

Традиция

# На зарядку становись!

В Центральной медико-санитарной части введена производственная гимнастика

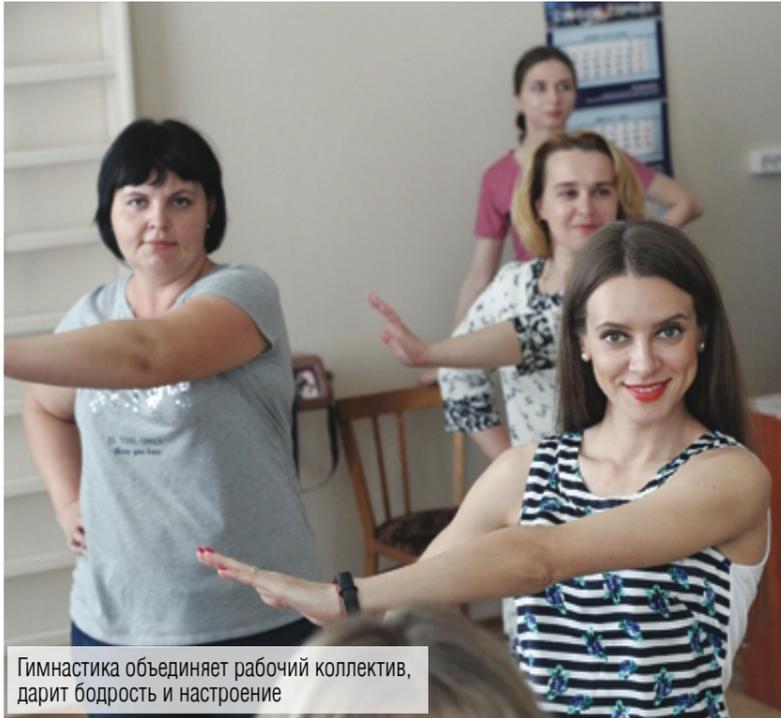
**Физическая разминка на работе, помогающая укреплять здоровье и добиваться профессиональных успехов, вновь становится популярной. Добрая традиция советских времён в её лучшем виде возродилась и в магнитогорской медсанчасти, где личным примером пропагандируют здоровый образ жизни.**

Гимнастика объединяет рабочий коллектив, дарит заряд бодрости и хорошего настроения. Врачи напоминают: сидячая работа неизбежно приводит сначала к переутомлениям, затем к нарушениям сна, стрессам, а в итоге – к серьёзному ухудшению зрения, сердечно-сосудистым заболеваниям, остеохондрозам, радикулитам, болям в спине.

Инструкторы лечебной физкультуры медико-санитарной части разработали комплекс упражнений с учётом особенностей и пожеланий сотрудников. Коллектив не скрывал своего удовлетворения от гимнастических упражнений, оставив позитивные отзывы. «Ощущения невероятные. Мы проработали мышцы шеи, спины. Выполнили комбинированные упражнения». «После занятий чувствуешь себя абсолютно иначе – голова ясная, в теле – бодрость». «Если изо дня в день сидеть за компьютером, начинает болеть шея, спина и ноги затекают. Разминка, конечно, нужна».

**Физкультура непременно пойдёт на пользу всем**

Результат и награда – «бодрость духа, грация и пластика», как в известной песне Высоцкого, посвящённой чудотворной гимнастике.



Гимнастика объединяет рабочий коллектив, дарит бодрость и настроение



Новшество

## Сигнальные браслеты

**В Центральной медико-санитарной части переняли опыт клиник зарубежных стран, использующих цветные маркировочные браслеты для пациентов стационара с различными заболеваниями.**

Медсанчасть уже внедрила в практику два вида браслетов: жёлтые – для пациентов, страдающих аллергией, в том числе на лекарственные препараты, и красные – для тех, у кого болезни сердечно-сосудистой

системы. Яркие браслеты – вполне комфортные, они выполнены из мягкого прочного материала, при их применении больные не испытывают никаких неудобств. Браслет, информирующий о заболевании, надевают пациенту на руку в приёмном покое, то есть сразу же при поступлении в больницу. Как говорят медики, цвет браслета – это дополнительный сигнал медикам для оперативности в экстренном случае.

Как отметила заместитель главного врача по медицинской части Лидия

Красильникова, браслет будет постоянно сигнализировать о том, что пациент поступил в больницу с признаками определённых рисков: «Если, не дай бог, случится что-то экстренное в коридоре, палате или туалетной комнате, а такие ситуации бывают, медицинский персонал сразу будет видеть: человек с красной ленточкой на руке имеет проблемы с сердцем, быстро среагирует и окажет соответствующую помощь. То же самое – и с жёлтой ленточкой».

Внеобходимость внедрить маркировочные браслеты врачи медсанчасти убедились, бывая в зарубежных командировках по обмену опытом и на медицинских форумах.

Есть мнение

**Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины Минздрава России предлагает запретить продажу алкоголя в выходные дни.**

Никакие решения в связи с этим не приняты, пока только обсуждается возможность включения такой меры в стратегию формирования здорового образа жизни населения страны. А многие магнитогорцы давно имеют своё мнение по поводу трезвых выходных.



**Марина, педагог, 45 лет:**

– Давно пора регулировать свободное время тех, кто не понимает, что попросту растрачивает здоровье, прожигает жизнь. Раньше как говорили про нормальных мужиков:

## Трезвый выходной

«Он не пьёт. Только по праздникам, и то – рюмочку». Мужчина – глава и гордость семьи, надежда родителей и пример детям. Выходные – не повод расслабляться под градусом...



**Виктор Петрович, рабочий, 53 года:**

– Если каждую неделю «отмечать» или «обмывать», то и питься недолго. Спиртное – зараза, затягивает. На моих глазах хорошие парни себя сгубили, приходили на смену с больной головой, профессию теряли, семью. Устал на работе? Есть мудрость: лучший отдых – смена занятий. Мастери что-нибудь, еду готовь, да хоть на



**Никита, студент, 21 год:**

– У меня нет проблем – я не пью, поэтому запрет не нарушит мой распорядок. Но мир менять определённо нужно... Не знаю, может, и запретами. Алкоголь порождает

агрессию, трагедии. Если в итоге вокруг тебя будут сплошь трезвые, адекватные люди, думаю, это всем понравится.



**Надежда Николаевна, ветеран сферы лёгкой промышленности, 70 лет:**

– Поддерживаю идею запретить продажу спиртного в выходные. Посмотрите: все покупают машины, а ответственности и дорожной культуры нет. Особенно в выходные много пьяных за рулём. Едут в гости, на шашлыки, а после нетрезвые садятся за руль и совершают ДТП... Раньше была сильная пропаганда, помните: «Трезвость – норма жизни», и другие лозунги были. К этому надо возвращаться. О вреде пьянства надо больше говорить детям, молодёжи, начиная с детского сада, в школе, в институте.



**Андрей, специалист строительной фирмы, 32 года:**

– Напиваются у нас по любому случаю: от радости, от горя, от неустраиваемости в жизни. Можно ли запретами поставить мозги на место? Во всяком случае, будет не лишним. Но лично я не понимаю тех, кого в выходной тянет выпить. И дома дел много, и возможностей отдохнуть сегодня масса. Люблю велосипед, плавание, качаюсь, чтобы быть физически сильным. Сыновья маленькие, но уже приучаю их к спорту. Жена тоже занимается – фитнесом. В кино ходим семьёй. Летом стараемся за город чаще выезжать. Пить-то и некогда!

Мария Теплова

Конкурс

## Истина в профилактике

**Идущему в России Году экологии Центральная медсанчасть посвятила конкурс на лучший мастер-класс по профилактике заболеваний и сохранению здоровья.**

В ходе конкурса специалисты проявили свои таланты, поделились с коллегами опытом в области просветительской работы для пропаганды среди населения здорового образа жизни, правильного питания, полезных привычек. Известная истина гласит: «Болезнь легче предупредить, чем лечить», поэтому модель будущего – превентивная медицина с её философией сохранения здоровья человека. По мнению жюри, все проекты, представленные коллективами медицинских сестёр трёх поликлиник, стационара, гериатрического центра, были выполнены с любовью и старанием, заслуживали внимания и высокой оценки.

– Медсанчасть организует подобные конкурсы уже много лет, – рассказала заведующая поликлиникой № 2 медсанчасти Ольга Сагитова. – Это стимул к ещё большему сплочению со своими коллегами, прекрасная возможность поделиться со специалистами из других структурных подразделений наработками и опытом, что, безусловно, очень полезно. Хочется особо отметить вклад инструктора по гигиеническому воспитанию Галины Михайловны Блажновой. Её энтузиазм и организаторские возможности помогают реализовать в стенах поликлиники новые интересные идеи, чтобы заинтересовать людей профилактикой и сохранением здоровья.

Участницы конкурса рассказали о полезных свойствах различных продуктов, акцентировав внимание, в частности, на разнообразных кашах, душистых чаях, свекле. В состав жюри под председательством заместителя главного врача по лекарственному обеспечению Татьяны Коваленко вошли заведующая поликлиникой № 2 Ольга Сагитова, старшая медицинская сестра второго терапевтического отделения Ольга Иванова, инструктор по гигиеническому воспитанию поликлиники № 1 Ольга Ступина. Стихотворения, рассказы, презентации, видеofilмы никого не оставили равнодушными. Ярким моментом стало выступление участниц конкурса «Профсоюзные девчата» – талантливая и творческая команда медсанчасти под руководством ведущего библиотекаря Светланы Ульяновой полюбилась и запомнилась всем зрителям. С музыкальным подарком выступила медицинская сестра массажного кабинета поликлиники № 2 Зинаида Булаева. Для гостей организована викторина с подарками за правильные ответы.

Бронзовым призёром конкурса мастер-классов признан коллектив поликлиники № 3, серебрянными – коллективы поликлиники № 2 и гериатрического центра. Золото разделили специалисты поликлиники № 1 и стационара.



Жюри выбирает победителей