

> БЛАГОДАРНОСТЬ

Не покинет вас удача!

ЗДРАВСТВУЙТЕ, уважаемая редакция газеты «Магнитогорский металл». Хочу выразить благодарность нашему депутату Валерию Кацу.

Валерий Борисович – опытный врач, хирург, отличный диагност. В 2000 году безо всяких обследований определил мое тяжелое заболевание и немедленно направил в хирургию, где талантливый хирург Сергей Захаров выполнил сложную операцию.

Недавно мне снова пришлось обратиться за помощью к Валерию Борисовичу. Наш депутат – добрый, внимательный и обязательный человек. Благодаря Валерию Борисовичу меня направили в специальную палату для пожилых пациентов, где я прошла ряд обследований.

К депутату Кацу люди идут со своими нуждами, проблемами. Он умеет выслушать, понять, дать мудрый совет, помочь.

Благодаря заботе Валерия Каца и поддержке главного врача медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Марины Шеметовой в нашем микрорайоне три дня в неделю ведут прием участковые врачи. Это очень удобно для нас, пожилых людей, инвалидов. Спасибо вам за все, дорогие доктора, будьте здоровы, счастливы! Пусть во всем вам сопутствует удача.

НИНА МЕЛЬНИК,
ветеран труда, инвалид

> СТРАНА СОВЕТОВ

Щепотка от болячки

СТРЕСС: полевой хвощ, чабрец, пустырник, душица, зеленый чай, мелисса. Каждой из этих трав возьми по щепотке. Заварив стаканом крутого кипятка. Этот напиток, выпитый в течение дня небольшими глотками, снимает стресс.

Осторожно: одну столовую ложку перемалывают в пыль и соединяют с топленым сливочным маслом. Участок кожи, который вы будете смазывать приготовленной мазью, надо предварительно разогреть массажем или горячим полотенцем. Большое место смазывают смесью, но не втирают и сверху обвязывают теплым шарфом. Делать процедуру на ночь.

Лаванда, мандарины и хвоя

> В период стресса ешьте, смотрите и слушайте то, что вам доставляет удовольствие

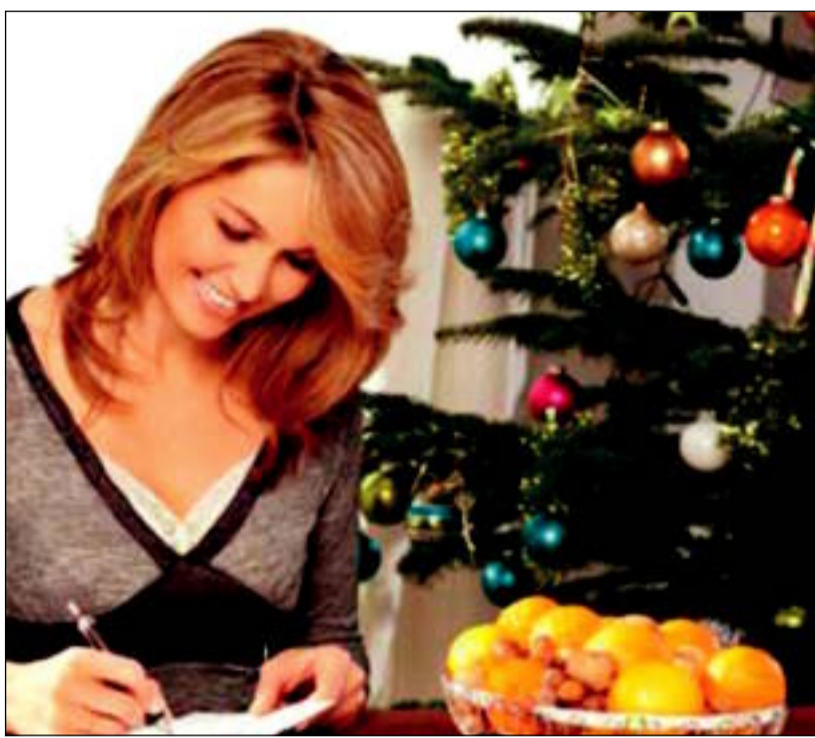
В НАШЕМ сознании понятие «стресс» приобрело негативный оттенок. Однако, стресс – нормальная реакция организма на кратковременное психотравмирующее воздействие. В период стресса в кровь выбрасываются гормоны, которые адаптируют сосуды сердца, мышцы и другие системы к напряженной работе, поэтому мы легче преодолеваем не только психические, но и физические нагрузки.

Сегодня большинство людей вынуждены жить в стрессе. И нам некогда задумываться о том, что, постоянно подвергая организм эмоциональным нагрузкам, мы не ищем путей, чтобы защитить его, правильно противостоять ударам судьбы.

Причин для стресса достаточно: экономические, финансовые проблемы, высокий темп жизни, сложные взаимоотношения между людьми. Большинство из нас стремится всеми силами достичь успеха. Однако далеко не каждому удается понять, что даже неприятности могут нести благо. Поэтому в любой ситуации надо стараться владеть своими эмоциями и верить, что в итоге все будет хорошо.

Изменение хода мыслей отвлекает от душевного потрясения. Человека, попавшего в неприятности, следует побуждать к любой деятельности, пусть даже на первый взгляд не очень целесообразной.

Вот несколько советов, которые помо-



гут взглянуть на свою жизнь по-другому. В состоянии стресса заботьтесь о себе, находя время для личных дел и просто-го удовольствия. Научитесь соблюдать баланс своих желаний и возможностей. Поймите, что не все ваши желания осуществимы. Не пасуйте перед трудностями. Определите главные цели своей жизни, но не берите на себя слишком много. Окружите себя любимыми, до-

рогими вашему сердцу предметами, людьми, от которых вы будете чувствовать эмоциональную поддержку.

Преодолеть стресс помогают как релаксация, так и физические нагрузки. Релаксации вы можете достичь сеансами аутотренинга, йоги, общего массажа и, наконец, обычной теплой ванной и отваром успокаивающих трав. Расслабление вызывает выработку в

клетках мозга собственных эндорфинов. Физические нагрузки также могут быть разными – уборка снега, игровые виды спорта, занятия в тренажерном зале.

И еще совет. В период стресса ешьте, смотрите и слушайте то, что вам доставляет особое удовольствие. Некоторые люди находят выход из непростой жизненной ситуации, подвергая свой организм новому стрессу: купаются в проруби, катаются на горных лыжах, прыгают с парашютом и так далее.

Существуют различные растительные средства, устраняющие симптомы стресса. В первую очередь, это лаванда. Для улучшения настроения и восстановления душевного равновесия достаточно наполнить комнату ароматом лавандового листа, мандаринов, хвои с помощью аромалампы. Эти ароматы приближают ощущение радости, покоя, предстоящих праздников.

И – советы на Новый год. В год Быка будьте терпеливы и добры к окружающим. Как говорится в народной поговорке: «Ласковое тело двух маток сосет». Не участвуйте в коридрах, развлекая окружающих. Силы вам понадобятся для решения важных задач, не тратьте их попусту и тогда вы получите вознаграждение за стойкость и сдержанность.

Уделите в новом году внимание здоровью собственному и близких. И тогда из бычьего рога изобилия на вас посыплется удача, приобретения и успехи ☺

ЛАРИСА МАРИКИНА,
врач-психиатр
АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

На экстренном посту

> Приемное отделение – это визитная карточка медсанчасти

ПРИЕМНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ – это визитная карточка медсанчасти. Оно занимает значительное место в процессе обследования и лечения пациентов. От его правильной и четкой работы зависит служба стационара.

Высокий уровень обслуживания пациентов создает всей больнице соответствующую репутацию. Имеет значение все: как выглядит отделение, какой в нем уровень комфорта для ожидающих, доброжелательность и компетентность медсестер, с которыми пациенты встречаются раньше, чем с врачом. В экстренном приемном отделении хирургии медсанчасти работает высококвалифицированный медперсонал.

Работа в таких условиях диктует свои правила. Тут в понятие квалификации входят еще и крепкие нервы, выносливость, умение действовать оперативно и быть готовым к проведению реанимационных мероприятий. Порой приходится одновременно обслуживать пациентов, доставленных несколькими машинами скорой помощи. Пострадавшие в ДТП, с ножевыми ранениями и другими последствиями драки, больные с острыми хирургическими состояниями, нередко – в алкогольном опьянении, что подчас составляет не просто помеху в работе, а угрозу здоровью медперсонала. Зимой с обморожениями привозят асоциальных клиентов, нуждающихся еще и в особом гигиеническом обслуживании.

Коллектив отделения разный по возрасту, опыту, психологическим особенностям. Но есть в отделении человек, который отметил двойной юбилей – личный и профессиональный. Это Мария Чеповская. Ее стаж в профессии уже тридцать лет. К юбилею руководство медсанчасти ее премировало, а от профкома ММК вручили благодарственное письмо.

Первый профессиональный опыт Мария Чеповская получила в Екатеринбурге, где окончила медицинское училище, работала в кардиоцентре. Приехав в наш город и придя в медсанчасть, уже не искала другого места.

У нас замечательный коллектив, добрые отношения между коллегами, – отмечает Мария Алексеевна. – Главный врач Марина Шеметова создала теплую атмосферу в медсанчасти, очень много делает для развития больницы. Внедряют новые лечебные технологии, создана единая компьютерная система с базой данных, постоянно идет обучение персонала. Заведующий приемным отделением Валерий Кац – не только отличный доктор, но и хороший руководитель, который сумел сплотить коллектив, а это – залог эффективной работы отделения.

У Мари Алексеевны – высшая категория. Она истинный профессионал. А от быстроты реакции медсестры, действующей в tandem с доктором, зависит многое. Нужно оперативно взять анализы, вовремя и качественно провести лечебно-диагностические процедуры.

– В основном, наша категория – экстренные пациенты, – отмечает Мария Алексеевна. – Тяжело бывает и физически, и морально. Но у меня никогда не возникало желания поменять



профессию. Наверное, это и называется – призвание.

Чеповская – опытная наставница, учит прежде всего собственным примером.

– Марию Алексеевну ценят за внимание, отзывчивость и пациенты, и коллеги, – говорит старшая медсестра приемного отделения хирургии медсанчасти Ирина Логинова.

– Она даст мудрый житейский совет, не откажет в помощи.

Как говорят коллеги, у Мари Чеповской нет «профессионального выгорания».

Всегда энергична, излучает доброту и уверенность. Надежный тыл – любимая семья – помогает ей идти по жизни легко.

В Екатеринбурге Мария Алексеевна нашла не только профессиональную судьбу. Там вышла замуж. В Магнитогорск супруги приехали уже вторым – с маленькой дочкой. Владимир

Иванович по профессии инженер-строитель, работает мастером в Южуралавтобанае. Старшая дочь Катя окончила МГТУ, инженер-программист, уже сама мама – маленькой Дашеньке год и месяц. Бабуля ласково называет ее принцессой. Младшая дочь Аня учится в МаГУ.

– Время летит быстро. Вроде бы только что окончила медицинское училище и пришла на работу. А уже тридцать лет прошло. Просто не верится, – улыбается Мария Алексеевна. – Совершенно не чувствую ни возраста, ни профессиональной усталости.

Мария Чеповская утверждает, что в жизни ей везет на хороших людей. В детском саду у дочек были лучшие воспитатели, в школе – учителя. У нее на работе – прекрасные руководители, коллеги. И она живет с ответной благодарностью к людям ☺

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА
ФОТО – АНДРЕЙ СЕРЕБРЯКОВ

> ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Отдыхай, столица!

В КОНЦЕ НОЯБРЯ в Челябинске подвели итоги первого фестиваля детских оздоровительных лагерей Челябинской области. Детский оздоровительно-образовательный комплекс ОАО «ММК» стал не только победителем в номинации «Загородный оздоровительный лагерь сезонного действия», но и получил дипломы форума за активное участие и высокий уровень презентации опыта деятельности лагерей «Горное ущелье» и «Уральские зори» в рамках выставки программно-методических материалов «Проекты нашего лета».

– Узнав о проведении областного фестиваля, мы сразу же решили обязательно в нем участвовать, – рассказывает директор детского оздоровительно-образовательного комплекса комбината Людмила Скорова. – После завершения летней оздоровительной кампании 2008 года специалисты ДООК обобщили все накопившиеся за сезон материалы: аналитические и статистические данные, новинки, внедренные минувшим летом в организацию отдыха юных магнитогорцев. На фоне лагерей Челябинской области мы всегда выглядели очень достойно, поэтому соперничество с коллегами нас не пугало. Наоборот, хотелось поделиться опытом, узнать, как и чем живут другие детские оздоровительные учреждения.

Каждый из восьми участников представил на суд жюри фестиваля педагогические и управленческие проекты, конкурсные материалы. Они были посвящены физкультурно-оздоровительной работе, системе дополнительного образования, организации досуга. Все многочисленные оздоровительно-образовательные программы, реализуемые в «Горном ущелье» и «Уральских зорях», сопровождалось красочными фотоиллюстрациями и слайдами. На них отражены самые яркие моменты мероприятий, проведенных в этом году.

По словам Людмилы Николаевны, методические разработки наших воспитателей и вожатых весьма разноплановы и выполнены на высоком профессиональном уровне. А ежегодная летняя кампания по организации детского отдыха – это шаг к усовершенствованию содержания педагогических программ. Творческие находки магнитогорских педагогов в чем-то даже превосходят работы столичных коллег.

Поскольку объявлен Год семьи, то эта тема всегда была в центре внимания. Традиционные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» сменяла конкурс рисунков на асфальте «Как я представляю идеальную семью». Большое внимание отводилось возрождению добрых семейных отношений, продолжению традиций. В каждой смене дети писали сочинения, изучали свою родословную, изыскивали интересные биографические данные дедушек и бабушек. А за три летних месяца наставники создали несколько фильмов о том, как лагерь прожил лето. Этот видеотчет также был представлен на фестивале.

Одно из преимуществ «Горного ущелья» в том, что он – единственный лагерь в области, где на протяжении всего летнего периода работает так много школ дополнительного образования. Четвертый год функционирует школа иностранных языков. Многие дети с большой охотой посещают школу изобразительного искусства.

– Отрадно, что в каникулы ребята стремятся отдыхать с пользой, совершенствовать свои знания, умения и навыки, – комментирует заинтересованность детей Людмила Николаевна. – Впервые в этом году «Горное ущелье» посетили китайские студенты. Они обучали ребят каллиграфии, знакомили с элементами гимнастики ушу. Все лето у нас работала школа верховой езды. Хочу отметить большой интерес отдыхающей ребятни к урокам школы компьютерной грамотности и фотодизайна. А юные журналисты выпустили более трехсот номеров газет.

Не менее популярен лагерь «Уральские зори». Минувшим летом в нем отдыхали не только магнитогорцы, но и 150 детей из детских домов Ставропольского края, Волгоградской и Пензенской областей. Их отдых в живописном уголке Башкортостана организован благодаря тесному сотрудничеству детского оздоровительно-образовательного комплекса с детским благотворительным фондом «Виктория».

– Наши дети оказались на высоте и радушно приняли гостей в свою большую дружную семью, – вспоминает Людмила Скорова. – Они окружили ровесников вниманием и заботой, как родных братьев и сестер. Приезжие дети получили подарки от Магнитогорского металлургического комбината – сувениры, футболки, банданы, бейсболки с символикой градообразующего предприятия. Ребята были тронуты столь теплым приемом, и мы до сих пор получаем благодарственные письма из детских домов.

Такое плодотворное сотрудничество было высоко оценено конкурсной комиссией фестиваля. Да и сама Людмила Николаевна говорит, что такая социализация полезна не только детишкам, оставшимся без попечения родителей, но и ребятам из обычных семей. Отдых «вперемешку» прививает подрастающему поколению взаимное уважение, участие в жизни ближнего, настраивает молодежь на гуманное отношение друг к другу.

Помимо воспитательного и оздоровительного процесса, на конкурсе оценивали санитарное состояние территории лагерей и прилегающего к ним лесного массива. Специалисты ДООК перед началом летнего сезона провели большую работу по профилактике клещевого энцефалита. Перед заездом детей в «Горное ущелье» и «Уральские зори» дважды была качественно обработана территория лагерей.

На первый взгляд кажется, что организация детского летнего отдыха – работа сезонная. Но, только завершив «Лето-2008», воспитатели и вожатые начинают строить планы на будущее. Совсем скоро начнет свою работу школа вожатых. Уже сейчас вовсю кипит работа над разработкой программы «Лето-2009». Перед педагогическим составом стоит задача сделать ее интереснее предыдущей.

– В первую очередь, мы хотим, чтобы будущее лето было для детей не менее радостным, чем минувшее, – говорит Людмила Николаевна. – Не секрет, что большинство ребят из года в год приезжают в «Горное ущелье» и «Уральские зори». Поэтому ежегодно мы разрабатываем новые мероприятия, не похожие на те, что были в прошлом сезоне. Наша цель, чтобы летний отдых детей ни в коем случае не напоминал им прошлогодний. Только разнообразие и новизна конкурсов, образовательных и развлекательных программ, свежие идеи педагогов сделают летние каникулы юных магнитогорцев незабываемыми. Радует, что каждый год воспитателям и вожатам это удается. Не раз приходилось наблюдать, с какой неохотой и легкой грустью дети покидают свой лагерь, ставший для них практически вторым домом. Педагоги ждут новых встреч в детских оздоровительных центрах ОАО «ММК» «Горное ущелье», «Уральские зори» и «Скиф».

ЕЛЕНА КОФАНОВА

> Двойной юбилей медсестры Мари Чеповской