

> 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 (иглофлюксо-терапия, 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 развличного 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. Отвечу: 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

Горьковский филиал
СКИДКА 10%
Акция действует с 1 АПРЕЛЯ по 1 МАЯ

Р-ск. 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. 34-12-18.