых условий для самореализации малочисленных народов в качестве подлинных хозяев своей собственной жизни и своего развития. Поэтому мы просим Верховный Совет СССР и Верховный Совет РСФСР ускорить разработку и принятие государственного законодательства о народах Севера, Сибири и Дальнего Востока, учитывая Ассоциацию малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока.

Твои люди, Север



В ласковых и добрых руках фельдшера Горковской участковой больницы Людмила Здорвань самый больной укол покажется комариным укусом для пациента. Не зря она была признана лучшей по профессии в районном конкурсе фельдшеров, где отличилась не только профессионально, но и завоевала симпатии за открытый и веселый характер, юмор, энергию.

На снимке: у постели пациента фельдшер Л. Здорвань. Фото М. БЕЛОРУКОВА.

Минула неделя. И вновь мы называем имя нашего внештатного корреспондента, чей материал признан лучшей публикацией. Это К. Витязева из Мужей.

Ее материал «Учимся отличать черное от белого» был опубликован в № 32 от 15 марта.

**ЛУЧШИЙ
МАТЕРИАЛ
ВНЕШТАТНОГО
АВТОРА**

Редакция «ЛП».

★ ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ «ЛП»

Джуна Давиташвили ПОЧЕМУ ТАК, А НЕ ИНАЧЕ

(Продолжение, нач. в №№ 29-33).

НАПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ осуществляется направленным воздействием или движением кистей рук перпендикулярно определенному участку тела.

При выполнении этого приема необходимо ощущать обратную связь, т. е. при удержании рук в неподвижном положении чувствовать реакцию пациента, возникновение ответного тепла или холода, покалывания в кончиках пальцев.

Все приведенные выше приемы составляют основу профилактической методики бесконтактного массажа. Их нужно тщательно изучить, хорошо потренироваться, многократно повторяя эти приемы сначала не на человеке, а просто усваивая движения руки, добившись ритмичного и плавного их выполнения.

Только после того, как вы почувствуете, что приобрели некоторый автоматизм при выполнении этих движений, можно приступить к проведению профилактических сеансов.

Одно из самых распространенных в наше время заболеваний — нарушение артериального давления, вследствие чего возникают гипертоническая и гипотоническая болезни. Эти заболевания не знают возрастных границ — они поражают человека с детства до глубокой старости. В основе этих недугов лежит нарушение кровообращения и иннервации. Именно поэтому при лечении и профилактике подобных заболеваний весьма эффективна предложенная мною методика. Это было проверено уже на сотнях больных, в разных лечебных учреждениях — положительные результаты отмечены во всех медицинских заключениях.

В чем же суть этого воздействия? При исследовании физического поля биологического объекта (человека) было установлено, что это поле является совокупностью электрического поля (частотой ниже 10 Гц), инфракрасного и сверхвысокочастотного излучений (соответственно на длинах волн 8—14 мкм и 18—330 см). Возможно существуют и еще какие-то излучения, пока не зарегистрированные приборами.

В медицинской практике уже известен способ лечения подобных заболеваний с помощью аппаратуры, создающей магнитное поле, однако он требует длительного времени (обычно курс составляет 10—15 дней). Воздействие же кистью руки оператора позволяет добиться положительного эффекта за более короткий срок (3—4 дня). Можно предположить, что однородное физическое поле действует более активно, чем искусственно создаваемое приборами.

При регулировании артериального давления движения должны быть спокойными, плавными. Руки скользят вдоль тела, как бы поглаживая его. При этом оператор должен мысленно сосредоточиться на сердце и почках.

Пациент находится перед оператором в положении стоя или сидя. Если давление очень высокое, то в процессе сеанса может возникнуть головокружение. В таких случаях пациента лучше посадить на стул. Оператор выполняет плавные движения кистями рук на расстоянии 5—10 см от тела пациента.

Сначала проводится общий сеанс распределения энергии. Руки не нужно напрягать.

1. Движения рук снизу вверх с обратными кверху ладонями одновременно с двух сторон вдоль туловища. Оператор находится сзади.

2. Подобные движения рук (сначала сзади, потом спе-

реди). Движение рук начинается над головой. Затем вниз вдоль всего туловища. Руки расположены наклонно по отношению к телу, пальцы чуть согнуты и направлены перпендикулярно телу.

3. Движения рук снизу вверх вдоль туловища от пояса до головы. Положение рук такое же, как и при выполнении предыдущего движения.

4. Кисть руки оператора над головой пациента. Движения кистью над головой — от лица к затылку и обратно.

5. Растирание области грудной клетки и спины. Ладони движутся по часовой стрелке. Этими движениями следует заканчивать все сеансы.

Каждое движение выполняется в течение 2—3 минут. Продолжительность сеанса не более 10—15 минут.

При повышенном артериальном давлении (гипертонии) наиболее эффективны движения 1 и 2. Поэтому их рекомендуется выполнять более длительное время — 5—7 минут каждое.

Давление следует снижать постепенно, чтобы не вызвать головокружения.

В конце процедуры выполняем движения рукой над головой — от лица к затылку и обратно, проводим руками эконтактно (с легким нажимом) сверху вниз по спине вдоль позвоночника (до копчика), далее по ногам (до пяток).

В заключение — круговые массирующие движения — растирание грудной в верхней части спины ладонями по часовой стрелке.

Если больной лежит, то необходимо выполнять движения над головой, затем вдоль туловища — к ногам. После этого прессовые движения от поясничной части до шеи и обратно (7+7 раз), «сабельные» движения вдоль туловища к ногам и круговые растирания спины и груди.

При гипотонии лучшее воздействие оказывают движения 1 и 3. Продолжительность их выполнения также следует увеличить до 5—7 минут.

Затем — «сабельные» движения (7 раз) на уровне плеч и в конце — круговые растирания спины и груди. Через 5 минут после окончания сеанса артериальное давление обычно стабилизируется.

У больных гипертонической болезнью систолическое давление снижается, как правило, на 20—60 мм рт. ст., а диастолическое — на 10—30 мм рт. ст. У больных гипотонической болезнью — систолическое давление повышается на 10—12 мм рт. ст., диастолическое — на 0—10 мм рт. ст. Наряду с этим отмечается улучшение общего самочувствия и повышение гемоглобина в крови.

Что чувствует обычно пациент при введении подобного сеанса? При умелом воздействии он быстро ощущает тепло, исходящее от рук оператора, а затем и нагрев всего тела. Бывает, что пациент чувствует неадекватный нагрев, например, правая сторона головы нагревается больше, чем левая. Это означает, что в сосудах левой стороны в результате каких-либо болезненных изменений затруднено кровообращение. В результате систематического применения методики эти нарушения могут быть устранены. Иногда во время сеанса может ощущаться головокружение, сонливость, но это состояние быстро проходит, и через некоторое время после сеанса человек чувствует прилив сил и бодрость.

(Продолжение на 4-й стр.)

(Продолжение, нач. на 3-й стр.)

Не стоит увлекаться длительностью и количеством сеансов. О длительности воздействия мы уже говорили, а количество сеансов не должно превышать 19, по одному в день. Обычно для улучшения самочувствия бывает достаточно 5—6 дней. Хочу еще раз подчеркнуть: необходимо проверять свое состояние у врача и не заниматься самолечением, особенно в случае осложнения заболевания.

Когда же лучше прибегать к использованию этой методики? При усталости, неважном самочувствии, часто связанном с изменением погоды, магнитными бурями, о чем нас заранее предупреждают газеты, радио и телевидение, при нервном перенапряжении и других подобных случаях. Этой методикой вы должны пользоваться профилактически. Лечение же необходимо проводить только в лечебном учреждении и под врачебным контролем.

Часто люди ощущают боли в ногах, усталость при длительной ходьбе, появляются отеки ног. С целью профилактики подобных явлений можно посоветовать провести следующий сеанс в течение 5—7 дней:

1. Проработать все приемы для повышения тонуса, описанные выше, в течение 5—6 минут.

2. Выполнить пресовые движения в вертикальной плоскости вдоль ног. (Сначала вдоль одной ноги, затем вдоль другой). Ладонь на расстоянии 5—10 см от ноги движется одна навстречу другой. Затем как бы плавное поглаживание ног, не прикасаясь к телу.

3. В конце сеанса провести руками вдоль ноги вверх и вниз (контактное поглаживание) 5—6 раз.

Для профилактики зрения и снятия утомления с глаз можно порекомендовать следующую методику: кругообразные движения («вытяжка») по часовой стрелке кистью руки в области глаз с последующим отведением руки в сторону (7 минут). При отведении руки в сторону кончики пальцев сближаются и как бы оттягивают что-то от места воздействия. Затем нужно выполнить движения над головой — от лба к затылку и обратно (1—2 минуты).

При профилактике бессонницы и головной боли (мигрени) используются следующие приемы.

Движения правой руки над головой в направлении от лба к затылку и обратно (7 раз). Затем «пресовые» движения над лобной частью (ладони слегка согнуты, пальцы перпендикулярны телу пациента). Направление энергии на область ушей (обе руки пальцами направлены на уши, держат 2—3 минуты). При этом оператор ощущает пульсацию в ладонях, а пациент чувствует, что боль сосредотачивается в одной точке, скажем, распирает висок.

После этого вновь выполняется движение правой руки над головой от лба к затылку и обратно. Заканчиваем легким растиранием височной области.

При болях в пояснице целесообразны такие же винтообразные движения в сочетании с массажем (кругообразное растирание подушечками пальцев) вдоль позвоночного столба от копчика до шеи.

Что же касается помощи при некоторых специфических заболеваниях, то здесь следует сделать одно предупреждение. Пе-

реходить к применению этих приемов следует после достаточного освоения профилактической методики. Поэтому эти рекомендации адресованы тем, кто уже в определенной степени владеет методикой бесконтактного массажа, учится на специальных курсах или хотя бы имеет возможность консультироваться с людьми, знакомыми с этой методикой.

КОНЬЮНКТИВИТ, КОСОГЛАЗИЕ, АСТИГМАТИЗМ ГЛАЗ. Пресовые движения на уровне глаз (1—2 минуты). Направление энергии — ладони параллельны одна другой, расположены по обе стороны носа, пальцами к телу пациента (1—2 минуты). Ощущение обратной связи в течение 1 минуты. После этого вытяжка круговыми движениями, вытянутыми в горизонтальной плоскости (захватывать сразу область двух глаз), с отведением в сторону. Снова пресовые движения и вытяжка. Эти приемы выполняются в течение 5—7 минут. В заключение распределение энергии над головой в направлении от лба к затылку и обратно. Подобный сеанс можно проводить и для профилактики дальновидности.

ГАЙМОРИТ, НАСМОРК. Пресовые движения на уровне носа с перехлестом. Направление энергии на нос с ощущением обратной связи (ладони расположены также, как описано выше) в течение от 30—40 секунд до 1 минуты. Вытяжка в области носа (3 круговых движения, затем — отведение) продолжительностью 1 минута. Повторение приемов, т. е. снова пресовые движения, направление энергии и вытяжка. Длительность сеанса 10—15 минут. Вытяжка делается правой рукой, при этом левая рука опущена вниз.

ОТИТ. Распределение энергии над головой правой рукой. Сначала от лба к затылку и обратно, затем от одного уха к другому (1—2 минуты). Направление энергии на ухо (ладонь пальцами перпендикулярна уху) в течение 1 минуты. Вытяжка (будто тянем нити) вокруг уха с оттягиванием в сторону. Пальцы сведены как бы в шепот. Длительность сеанса до 20 минут.

Ребенка лучше лечить во сне. Левую руку подкладываем ему под спину, правой выполняем необходимые приемы.

Также можно лечить зубную боль (вытяжка — над зубами) и боль при прорезывании молочных зубов у детей.

ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН. Пресовые движения на уровне рта (1—2 минуты). Направление энергии локально на большое место кончиками пальцев правой руки на расстоянии 5 см (1 минута). Вытяжка вокруг большого места с легким отведением в сторону (1 минута). Затем цикл повторяется несколько раз. Общая продолжительность сеанса 10—15 минут.

НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ КИШЕЧНИКА. Направление энергии (руки параллельно, ладонями одна к другой на расстоянии 10—15 см, пальцы направлены к телу перпендикулярно). Держать так 1—2 минуты до появления покалывания в подушечках пальцев или ладонях. Накачка (движения руками спереди снизу вверх — от пояса до шеи, ладони вверх, сверху вниз — ладони слегка собраны в горсть) — 1 минута. Распределение энергии вдоль туловища с боков вверх и вниз. Затем цикл повторяется. Общая продолжительность сеанса 10—15 минут.

(Окончание следует).

О статусе территории приоритетного природопользования

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ внести в проект статуса следующие дополнения и изменения.

Пункт 1 дополнить словами «Законом о собственности и Законом о земле».

Пункт 4 дополнить формулировкой: «на территории национально-приоритетного пользования запрещается всякая хозяйственная, изыскательская и другие виды деятельности, кроме традиционных отраслей хозяйствования аборигенного населения» и далее по тексту.

Абзац «Образование территорий для традиционного

природопользования не влечет за собой изъятия лесов из Гослесфонда СССР» убрать полностью как противоречащий пунктам 1 и 3 статуса.

Пункт 3 дополнить: «Территория приоритетного и национально-приоритетного пользования образуется решением районного Совета народных депутатов по предложениям сельских и поселковых Советов народных депутатов, выработанным на сходах граждан, и утверждается исполкомом Совета автономного округа. В этом же пункте: «Предоставить районным Советам и. д. применительно

к конкретным условиям региона право выработки положений, регулирующих вопросы использования всех местных ресурсов, продукции их переработки и сбыта, для обеспечения финансово-хозяйственной, социальной деятельности соответствующих образований на выгодной основе. Определять объемы использования местных ресурсов на основании заключений, выданных соответствующими природоохранными организациями».

А. МОЛЧАНОВ,
В. ХАЗИН.

Прошу слова

Не погнаться бы за дешевизной...

НА СХОДЕ граждан вновь решался вопрос: где строить взлетно-посадочную полосу? Всем была дана возможность выступить, предложить свой вариант. Почти два часа спорили, решали... В ходе рассуждений предлагался вариант, более приемлемый, со взглядом на будущее (не одним годом живем). Это строительство аэропорта на материке, то есть там, где начинали строить, но забросили. Вариант строительства полосы за Юганом не подходит, так как и пастбища здесь и, кроме того, затопляются эти места иногда.

Уже не раз пытались замкнуть устье реки, но природа делает свое, и только теперь наши руководители, кажется, убедились,

что не стоит замывать Юган.

Многие обиждали и предлагали вариант Ю. Михайлова. Считаю, что его вариант — не выход. Раз уж решили строить полосу на материке, проложить дорогу и углубить русло Югана, значит, надо считать это последним вариантом, не принимать никаких запасных. Однако В. Зяблов до последнего момента предлагал внести на рассмотрение еще и вариант Михайлова. Вопросы строительства новых объектов волнуют корен-

ных жителей села, и, думаю, учитывать их мнение руководство должно — жить здесь не «временщикам», а коренным северянам. Не тот вариант годится, который сегодня кажется более дешевым, а тот, который будет рассчитан на долгие годы.

Хотелось бы верить, что новый аэропорт будет строиться, как и дорога к нему, будет углубляться и русло Югана, что слова не разойдутся с делом.

А. АРТЕВ,
с. Муж.

ЛЮБОПЫТНО...



Августа Ивановна Шляпина (на снимке) — жительница старинного русского города Нерехта Костромской области — в конце прошлого года отметила свое 105-летие. Она — из породы долгожителей: ее дед по матери дожил до 115 лет.

Большая и непростая жизнь позади. Августа Ивановна вырастила 13 детей, из них сегодня осталось трое сыновей. Остальных унесла война, голод, несчастные случаи. Старушка живет с сыном Михаилом и снохой Галиной. Ходит, ест и одевается самостоятельно. Несмотря на возраст, Августа Ивановна бодр и разговорчива, хороша рассказчица.

Фото С. КАЛИНИНА,
(ТАСС)

◆ «ЛП» — ВАШ КОНСУЛЬТАНТ

ВОПРОС — ОТВЕТ

От имени рабочих ККП в редакцию обратился рабочий П. Настыченко с просьбой опубликовать в газете списки очередников, стоящих на учете в райисполкоме на улучшение жилой площади.

Сообщаем рабочим ККП и всем, кого интересует заданный вопрос, что распределением жилья занимается жилищно-бытовая комиссия в составе Н. Ощепкова — зам. председателя райисполкома, М. Хатанзеева — председателя Мужевского сельисполкома, депутатов В. Артева, Ф. Рочева, В. Вокуюева, Г. Матузова — главного санитарного врача района, Н. Ануфриева — кочегара-машиниста котельной ККП, В. Петухова — мастера-строителя РСУ, В. Елескина — заведующего отделом архитектуры и градостроительства.

Считаем, что в данный период, публикуя списки нет необходимости, так как, согласно постановлению Тюменского облисполкома № 140, до 1 апреля проводится сверка очередников.

Списки доступны каждому: с ними можно ознакомиться в райисполкоме (второй этаж).

Извещать население о заседаниях жилищно-бытовой комиссии, которые проводятся, как правило, с вводом нового жилья, необходимо.

Редакция.

Поздравляем

нашего папу и дедушку
ТЫРЛИНА
Гаврила Семеновича

с 50-летним юбилеем!

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни на радость всем нам.

Семья Сотруевых, Шацукас, Мальковых, жена, дети.

Приглашаем на работу

Срочно требуется бухгалтер для работы в подсобном хозяйстве Нового Кивата.

Оклад 180 рублей

Администрация.

„Ленинский путь“

НАШ АДРЕС: 626640, с. Муж, ул. Ленина, 9.
ТЕЛЕФОНЫ: приемная и редактор — 2-50; заместитель редактора и отдел партийной жизни — 0-73; ответственный секретарь и отдел народного хозяйства — 0-55; отдел соцкультбыта — 0-73; бухгалтерия — 2-52; фотолаборатория — 0-55.

РЕДАКТОР
А. РОЧЕВ.