

> СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Выездной совет в «Южном»

ВО ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ здоровья местом проведения очередного выездного совета председателей профкомов производств, дочерних обществ и учреждений стал санаторий-профилакторий «Южный».

— Мы предлагаем широкий спектр лечебно-профилактических услуг, — говорит директор санатория «Южный» Вячеслав Челишев. — Это лечение заболеваний нервной системы — реабилитация постинсультных больных, с мигренью; опорно-двигательного аппарата — остеохондроз, остеоартроз; дыхательной системы — бронхиальная астма; эндокринной системы — сахарный диабет, ожирение; органов пищеварения — в том числе восстановительное лечение после операций по поводу язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, операций на желчном пузыре; сердечно-сосудистой системы — ИБС, гипертоническая болезнь, профилактика гиперхолестеринемии.

Для работников комбината, дочерних обществ и учреждений — уютные двух-, трехместные и номера люкс. Разработан удобный график с индивидуальной продолжительностью лечения, комплекс оздоровительных и лечебных процедур по программам «Антистресс» (бальнеотерапия, психотерапевтические сеансы), лечению табачной зависимости (иглорефлексотерапия, психотерапевтические сеансы), «Василиса Прекрасная» (дерматония, обертывание морскими водорослями, шоколадным гелем, перцем чили), «Жемчужина Урала» (вибровакuumный массаж, шоколадные обертывания, инфракрасная кабина, душ Шарко), «Живая вода» (аэрогидромассажные ванны, солевые ванны, струйно-контрастные ванны для рук и ног, циркулярный душ, подводный душ-массаж), «Здоровье здоровых» (мониторная очистка кишечника, интервальная гипоксическая тренировка, сухие углекислые ванны, динамическая электронейростимуляция, вибровакuumный массаж, дерматония, пароароматерапия, инфракрасная кабина, горизонтальный солярий).

— Комбинат сохраняет социальные программы, на деле заботится о здоровье своих специалистов, — подчеркнул председатель профкома ОАО «ММК» Александр Дерунов. — И санаторий «Южный» делает очень многое, чтобы работники комбината и дочерних предприятий при необходимости получали своевременную медицинскую помощь на высочайшем уровне.

АЛЕКСЕЙ ДАНИЛОВ

Витаминка бодрости

> Ежемесячно работники ММК получают витаминно-минеральные комплексы

ПРОГРАММУ витаминизации на комбинате разработали еще в 2003 году, опираясь на постановления правительства и Минтруда.

Решение об обязательной выдаче «пилюль здоровья» закрепили в коллективном договоре предприятия. С тех пор всех, кто занят на работах с вредными производственными факторами, бесплатно обеспечивают витаминно-минеральными комплексами.

— Мы изначально выбирали комплексы, способные полностью компенсировать потерю витаминов и минералов в организме при больших физических нагрузках и неблагоприятных факторах, — рассказывает заместитель главного врача медико-санитарной части АГ и ОАО «ММК» по лекарственному обеспечению Татьяна Коваленко. — Приобретали «Олиговит», «Мультитабс», «Мультимакс» и другие. Препараты меняем раз в три месяца, обязательно учитывая сезонность, когда повышается риск простудных и вирусных заболеваний. К примеру, для профилактики гриппа в нынешнем году предлагали металлургам эффективные препараты с содержанием селена.

Не случайно комбинатской программе уже дали название «Витаминка радости и бодрости». Участвуя в невидимых биохимических процессах, витамины помогают повысить жизненный

тонус, быстрее восстановить силы после нагрузок, стимулируют иммунную активность. Современные фармацевтические технологии таковы, что каждый микроэлемент полностью усваивается с пользой для организма.

— У профессора Энгельгарда есть хорошее высказывание: «Поливитаминные препараты проявляют себя не своим присутствием, а своим отсутствием». Надо помнить, что при витаминной недостаточности происходит обострение хронических заболеваний, повышается риск вирусных, ухудшается восприятие жизни. Нормализовать баланс между расходом и поступлением витаминов и минералов можно только регулярным приемом препаратов, — говорит Татьяна Николаевна. — Суточная доза элементов, заключенных в микрокапсулы, точно рассчитана, чтобы помочь избежать гиповитаминоза. Нереально съесть в день несколько килограммов яблок или моркови, но с помощью комплексов мы легко обеспечим наш организм полезными веществами, содержащимися в овощах или фруктах.

В марте более двенадцати тысяч работников комбината получили витаминно-минеральные комплексы «Олиговит».

По решению руководства комбината второй год в рамках социальной программы поливитаминными обеспечивают ребятшек из



многодетных семей работников ОАО «ММК». Выдача препаратов организована на базе цеховых здравпунктов дважды в год — осенью и весной ©

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА

Полноценная жизнь вопреки

> Помогите себе и другим сам — для Александра Петровского это не просто слова

«ПОМОГИ СЕБЕ САМ» — под таким девизом работает клуб «Здоровье» в обществе инвалидов Ленинского района. Руководит им Александр Петровский, ранее его возглавляла нынешний председатель этой организации Надежда Янова.

— Клуб образовался с того, что нам подарили два аппарата «Денас» из Челябинска, — начинает рассказ о своем детище Надежда Борисовна. — Тогда я начала курсы по лечебной гимнастике. Пять лет назад администрация города выделила средства на приобретение еще двух тренажеров, массажеров, настольных игр. В дополнение к тому мы давно практикуем фиточай. Лекарства сейчас очень дороги, а травы доступны и к тому же полезны. Проводим различные лекции, семинары о том, как сохранить здоровье и приумножить возможности организма.

Четыре года назад курсы по лечебной гимнастике стал вести Александр Петровский — бывший машинист разливочного крана с сорокалетним стажем. Ранее работал в мартеновском цехе комбината. В районное общество инвалидов Петровский пришел девять лет назад. Перенесенный до этого инсульт не сломил его. Александр Васильевич стал упорно заниматься физическими упражнениями. Первые результаты его вдохновили, а в 2005 году он окончил курсы, организованные специально для инвалидов «Помоги себе сам» в Карагайском бору. На них он овладел лечебной физкультурой и дыхательной гимнастикой по системе Стрельниковой. Каждый цикл программы, по которой сегодня работает Александр Васильевич, носит название, говорящее об излечиваемой болезни: «Прогони шейный хондроз», «Помоги спине», «Разомни колени». Петровский проводит гимнастику для глаз, лицевых мышц, применяет старославянские методы оздоровления. Александр Васильевич ставит цель: научить подопечных улучшать состояние здоровья самостоятельно, уметь работать над собой. «Помогаю другим, я помогаю себе», — любит повторять он.

Желающих поддержать здоровье среди людей с ограниченными возможностями оказалось немало.

— В группах лечебной гимнастики занимается от пяти до пятнадцати человек, — рассказывает Александр Васильевич. — К нам с удовольствием приходят люди от сорока до восьмидесяти лет. Распечатки комплексов упражнений копируют и раздают тем, кто хочет тренироваться дома или по каким-то причинам не может прийти на совместное обучение.

— А на занятиях то анекдот расскажешь, то смешную историю. Люди, естественно, смеются, а это уже смехотерапия, — вполне серьезно продолжает Александр Васильевич. — Вот тебе и заряд бодрости и оптимизма на весь день.

Общество инвалидов Ленинского района существует двадцать лет. За это время в организации сложились традиции. Например, в холле есть доска вопросов и предложений. Она оборудована специальными кармашками, куда помещают записки, ответы на вопросы. Посетители общества дают друг другу советы на различные темы, обмениваются рекомендациями.

— Наша районная организация инвалидов насчитывает более трехсот человек, половина из них прикованы к постели. И еще — у нас совсем нет молодежи, — сетует Надежда Борисовна.

Применяют здесь еще одну процедуру — смехотерапию

А пожилые занимаются, в основном, прикладным творчеством и проявляют богатую фантазию. Вот откуда постоянно действующие выставки поделок, где можно увидеть вышитые картины, множество оригинальных и самых разнообразных вещей — вазу, украшенную макаронами, панно из высушенных фруктов. В ход идут все подручные материалы, вплоть до яичной скорлупы. Есть в организации и так называемая «вязаниотерапия». По



словам Надежды Яновой, это увлечение красиво, полезно, нервы успокаивает. И чего только не создадут рукодельники — носочки, варежки, воротнички, поделки и мягкие игрушки из пряжи.

Люди с ограниченными возможностями не устают повторять, что они сильны, в первую очередь, духом и идеями. На недавнем фестивале народного творчества среди инвалидов, прошедшем в администрации Ленинского района, они выставили не только свое рукоделие, но и продемонстрировали вокал: девять участников хора «Синегорье» представили на суд слушателей несколько песен. А хорошая песня, как известно, душу и сердце лечит.

— Мы часто устраиваем чаепития, вместе проводим праздники, отмечаем дни рождения, действует у нас и женский клуб, — продолжает Надежда Янова. — Словом, организуем свой досуг сами, как умеем. Очень многие стремятся поддержать свое здоровье, посещая занятия Александра Петровского. В этом

отношении зал у нас так сказать «универсальный». В нем репетирует хор «Синегорье», здесь же размещены тренажеры, тут же проводим выставки творческих работ членов общества. Но всем неудобствам мы противопоставляем свою жизненную позицию: желание не просто существовать, а вести жизнь полноценно, несмотря на недуги.

Актив и председатель общества инвалидов Ленинского района благодарны за помощь, понимание и поддержку управлению социальной защиты населения администрации города, главе Ленинского района Вадиму Чуприну. Вместе с тем, было бы неправдой сказать, что организация не нуждается в спонсорах: и помещению требует основательного ремонта, да и с оргтехникой не всегда все ладно. К тому же, в этом году общество инвалидов лишило льгот в оплате за тепло, свет, телефон. Но жизнь здесь кипит, несмотря на трудности и задевший всех кризис ©

ЕЛЕНА КОФАНОВА
ФОТО > ЕВГЕНИЙ РУХМАЛЕВ

> ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Островок коммунизма

СЕГОДНЯ в средствах массовой информации только ленивый не ссылается на кризис. Но, как говорится, пока мы жалуемся на жизнь, она проходит.

Хочу поделиться, как я на две недели не только от кризиса укрылась, но и почти в коммунизме побывала. «Где такое возможно?» — спросите вы. Отвечая: в неврологическом отделении медсанчасти комбината, где мне пришлось поневоле стать и участником, и наблюдателем жизни медицинского учреждения. А кто делает невозможное возможным? Если принять во внимание, что театр начинается с вешалки, а больница, видимо, с койки и того, кто ее заправляет, то, согласно табели о рангах, это: Неля Ягудина и Светлана Вакушина — санитарки, Марина Пазикова — сестра-хозяйка, Марина Пяткова и Галина Гапонова — раздатчицы, Людмила Канаева — палатная медсестра, Елена Замелева — палатная медсестра, Ольга Горельская — процедурная медсестра, Зоя Дружинина — окулист, Татьяна Еремкина — невролог.

Вот эти нетитулованные «жемчужины» Магнитки и России создают коммунизм в отдельном взятом лечебном отделении. Коллектив преимущественно женский, возглавляет его Юрий Борисович Акимов, который растит такие замечательные кадры и, говорят, еще и инжир в своем кабинете. Такие вот чудеса...

Увиденное мною — яркое подтверждение ныне ставшего крылатым высказывания профессора Преображенского из «Собачьего сердца» М. Булгакова: «Разруха не в клозетах, а в головах». Хорошо отлаженные, несуетливые, но хлопотливые будни нарядно одетых, подтянутых, улыбающихся и доброжелательных людей, где каждый занят своим делом и выполняет его не только профессионально, а виртуозно, зачастую с куражом мастера, знающего, что он красив, когда делает любимое дело, в котором знает толк. Банальные процедуры и обходы становятся маленьким событием, приятной встречей, нетривиальным эпизодом общения.

Везде чистота, порядок, ежедневная трехразовая влажная уборка, нормальные условия для лечения, гигиены, отдыха и даже просвещения пациентов. А главное — профессиональная этика и высокая культура общения — вот что отличает рабочий стиль медицинского персонала отделения.

Надо видеть, как кипит там жизнь, даже в подземных переходах, где беспрестанно кто-то что-то везет, несет, забивает, привинчивает и даже продает. Все, кроме праздности и безразличия. Конечно, есть и ночные дежурства, и работа на две ставки, денег никогда много не бывает... И при всем при том, профессионал — тот, кто делает свою работу хорошо, потому что не может иначе.

Общезвестно, что талантливый руководитель подбирает талантливую команду. Марина Шеметова может гордиться своей командой, а мы, больные и временно здоровые, снимаем шляпы в восхищении и уважении к тем, кто щедро делится с нами своим умением лечить и сердцем.

ОЛГА МЕШЕРОВА,
доцент кафедры иностранных языков МГУ

РЕКЛАМА

ЧИСТКА ДУБЛЕНОК

Гораздо дешевле — скидка **10%**

Акция действует **С 1 АПРЕЛЯ ПО 1 МАЯ**

Р-н, Советский, 3/1, тел. 34-55-20, пр. Металлургов, 17, тел. 23-27-31, ул. Борейшилова, 2/1, тел. 30-82-21, пр. А. Маркса, 8/1, тел. 3/1-12-18.