

Секреты «золотой осени»

Книги и кроссворды тренируют мозг

ДРЕВНИЕ ГОВОРИЛИ: «Все течет, все изменяется». Так и с нашим возрастом. Молодость чудесна – это бесспорно, но она быстротечна. Не успел оглянуться, как наступил период зрелости, а там – и «золотая осень» не за горами.

Спокойно взглянем на то, что таит в себе она, и скажем: «Да, наступило время, когда некоторые проблемы исчезают, однако возникают новые, с иным смыслом и значением. Жизнь меняется, но если я сохранил здоровье и ясный ум, она по-прежнему может быть интересной и принесет немало удовольствия и удовлетворения, и это во многом зависит от меня».

Давайте напомним: человек – существо самопрограммируемое и самовосстанавливающееся. Природа безжалостна к лентяям! А что же советуют ученые? За-

ставляйте свой мозг работать, так как чаще всего он страдает от праздности – и это, между прочим, касается любого возраста. Подобно тому, как люди тренируют мышцы, суставы, дыхание, необходимо тренировать память. Чтение книг, причем серьезных, тренирующих мышление, решение кроссвордов, заучивание песен, стихов – это закаляет мозг, поскольку идет постоянная подпитка положительной информацией. Нельзя забывать о физической нагрузке – хороши упражнения на координацию, разработку суставов, дыхательную гимнастику. К зарядке можно добавить ежедневную ходьбу: маршрут каждый выбирает сам, наиболее приятный для глаз. Комплекс упражнений поможет подобрать инструктор кабинета ЛФК в районной поликлинике.

С возрастом резервные возможности человека снижаются, но хороший сон восстанавли-

вает силы, проясняет мысли, а мышцы и кожа обретают утраченный тонус. Норма сна – 7–8 часов, однако, часть людей «золотого возраста» нуждается в дополнительном сне в дневное время. Замечено, что бессонницы могут вызвать высокое или низкое атмосферное давление, магнитные бури. Если бессонница носит постоянный характер, следует обратиться к врачу. Самостоятельно увлекаться снотворным нельзя, оно далеко не безвредно для организма. Если же бессонница – редкий эпизод, можно воспользоваться настоями из трав. Некоторым помогает от бессонницы смесь одной чайной ложки меда, яблочного сока или тертого яблока – на стакан теплой воды на ночь. А в старину при бессоннице тщательно расчесывали волосы перед сном.

Еще один важный момент в нашей жизни: столько бес-

покойства и горечи возникает по поводу пустяков, что может являться одной из причин нервного истощения. Хорошо по этому поводу сказал английский писатель Бенджамин Дизраэли: «Жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать ее на пустяки». С возрастом меняется характер, и некоторым людям в этот период жизни свойственно брюзжание, ворчливость, придиризм. Поэтому старайтесь иногда посмотреть критически на себя со стороны. И вы увидите, как новые черты вашего характера оттачивают друзей, родственников, знакомых. А помочь себе можно любой радостью, которую найдете в общении с людьми: внуками, приятелями или просто с приятным человеком.

Еще одно правило – полноценное питание. Ешьте меньше, но чаще. Включайте в рацион цельнозерновой хлеб и хлеб с отру-



бями, нежирные кисломолочные продукты, богатые клетчаткой крупы – овсяную, пшеничную, гречневую, нежирное мясо, речную и морскую рыбу. Ограничьте употребление животных жиров, заменив их растительными. Древние греки называли оливковое масло «жидким золотом». Оно бережет сердце, нормализует артериальное давление, полезно тем, кто страдает дисфункциями желчных путей. Старайтесь ежедневно включать в рацион овощи и фрукты, являющиеся источни-

ками витаминов и необходимых минеральных солей. Следите за нормализацией веса своего тела, но, если вы решили снизить вес, предварительно посоветуйтесь с врачом.

И помните, что курение или злоупотребление алкоголем могут свести на нет все наши усилия по заботе о собственном здоровье.

ГАЛИНА БЛАЖНОВА,
инструктор кабинета
медицинской профилактики
медицинской АГ и ОАО «ММК»

Высота Валентины Киселевой

Чувствовать чужую боль с малых лет научила война

ВАЛЯ выросла на той самой «Безымянной высоте», где восемнадцатилетние воины-сибиряки явили миру бессмертный подвиг, сражаясь с несметным числом немецко-фашистских захватчиков. «Дымилась роща под горою, и вместе с ней горел закат. Нас оставало только трое из восемнадцати ребят...» Эту песню знают все на ее родине – в деревне Рубеженка Калужской области, где Великая Отечественная оставила кровавый след в каждой семье.

Япаны не знала: он умер в 36 лет от фронтовых ран. Мама воспитывала нас четверых одна, – вспоминает о событиях сороковых годов Валентина Киселева.

Ее папа вернулся домой незадолго до Победы с тяжелым ранением. Его не стало 23 июля 1945-го. Он успел порадоваться тому, как росли трое его сыновей, но так и не увидел младшенькую – единственную дочурку. В самом начале первого послевоенного года родилась Валюша: солнышко-счастье с лучистыми глазками, в которых отразилась вся сине-голубина мирного неба.

В 1960-м году они переехали в Магнитку: здесь жила семья мамыной сестры – первостроители. Тут Валя успешно окончила среднюю школу, освоила профессию медицинской сестры и встретила свою судьбу. Выйдя замуж за доменщика Станислава Киселева, оказалась как за каменной стеной. Всю жизнь они неразлучны. Особенно много времени проводят вместе с нынешнего года, когда Станислав Андреевич оставил беспоконную горячую работу в доменном цехе ММК и вышел на заслуженный отдых.

Все лето супруги Киселевы в саду. Отсюда Валентина Ивановна, по праву лучшая медицинская сестра офтальмологического отделения медсанчасти АГ и ММК, ездит на работу – не просто с удовольствием, а с открытыми людям душой и сердцем.

В глазном отделении больницы с 1960 года трудилась санитарочкой ее мама Александра Васильевна.

– И по рассказам мамы, по дежурствам вместе с нею знала коллектив медицинских работников, специфику работы, – признается Валентина Киселева.

Девчушкой она пришла в медсестры – трудилась перевязочной, процедурной, постовой, палатной. Словом, прошла все направления специализации.

– Здесь измеряют внутриглазное давление, проверяют поля зрения, – показывает Валентина Киселева оснащенный по последнему слову техники кабинет офтальмологического отделения. – Диагностика шагнула далеко вперед. Не говоря уже о лечебных технологиях. Наши врачи используют уникальные методики имплантации искусственного хрусталика с минимальным хирургическим вмешательством, успешно оперируют и излечивают незрелую катаракту. Поэтому среди пациентов не редкость и девяностолетние дедульки, и совсем еще молодые сорокалетние мужчины.

Каждый день по десятку прорезавших пациентов идут на выписку. Столько же поступает новичков, а значит, за считанные часы сотню результатов анализов и всевозможных исследований



медсестры оформят в карты пациентов, скрупулезно подготавливая каждого к операции. Валентина Ивановна не только легко управляет с документацией. Мастерски делает инъекции – внутримышечные, внутривенные, даже «глазные». Знает, как после операции выхаживать больных. Ей доводилось помогать врачам в операционной, замещать старшую медсестру отделения. И тут Валентина Киселева смогла передать свой богатый житейский и профессиональный опыт девочкам.

– Валентина Ивановна – умница, живчик, душевная и добрая, – с удовольствием говорит о коллеге медсестра Елена Емельянова. – Обратишься к ней – всегда поможет делом, советом. Это образцовый человек и в работе, и в жизни.

В глазном отделении есть и гипертонии, астматики, диабетики, их хронические болезни подчас обостряются от стресса и волнения – все ведь переживают перед операцией. А Валентина Ивановна, например, вечером соберет их, лекцию проведет, успокоит. В отделение поступает в основном возрастной контингент, который нуждается в особом человеческом внимании, уходе. И Валентина Ивановна все дает сполна. Такое человеколюбие – ее стиль жизни. Она живет по принципу: относись к другим так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе.

Пациенты действительно разные, и не только по возрасту, но и по характеру: наряду с интеллигентами встречаются и те, для кого крепко выразится – норма. Поведение таких приходится вежливо

корректировать. Есть заядлые спорщики. Обсуждают политику, цены... Иные «выговариваются» до скачков давления. Намедни рассорились однопалатники: один за Сталина, другой – чтоб мавзолей убрать. Поди, разными таких «противников». Ничего, утихомирила: деды успокоились.

Внешне хрупкая, изящная, улыбаясь, есть в ней достоинство от Хозяйки Медной горы и радушие от барышни-крестьянки. А глянешь на руки Валентины Ивановны – крепкие трудовые. Еще в деревне девчонкой-подростком доила коров, пахала на огороде. И сейчас не мыслит и дня без земли. В саду у Валентины Ивановны – курочки-несушки, на грядках, помимо овощей, взлелеяны розы и млины, виноград и миндаль.

Живущая заботами семьи и дома, Валентина Ивановна успевает откликнуться на чужую боль. Она там, куда страна позовет. Была в трудовой биографии Киселевой и страница, связанная со страшной ашинской катастрофой: летом 1989 года на железной дороге в результате взрыва на трубопроводе погибли и пострадали сотни людей. Валентина Ивановна тут же поспешила на помощь: работала в реанимации ожогового центра Челябинска.

– Тогда с разных городов собирали медиков. Объявление для желающих прозвучало и в нашем отделении. Сразу решила, что поеду, потому что нужны были медсестры – специалисты по уходу, – с волнением вспоминает Валентина Ивановна. – А поставили сразу же в реанимацию. Но мы не задавали вопросов, да никто и не спрашивал – можешь ты работать в реанимации или нет. Медсестра – значит, обязана все уметь.

Валентина Ивановна необыкновенно чуткий человек. А это тоже признак верного выбора специальности, в которой с

годами не происходит «профессионального выгорания».

– Такие люди, как Валентина Ивановна, должны быть в медицине, – уверена заведующая офтальмологическим отделением МСЧ АГ и ММК Елена Григорьевна, – потому что это душа, которая необходима нашим больным. Это сердечное отношение, внимание, забота. Очень большая ответственность, добросовестность, которая у этого поколения в крови. Это нестандартное, неформальное отношение к делу. И, конечно, можно только пожелать, чтобы все эти качества переходили к нашим молодым. Валентина Ивановна – пример во всем. Она большая труженица, прекрасный садовод. Очень ее люблю по-человечески, восхищаюсь ее мужеством и стойкостью. Это человек, дорогой нам.

Пятнадцать лет назад в семье Киселевых случилось большое горе: погиб младший сын Олег... Они выстояли... Ответственность, активность, жизнелюбие Валентина и Станислав Киселевы привили старшей дочери. Анжелика Филипова работала в журналистике, сейчас возглавляет информационную службу городского Собрания. Старшему внуку Киселевых Александру 21 год, он служит в рядах Российской Армии. Средняя внучка Даша только что поступила в Уральский федеральный университет. Младший, Женя, учится в школе.

Роль бабушки неотъемлемая общественница Валентина Киселева исполняет и в агитбригаде медсанчасти. В творческом составе медработников ей доводилось выходить на сцену драмтеатра и ДКМ имени Серго Орджоникидзе, к студентам МГТУ, к ребятам детдомов и школ левобережья. Тут медики доходчиво прививали здоровый образ жизни, в показательно-поучительных сценках отбывали у молодежи всякий интерес к наркотическому злу-зелью. Валентина Ивановна учит примером: всегда дружила со спортом – лыжня-разрядница. А уж бабушка она по жизни самая лучшая. Правда, для сцены приходится «стариться», и самые настоящие лапти у нее есть – уж вживаться, так вживаться в образ. А лапти привезли с родины, где Безымянная высота... Ей, пережившей послевоенные тяготы, знающей, как терять родных и близких в годы Великой Отечественной, не понять: как можно так запросто играть с жизнью, «подсаживаясь на иглу». Как же не ценить, не беречь того, что дано свыше, – счастье жить в мире?

В офтальмологическом отделении немало ровесников и людей много старше, чьи волнения и надежды ей близки. У Валентины Киселевой хватает сил, мудрости подбадривать всех, кто рядом. – Валентина Ивановна душой принимает пациентов. Вот пару дней ее не было, так я начала беспокоиться: «Где ж наша медсестра?» Утром она приходит всегда с улыбкой, обязательно спросит: «Девочки, как дела?», – говорит пациентка офтальмологического отделения Тамара Александровна Васильева.

Заслуги Валентины Киселевой на службе отмечены высшей категорией. Но разве можно оценить высоту человечности? Основа этой высоты – дефицитные по нынешним временам качества: бескорыстная доброта и искреннее сострадание, умение чувствовать чужую боль и стремление помочь, жить с верой и другими заряжать оптимизмом.

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕВА
ФОТО > ДМИТРИЙ РУХМАЛЕВ

СОЦПРОГРАММЫ Жизненный проект

В АДРЕС руководства ОАО «ММК» и медико-санитарной части АГ и ОАО «ММК» поступают благодарственные письма от работников комбината, которые прошли оздоровление по программе «Спина без боли».

В июне-июле лечебно-профилактическая программа «Спина без боли» была реализована на базе здравпункта электросталеплавильного цеха. Прием вели цеховой врач Светлана Новоточина, врачи: невролог, физиотерапевт, врач ЛФК, массажист Татьяна Щербаква.

Участники программы – около пятидесяти подписей – выразили благодарность председателю совета директоров ММК Виктору Рашинову за финансовую поддержку этого замечательного проекта, главному врачу медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Марине Шеметовой – за организацию и высокое качество лечения. Слова признательности высказаны и коллективу здравпункта ЭСПЦ – за профессионализм, внимательность, доброту и участие.

СТРАНА СОВЕТОВ Пальцы «веером»

В ПОВСЕДНЕВНОЙ суете мы часто не обращаем внимания на напряжение и усталость. А ведь элементарный массаж пальцев рук способен вернуть не только бодрость, но и поднять настроение. Приобретите уделить себе несколько минут.

Пальцы, как и кисти, рекомендуют массировать любую свободную минуту, и особенно – если руки холодные или потные. Каждый палец «отвечает» за свой орган, поэтому благодаря массажу происходит оздоровление всего организма.

Большой палец отражает состояние легких, бронхов и печени. Например, приступы кашля можно смягчить и даже вылечить, массируя большой палец, особенно сильно надавливая на край лунки у основания ногтя.

Указательный напрямую «посылает» сигналы в область пищеварительного тракта. Давление на точку под ногтевой пластиной помогает при болезненных ощущениях в полости рта, включая зубную боль. Середина пальца – зона желудка, печени, желчного пузыря. Нижняя часть пальца и мясистая поверхность между большим и указательным пальцами отражает состояние толстого кишечника.

Средний палец «ведет диалог» с системой кровообращения.

Безымянный связан с нервной системой, и его массаж помогает побороть нервные расстройства, стрессы и плохое настроение.

Мизинец связан с тонким кишечником и сердцем. Ежедневные растирания этого пальца и нажатия на точку у основания ногтя избавляют от хронических запоров.

Массаж кистей рук хорош тем, что его можно выполнять везде и всегда, в любом положении – стоя, сидя, лежа. Начинать массаж надо с общего растирания кистей рук, делая это около минуты. В результате температура кожи повышается, руки согреваются, и вы можете продолжить массаж. Энергично разомните суставы: резко и быстро сожмите пальцы в кулак и медленно разомните. Медленно сжимайте напряженные пальцы в кулак и быстро распускайте их «веером». Выполняйте эти движения раз по десять.

Помассируйте каждый палец от кончика к основанию, со всех сторон, причем каждый поочередно и не менее трех раз.

Далее разминайте и массируйте ладонь от внутреннего края к основанию, от внешнего края – к средней точке ладони и по средней линии от пальцев к запястью. Пальцами и круговыми движениями ладони разминайте запястья. Более тщательно воздействуйте на зоны, которые болезненно реагируют на надавливания. Закончите массаж растиранием.

До массажа не стоит использовать масла и кремы, зато после – обязательно. Крем хорошо впитается в разогретую массажем кожу, сделает ее мягкой и ухоженной. Общее время массажа – 7–10 минут. Повторять его можно по пять раз в день. Наибольший эффект от процедуры вы почувствуете утром до завтрака и в минуты усталости.

Интересно, что, надавливая пальцем на точку по самому центру ладони, можно снять сердцебиение и усталость, вернуть бодрость и веселое расположение духа.

Но прежде чем воспользоваться рецептами народной медицины, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Материал подготовлен
отделением профилактики поликлиники №1
АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»