

На приёме у врача

Дела сосудисто-сердечные

От инфаркта можно уйти, занимаясь спортом



На актуальные вопросы отвечает заведующая кардиологической поликлиники АНО «Центральная медико-

санитарная часть», главный внештатный кардиолог управления здравоохранения города Ирина Михайловна Вавилова (на фото).

– Какие заболевания относятся к сердечно-сосудистым?

– Заболеваний этой категории много. Самые распространённые – гипертоническая болезнь, когда артериальное давление устойчиво выше 140 на 90, и ишемическая болезнь сердца, связанная с недостаточным поступлением крови в результате атеросклероза. Ишемия, в свою очередь, бывает острой – инфаркт миокарда и хронической – стенокардия.

– Что способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний?

– Если гипертония появляется как реакция организма на неблагоприятное воздействие окружающей среды, то ишемическая болезнь сердца обусловлена поражением сосудов, которые покрываются холестериновыми бляшками, перекрывающими нормальное течение крови. Холестериновые бляшки образуются как из-за плохой наследственности, так и вследствие нездорового образа жизни. Обычное курение, например, содействует развитию ишемической болезни.

Разъясню понятие «нездоровый образ жизни». Это – малоподвижность, некачественное питание и ожирение. Сегодня ишемическая болезнь зарегистрирована у более чем 7800 пациентов. За девять месяцев прошлого года произошло 507 инфарктов миокарда, умерло 73 человека.

– Можно ли предотвратить инфаркты? Каковы современные методы лечения?

– Инфаркта можно избежать, если заниматься спортом. Несколько минут

бега на месте сжигают жир и улучшают работу сердечной мышцы.

Если вы почувствовали, что вас тревожит давящая боль в грудной клетке, не старайтесь запить её чаем. Вызывайте скорую помощь – к вам придет кардиологическая бригада и доставит в приёмный покой, где окажут первую помощь. Инфаркты – омертвление мышцы сердца – молодеют, но спастись от них можно, если действовать оперативно.

Следите за холестерином. При повышенном холестерине стоит применять средства, назначаемые терапевтом, – статины. Только статины тормозят развитие атеросклероза.

– Какие медицинские учреждения такого профиля есть в городе и области?

– В Магнитогорске работает региональный сосудистый центр, занимающийся лечением инфарктов. Федеральный центр сердечно-сосудистой хирургии находится в Челябинске. Там делают аортокоронарное шунтирование.

Беседовал
Вячеслав Гутников

Традиция

Светлые дни

Сегодня, 12 января, согласно православному календарю – середина Святков.

Святки начались в светлое Рождество Христово, седьмого января, будут идти 12 дней и закончатся Крещенским сочельником, 18 января.

Эти дни принято проводить в радости, любви и согласии, совершать милосердные дела. В дни рождественских Святков проводят особые праздничные богослужения, нет традиционного для православной церкви поста в среду и пятницу. Церковные каноны предписывают в Святки не совершать венчаний.

На Святки принято посещать родственников и друзей с радостной вестью и подарками. Но в особенности надо не забывать тех, кто больше других испытывает недостаток внимания, – больных, обездоленных, нуждающихся.

На Руси Святки праздновали все, но в основном это был праздник молодёжи. Для потешных и забавных игр парни и девушки заранее готовили маски зверей и птиц, шутовские одеяния. С шутками-прибаутками они обходили дома, исполняли величальные, обрядовые песни. Основная цель колядования – пожелание счастья, богатства и хорошего урожая. Каждая хозяйка угощала гостей выпеченными из теста фигурками птиц и зверей, конфетами и другими сладостями. Все, кто рядился в маски, для того, чтобы смыть с себя грех, должны были искупаться в проруби.

График приёма граждан в депутатском центре
Магнитогорского местного отделения
партии «Единая Россия»

по адресу: ул. Суворова, 132/3.

Справки и запись по телефону 21-76-96.

12 января с 12.00 до 14.00 – тематический приём по вопросам взыскания задолженностей, семейным и жилищным спорам, банковским спорам, наследственным делам ведёт независимый юридический консультант **Валентина Владимировна Кулишова**.

13 января с 16.00 до 17.00 – приём ведёт **Егор Константинович Кожаев**, депутат МГСД, член местного политсовета партии «Единая Россия».

14 января с 14.00 до 17.00 – тематический приём по вопросам льгот, субсидий и других мер социальной поддержки ведут представители Управления социальной защиты.

График приёма граждан в депутатском центре
Магнитогорского местного отделения
партии «Единая Россия»

по адресу: пр. Пушкина, 19.

Справки и запись по телефону 248-298.

12 января с 14.00 до 15.00 – приём ведёт **Пётр Петрович Гесс**, глава администрации Орджоникидзевского района, член партии «Единая Россия».

12 января с 13.00 до 15.00 – тематический приём ведёт юрист центра «Равноправие» **Денис Антонович Ващенко**, член партии «Единая Россия».

13 января с 14.00 до 16.00 – тематический приём по защите прав автовладельцев ведёт **Константин Викторович Комаров**, юрист агентства ДПС.

Юбилей

Трудно представить себе творческого человека, литератора, поэта ровным, обычным, семейным... Тот, кто живёт в мире образов, фантазий, так или иначе оторван от действительности. А если он ещё и по сути своей бунтарь, воитель, тут уж ждать от него приземлённости и вовсе сложно.

Виталий Цыганков родился в обычной семье, можно сказать, далёкой от литературы: отец – мастер-взрывник на комбинате, мама – работница хлебокомбината. И трудно сказать, откуда в юном сорванце взялась эта тяга к творчеству и желанию реализовать на поэтическом поприще. Но факт есть факт: любимым предметом была не ожидаемая от парня математика, а литература, с первого класса писал заметки в стенгазету, в десять лет запоем читал Достоевского, а на шестой класс пришлись первые пробы пера – конечно, подражательские. И когда пришла пора выбирать профессию, не раздумывая, двинул в приёмную комиссию литфака.

– Первые, на мой взгляд, приличные строки показал Владимиру Чурилину, – рассказал Виталий Владимирович. – Большинство стихов он без стеснения разгромил, но некоторые отметил как достойные внимания. И уже позже, когда стал посещать литературное объединение, познакомился с Алексан-

Против течения

Третьего января 60-летие отпраздновал поэт, журналист Виталий Цыганков

дром Павловым. Он мои произведения разложил на три стопочки: одни следовало выбросить, над вторыми поработать, а третьи – опубликовать.

Правда, многие из достойных публикации стихов в первое время так и не дошли до печати – слишком уж были остросоциальными. В институтской газете вышла лишь одна глава из будущего сборника «Колокол совести», и то потому, что она была о комсомоле. В годы перестройки дело пошло: Цыганкова стали печатать в «Магнитогорском металле», «Магнитогорском рабочем», «Калибровщике», «Голосе магнитогорской молодёжи».

Взрывной характер Виталия Цыганкова не мог не сказаться и на профессиональной деятельности: трудовая книжка исписана от корки до корки, долго на одном месте не задерживался. Слесарь-сварщик на металлургическом комбинате, художник-оформитель, тренер по футболу, мастер производственного обучения в училище, авиамеханик в аэропорту, редактор в рекламном комбинате... Пытался в лихие девяностые заниматься бизнесом, но быстро

понял, что это не его. Вернулся к тому, что было близко: работал внештатным сотрудником газеты, возглавил пресс-службу университета. Первые сборники были напечатаны именно в университетской типографии.

Сегодня в библиотеке Цыганкова пять личных сборников: «Так и живём», «В поисках взаимности», «Колокол совести», «Знак судьбы» и «Осень жизни». Но, несмотря на своеобразное название последней книги, завершать поэтическую карьеру Виталий Цыганков не собирается. Пять лет назад он вышел на пенсию, и теперь есть все условия для того, чтобы заниматься любимым делом. Цыганков по-прежнему буйан и баламут, готовый спорить и отстаивать свою точку зрения вопреки всему. Планов, идей у него немало, как и сил и желания их воплотить. И даже лучше, если для этого придётся идти против течения – это его суть, его характер. Хотите убедиться – почитайте стихи и прозу Виталия Владимировича: ничто не расскажет о писателе лучше, чем он сам.

Ольга Балабанова



Из архива Виталия Цыганкова