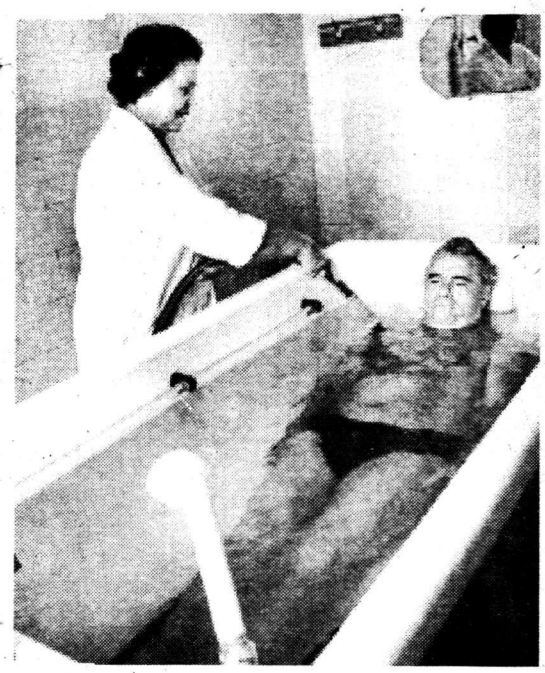
НАШЕ БОГАТСТВО

Сегодняшний день «Юбилейного». А что будет завтра?

Возможности сегодня

Наше непормальное время многое отняло у людей: курорты Прибалтики, Крыма, Украины, Абхазии, Грузии. Да и оставшиеся не каждому по карману. Вот и возросло значение местных здравниц.



В санатории-профилактории «Юбилейный» на Банном успешно лечат любое заболевание: кабинет электросветолечения, аппарат высокочастотной терапии «Явь-1», заживляющей язвенную болезнь желудка, ультразвуковой аппарат «Соно-пульс» для лечения заболеваний опорно-двигательной системы. Такого кабинета я не видел даже на лучших курортах страны, где приходилось бывать. Прекрасно оснащен ингаляторий. эффективно лечит грязь с озера Мулдак. Огромные возможности у отделения лечебных ванн: имеются сероводородные, морские, жемчужные, кислородные, подводного массажа... Для лечения нервных расстройств, бессонницы применяется метод психо-эмоциональной коррекции Г. Н. Сытина. Но главное — все новейшие аппараты и методики лечения в умелых руках медицинского персонала. Прекрасно зарекомендовали себя врачи В. Маркина, В. Пленкин, Л. Янчевская. К двум десяткам лет приближается стаж работы медсестер О. Варламовой, Н. Сайчиной, Л. Булгаковой, Н. Тупенковой, А. Дудиной. Они работают со дня открытия профилактория, и стали высококвалифицированными профессионалами.

С недавних пор в профилактории отдыхают и лечатся по путевкам «Мать и дитя».

Смена руководства

Месяцев шесть назад новым директором «Юбилейного» назначен А. Меньшиков. Почти одновременно с ним руководить лечебным корпусом пришел главврач Н. Стаханов. Немного раньше заведовать столовой стала Л. Потапешкина. Молодые, энергичные, полные энтузиазма люди.

Беседовал со многими отдыхающими. Вот мнение работницы полиграфического цеха А. Цепелевой: «Отдыхом, лечением и питанием довольна. Меня донимали повышенное давление, головные боли. Теперь чувствую себя прекрасно. Единственный недостаток — скучновато».

Беседую с зав.клубом Н. Белых.

— Естественно, отдых летом и в осенне-зимний период разнятся, — говорит Нина Трофимовна. — Летом — озеро, лес. Чем зимой восполнить этот пробел? Почти ежедневно кино, танцы, но этого недостаточно. Нужны вечера встреч и знакомств, игровые программы, самодеятельность самих отдыхающих. Но сократили должность баяниста, а без музыкального сопровождения...

Кстати была бы и помощь дворцов культуры, у которых богатая самодеятельность. Надо отдать должное мужскому хору «Металлург» — они почти ежемесячно выступают у нас с концертами. Недавно с хором пела Валентина Олейникова, концерт прошел при переполненном зале. Выступление певицы так понравилось, что на следующей неделе она вновь приехала к нам с сольным концертом. Прекрасный вечер подарили работники библиотеки профкома комбината в честь 100-летия со дня рождения С. Есенина.

Продолжаю опрос отдыхающих. Доволен машинист крана ККЦ А. Гайдалович, лечивший болезнь желудка: «Уезжаю со значительным улучшением здоровья. Плохо, что нет минеральной воды. Пусть бы даже за плату».

Главврач Н. Стаханов на это сказал: «Все упирается в средства. Практикуем выдачу минеральной воды по талонам через буфет только остро нуждающимся».

Было замечание: завтрак «слабоват». Директор столовой объяснила так: «Питание составляет 17-19 тысяч в день на каждого. Цены растут, и нам трудно за ними угнаться. И еще: отдыхающие растаскивают из столовой посуду, оставляя в лесу, на пляже. Мы вынуждены постоянно тратить деньги на ее покупку, а это отражается и на питании. В больших количествах растаскивают хлеб рыбаки и любители кормить уток. А булка хлеба сегодня, как известно, не копейки стоит».

Молодая и обаятельная бабушка М. Ярославцева, отдыхающая с внучкой, заявила: «Мне «Юбилейный» нравится. Люблю отдыхать здесь осенью — не так жарко и меньше людей. Я не только подлечилась, но и получила заряд бодрости. Думаю, на год хватит. Путевки «Мать и дитя» и в дальнейшем нужно сохранить. Однако не могу не отметить убогость интерьера комнат, инвентарь, мебель — все обшарпано и изрядно изношено».

Недостатки, отравляющие отдых

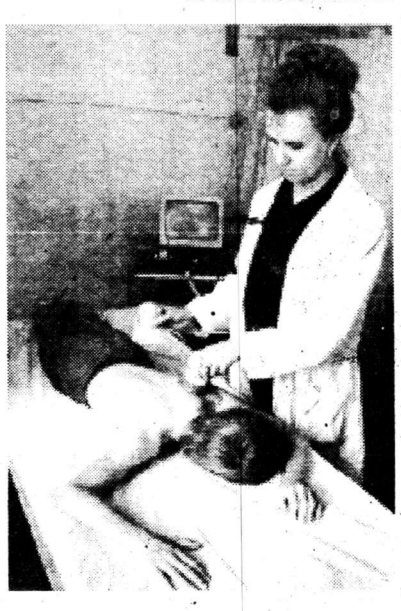
Трудно не согласиться с мнением отдыхающих. Режет глаз несоответствие: в холлах — дорогие «Клары», а в комнатах для проживания старая мебель, рваное постельное белье.

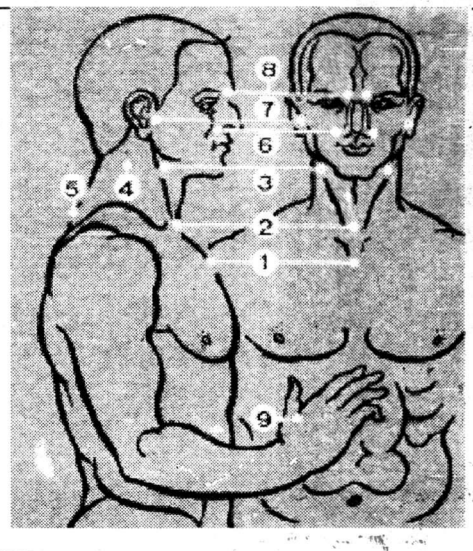
В капитальном ремонте нуждается лечебный корпус, особенно водное отделение. Срочно требует замены сантехника. Из-за отсутствия термометров температура воды в ванне измеряется на ощупь, а время принятия процедуры из-за нехватки песочных часов не контролируется. А эти два фактора, как известно, самые важные в водолечении. Нет кондиционеров — сестры вынуждены открывать форточки и окна. В итоге — сквозняки. Каково больным после ванны, грязевого и электролечения?

В срочном ремонте нуждается столовая. Не выдерживается режим диетпитания: за 24 дня лишь дважды был молочный суп. Взрослых и детей кормят одинаково. А ведь детский организм требует больше фруктов, овощей...

В заключение хочу сказать: в связи с недоступностью многих дальних курортов необходимо поднять значение местных здравниц и «Юбилейного» тоже.

Е. МУРАХОВСКИЙ.





Не сдаваться перед простудой

Осень, слякоть, порывистый ветер — даже крепышам при такой погоде трудно не простудиться. Вдруг появляется лающий кашель, першение и саднение в горле, осиплость голоса, общее недомогание... Словом, мало приятные симптомы острой респираторной вирусной инфекции, гриппа, трахеита, фарингита и прочих осенних простуд. Ежегодно почти каждый "подхватывает» в среднем 2-3 респираторные вирусные инфекции. В природе их насчитывается около сотни, а иммунитет организм вырабатывает лишь к тому вирусу, который вызвал данное заболевание. И действует только на 1,5-2 года. Поэтому не исключены повторные заражения.

Многие скажут: то, что советуют врачи, уже набило оскомину. Тем не менее другого не дано. В первую очередь, закаливание: утренняя гимнастика, обтирание холодной водой. Нет времени? В таком случае перед сном хотя бы ополаскивайте ноги до середины голени прохладной водой — это займет не более трех минут. Непременное условие — начинать обливание не во время болезни, а в здоровом состоянии.

Для профилактики простудных заболеваний важны чередования работы и отдыха, нормальный сон, полноценное питание с достаточным количеством витаминов. Их много в шиповнике, облепихе, черной смородине, цитрусовых. Два-три раза в год полезны ингаляции, орошения или полоскания горла теплой минеральной водой типа "Ессентуки», "Боржоми», другими углекислыми водами. Они богаты микроэлементами, что благоприятно для сухой слизистой оболочки и помогает восстановить ее нормальное состояние.

При сухости и першении в горле эффективны ингаляции из лечебных трав: ромашки, зверобоя, мяты, липового цвета, листьев малины, брусники... А вот фурацилин, раствор марганца, пищевую соду использовать не следует — они только усиливают сухость в горле. Можно закапывать любое растительное масло — по целой пипетке в каждую ноздрю, чтобы масло проникало в носоглотку. Смазывая и увлажняя слизистую оболочку, масло надолго снимает ощущение першения.

Один из самых простых и эффективных способов профилактики острых респираторных заболеваний — массаж особых зон на поверхности тела. Точки эти связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые зачастую эффективней и безопасней таблеток.

Для профилактики гриппа и ОРЗ проводят массаж 9 точек не реже двух раз в день — утром и вечером перед сном. Массаж делать кончиком указательного пальца вращательным движением сначала **ПО**, а затем **ПРОТИВ** часовой стрелки, по девять движений в каждую сторону. Массаж в области шеи производится движениями сверху вниз — 9 раз.

При обнаружении у себя или у ребенка болезненной зоны, массируйте ее через каждый час до полного восстановления чувствительности.

Зоны бодрости и здоровья

Точка 1. При воздействии на нее улучшается кроветворение, кровоснабжение пищевода, трахеи, бронхов, легких.

Точка 2 регулирует иммунные, защитные функции организма.

Точка 3 контролирует химический состав крови.

Точка 4 способствует поддержанию нормальной функции вегето-сосудистой системы.

Точка 5 расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонков.

Точка 6. При пальцевом массаже этой области улучшается кровообращение слизистой оболочки полости носа и гайморовой полости.

Точка 7. При массаже этой области улучшается кровообращение, функция органа слуха и вестибулярного аппарата.

Точка 8. При воздействии на нее улучшается кровообращение области глазного яблока, лобных отделов мозга.

Точка 9. При воздействии на нее нормализуются многие функции организма.

Г. БЛАЖНОВА, инструктор горбольницы № 2.

Прогноз магнитных бурь на ноябрь

6, 10, 15, 22, 23, 29.

Будьте внимательны в эти дни к своему здоровью.

2 ноября 1995 года № 212—213

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Екатеринбург).
Регистрационный № Е-0370.
Учредитель - акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, Кирова, 93).

НАШ АДРЕС: 455006, Кирова, 97.

Гл. редактор А. В. ПОДОЛЬСКИЙ.

Редакционная коллегия:
В. А. Каганис,
М. А. Котлухужин,
А. В. Подольский,
С. А. Рухмалев,
В. Л. Рыбаченко.

Приемная — 33-75-70; зам. редактора — 33-76-04; секретариат — 33-40-35; отдел рекламы — 33-07-98; корреспонденты — 33-14-42, 33-47-04, 33-31-33, 33-33-09; фотокоры — 33-47-04.

В течение года выпускается 250 номеров. Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам.
Письма и рукописи не рецензируются.
Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции.
За достоверность рекламы, объявлений, программ телевидения редакция ответственности не несет.

Подписано в печать 01.11.95 в 16.00. Объем 2 печ. лист. Печать офсетная. Тираж 36000. Заказ № 4155. Компьютерная верстка и набор выполнены в редакции «Магнитогорский металл».

Отпечатано в АОЗТ «Магнитогорский Дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).