

Редактор выпуска
Любовь КЛЮЕВА



КОРОЛЁВСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ
Выпуск №10



Актуально

Вода из пластиковых бутылок

Учёные из Австралийского университета пришли к выводу, что излишне частое употребление воды из пластиковых бутылок оказывает негативное влияние на здоровье человека.

В частности, проведённые на мышах эксперименты показали, что частое употребление бутилированной воды способно провоцировать мигрень, а также ожирение, бесплодие и приводит к сбоям в работе сердечно-сосудистой системы.

В рамках работы учёные вводили подопытным мышам бисфенол А (токсин, содержится в большом количестве в пластике и со временем проникает в воду). Через 30 минут у мышей начинались световая и шумобоязнь.

Также результаты исследований показали, что токсин содержался в организме у 95 процентов добровольцев, употреблявших воду из пластиковых бутылок. При этом отказ от такой воды в течение всего четырёх дней позволил снизить концентрацию токсина в крови на 66 процентов. Из всего этого учёные сделали выводы о вреде бутилированной воды для организма человека.

Инстаграм мешает женщинам быть счастливыми

Бесконечные селфи и фотосессии, которые вы выкладываете в сеть, не принесут вам радости, если вы постоянно ждёте похвалы и лайков.

Психологи утверждают, что постоянное сравнение себя с другими людьми может негативно сказываться на самооценке и общем физическом состоянии. Особенно плохо отражаются регулярные просмотры профессиональных фото звёзд. Молодые женщины, юные девушки, сравнивая себя со своими кумирами, часто находят различия не в свою пользу. Иногда это становится стимулом к самосовершенствованию: диеты для похудения, занятия спортом, изменение гардероба. Но чаще такие сравнения наносят ущерб психике и мешают ощущать удовольствие от собственной жизни. Ведь изменить себя можно только в рамках своих возможностей.

Исследователи проанализировали данные о посещении Instagram и самочувствие молодых людей. Большинство из них были недовольны своим внешним видом, многие хотели быть похожи на какую-то звезду. При этом у некоторых постоянных посетителей Instagram наблюдались симптомы депрессии.

Врачи зафиксировали, что все эти переживания негативно отражаются на здоровье людей, которые страдают от собственного несовершенства.

По материалам сайта
<http://www.km.ru/>

Профессионалы. Династия медиков Стариковских

Профессия, которой не изменяют



ФОТО ВЯЧЕСЛАВА СЕРГУНОВА

На снимке слева направо: Татьяна Чуримова, Юрий и Нина Стариковские.

Любовь КЛЮЕВА

Быть похожим на самых близких и родных людей — значит взять от них всё самое ценное, развивать, улучшать, совершенствовать и приумножать его. Для четырёх поколений семьи Нины Павловны и Юрия Ивановича Стариковских медицина стала смыслом всей жизни.

Сегодня мне хотелось бы рассказать вам о династии этих врачей, общий семейный стаж которых измеряется не одним десятием лет.

Врачебная династия всегда будет крепкой, потому что дети, растущие в семье врачей, уже знают, что их ждёт... Большую часть жизни Стариковские прожили в нашем городе. Здесь выросли их дети. Нина Павловна много лет возглавляла глазное отделение в ЦГБ, была главным офтальмологом города, а Юрий Иванович — главным гематологом. Недавно они отметили золотую свадьбу.

...Какую выбрать профессию девочке Нине? В семье не обсуждалось. Её путь уже был предопределён родом. Она не лечила кукол, не играла в доктора. За этим наблюдала в семье, слушала разговоры родителей, перенимала всё то хорошее, которым обладает человек в белом халате. Поэтому после окончания школы сразу пошла работать в регистратуру больницы. Офтальмологию выбрала в институте в городе Караганде, где закон-

чила и клиническую ординатуру по этой специальности в 1966 году и никогда ей не изменяла.

— Хорошее зрение незаметно для нас, как лёгкое дыхание, — говорит Нина Павловна. — Но его потеря оборачивается трагедией. Мы для больных в какой-то мере волшебники.

Судьба распорядилась так, что в 1984 году она стала жительницей подмосковного Калининграда, устроилась работать в ЦГБ. Молодая, энергичная и целеустремлённая Нина быстро завоевала уважение и авторитет в коллективе. Ей предложили возглавить отделение в 1999 году. Она сформировала вокруг себя квалифицированный врачебный коллектив. Каждый сотрудник стремился реализовать свои способности, видеть результаты своего труда. А они были налицо. Сюда везли больных со всего Подмосковья. За годы работы в ЦГБ Нина Павловна Стариковская провела тысячи операций по поводу катаракты, глаукомы, косоглазия и других заболеваний глаза. Скольким людям она вернула солнечный мир, сделала их счастливыми.

— Что должно быть главным для человека, выбирающего профессию врача?

— Ответственность, терпение и сопереживание. В отделении лечится в основном пожилой контингент. Большинство больных не видят, не слышат. Они очень чувствительные в этом возрасте. Им нужно сочувствовать, быть терпеливее и добрее. А наутро, когда удаляют больной хрусталик, они как дети вновь открывают для себя мир и не скрывают слёз счастья. Офтальмология, возможно, — один из видов показательного прогресса в медицине. До какого высокого уровня мы дошли! В последнее время в отделении делаются операции по имплантации искусственного хрусталика. Не каждый город может позволить себе оказывать такую профессиональную офтальмологическую помощь. Теперь не надо ехать в Москву. По электронной записи можно выбрать удобный день и время, чтобы проверить зрение.

Со своим мужем Юрием Стариковским Нина Павловна познакомилась в Казахстане. Оба родом из этих мест. В годы коллективизации их предки были раскулачены и сосланы в степные края. Красивая энер-

гичная девушка не могла не понравиться молодому врачу. Их объединяло многое. Он закончил тот же медицинский вуз, что и супруга. Выбор профессии не был случайным — в роду Юрия тоже были медики. Ещё будучи студентом он работал врачом «скорой помощи». После окончания института приходилось познавать врачевание по многим направлениям. Стартом в большую медицину стала больница на 35 коек в посёлке №9, где он и родился. И хотя должность имела громкое звучание — главный врач, он был и швец, и жнец: принимал роды, лечил от простуды, делал несложные операции. В общем, испытывал на себе все прелести врача общей практики — то, о чём теперь говорят и хотят вводить на местах. А после окончания ординатуры и аспирантуры несколько лет обучал студентов. Затем была Московская область: Егорьевск, Ивanteevka, Калининград. Семён Владимирович Пивоваров, бывший главный врач 2-й городской больницы, пригласил Юрия возглавить кардиологическое отделение, в котором насчитывалось 15 гематологических коек.

(Продолжение на с. 8)

” Для него на первом месте всегда были работа и семья. Это и явилось той основой, которая позволила прожить до золотой свадьбы без проблем. Объединяла супругов и профессия. Легче было переносить трудности, переживать горечь поражения.