

Быть здоровым просто

Многие годы такие заболевания, как ДЦП или сколиоз, считались неизлечимыми. Традиционная медицина была не в силах помочь людям. Но сегодня положение изменилось. Появился метод, позволяющий реабилитировать больного. Имя этому методу иппотерапия.

В мартовском номере нашего приложения мы подробно писали о чудесном воздействии иппотерапии на организм человека. Поэтому не станем повторяться и скажем только, что желающих опробовать лечебную верховую езду на себе с каждым годом все больше.

В начале ноября в главном ярмарочном доме состоялась ярмарка, в которой принял участие ГУ «Областной центр социальной помощи семье и детям «Юный нижегородец», на базе областного центра уже несколько лет проводятся курсы иппотерапии. Чтобы привлечь еще большее внимание к этому методу, было устроено показательное выступление, на котором присутствовало около сорока человек. При подготовке и проведении данного мероприятия со спортсменами работали тренеры из конно-спортивной школы «Аллюр»: Сергей Торопов и Светлана Шмырова. К стати сказать, Светлана готовила спортсменов Ольгу Аркадьеву и Владимира Ершова к Специальной олимпиаде, проходившей в прошлом году в Йошкар-Оле. Ребята занимаются верховой ездой более двух лет и на данном соревновании заняли почетные вторые места.

Но вернемся к нашим выступлениям. Дети и взрослые с одинаковым интересом наблюдали за упражнениями, которые демонстрировались на ярмарочной площадке. Всю сложность проводимых упражнений комментировала Людмила Чеснокова, кандидат психологических наук, доцент кафедры коррекционной педагогики.

После показательных выступлений Оля Аркадьева поделилась своими впечатлениями: «Я неравнодушна к лошадкам! Мне все упражнения нравятся. Но больше

всего люблю заниматься с мячом. Это непросто, приходится очень стараться, чтобы с лошади не упасть. Очень интересное упражнение!»

На сегодняшний день поддерживающие курсы иппотерапии проходят ребята с инвалидностью из организаций «Конкорд», «Верас» и «Журавушка». Если и у вас появилось желание заняться лечебной верховой ездой, то сделать это можно следующим образом. Приехать в ГУ ОЦСПСД «Юный нижегородец» и заниматься там. Либо написать заявление в социальную защиту по месту жительства. Также, необходима справка от терапевта о том, что пациенту иппотерапия не противопоказана.

Дополнительную информацию можно получить по адресу: Нижегородская область, Семеновский район, поселок Керженец, ГУ ОЦСПСД «Юный нижегородец» или по телефону 8 (83162) 36-499, 36-495. Представитель ГУ «Юный нижегородец» в Н. Новгороде, телефон 8 (831) 463-88-76.

А сейчас самое время сказать о наших партнерах. ГУ ОЦСПСД «Юный нижегородец», а точнее отделение иппотерапии – верховая езда (заведующая Эмилия Владимировна Максимова) тесно сотрудничает с организациями: ОАО «ЛУКОЙЛ - Нижегороднефтеоргсинтез», Нижегородская ассоциация фармацевтов, Национальная федерация лечебной верховой езды и конного спорта, Реабилитационный центр инвалидов с детства «Наш солнечный мир», ГЖД филиал ОАО РЖД, администрация Сормовского района города Нижнего Новгорода, НП СКС «Аллюр», Нижегородский филиал Сочинского института по туризму и спорту.

Наталья ЖИРОВА

От души о душе!

В твоей жизни возникли проблемы, боль, страх, одиночество и отчаяние? Тебя мучают вопросы о смысле жизни? Ты ощущаешь недостаток любви, тепла и понимания? А возможно, ты переживаешь ссору с родителями, другом или со своей второй половинкой? И, самое страшное, тебе не с кем поделиться своими переживаниями? Не с кем обсудить варианты решения проблем? Пиши нашему психологу обо всем, что не дает тебе быть счастливым! Не комплексуй, вместе мы решим все твои проблемы!

Моя восемнадцатилетняя дочь инвалид с детства. Она всегда была общительной, с множеством увлечений, окончила школу на одни пятерки, но после того как два года назад из семьи ушел мой муж, она замкнулась в себе, ничем не интересуется и все время ждет отца. Раньше мы часто гуляли вместе, возили Алену на лечение в С.-Петербург и Москву. Сейчас муж судится с нами, отобрал машину и квартиру, на которую мы заработали совместно. Нам присудили алименты в размере 575 рублей. Как дальше жить – не представляю. Но самое главное, не знаю, как вывести из ступора дочь. Ведь она все время ждет отца и не может понять, за что он с ней так поступил.

Антонина Анатольевна

Уважаемая Антонина Анатольевна, к сожалению, при разводе родителей тяжелее всего приходится детям, это серьезная психологическая травма, особенно для девочек, так как большинство из них очень привязаны к папе. В первую очередь вам надо поговорить с мужем, развод – это отношения взрослых, дети в этой ситуации по-прежнему должны получать любовь папы и мамы. Очень сложно дать конкретные советы по данному вопросу, поскольку в каждой ситуации надо разбираться отдельно, и по одному письму не понятны все психологические тонкости вашей семьи. Алена достаточно большая, чтобы понимать сложность отношений между людьми. А общение с папой, как бы ни было тяжело, ей придется строить самой. Выйти из ступора и разобраться в дальнейших отношениях с отцом и с мужчинами вообще (поскольку развод в семье часто накладывает отпечаток на отношения девочек с противоположным полом) ей помогут личные консультации с психологом.

Я собираюсь замуж. С любимым уже ждем ребенка. Но меня беспокоит то, как дальше будут жить без меня мама и сестра. Дело в том, что они совершенно не самостоятельные. Привыкли, что все документы оформляю я, основные денежные расходы лежат на мне, так как у мамы низкая зарплата, сестра не работает, а учится в колледже. Боюсь, что, когда родится ребенок, я не смогу, как и прежде, помогать материально своей семье. И это вызывает у меня огромное чувство вины. Как быть?

Ольга

Ольга, это замечательно, что ты так заботаешься о своей маме и сестре, но это не повод ставить крест на своей личной жизни. Никто не говорит, что ты не должна помогать родственникам будучи замужем. Конечно, первое время им будет тяжело, но ты же всегда сможешь прийти на помощь. А когда родится ребенок, наверняка мама и сестра будут помогать тебе, что еще больше сплотит вашу семью.

Ольга, спасибо вам за рубрику, ваши советы помогают в непростых жизненных ситуациях. Долго не решалась написать, дело в том, что у меня проблемы с ощущением себя в этой жизни. Я обычный человек (не считая инвалидности), имею среднее профессиональное образование, живу с мамой и младшим братом, работаю, есть знакомые и друзья, вот только меня почему-то так и не отпускает ощущение неполноценности и того, что я всем мешаю. Кажется бы, все в жизни удалось, а видимо, не до конца, раз ощущение ненужности меня преследует.

Катя

Катя, ощущение неполноценности может исходить от неуверенности в себе. Откуда берется неуверенность в себе? Это многогранная проблема. В первую очередь она исходит из детства. Также неуверенность в себе может быть связана с инвалидностью. Самый простой способ поднять самооценку – это завести дневник «хороших дел» и записывать туда, то, чем ты можешь гордиться, например, на работе похвалил шеф. Также есть еще один метод, так называемая ромашка: начерти в середине круг и пририсовывая к нему лепестки, красные – это то, за что ты сегодня себя хвалишь, черные – твои минусы. Например, я отлично выгляжу, не наградила маме, не опоздала на работу, а черным – не помогла брату с уроками. Старайся, чтобы с каждым днем на твоей ромашке уменьшались черные лепестки. А вообще, вопросы о поднятии самооценки и о решении твоей проблемы решить одним ответом нельзя, тут нужна индивидуальная работа и детальный разбор ситуации.

Ведущая рубрики — Ольга СМЕРНОВА.

Если ты хочешь задать вопрос нашему психологу, напиши письмо на адрес редакции газеты «Здравствуйте, люди!» с пометкой в рубрику «От души о душе» или отправь письмо на e-mail: mymolodye@inbox.ru, и в следующем номере ты обязательно получишь на него ответ!

Информприложение «Мы – молодые» выходит при поддержке Валерия Алексеевича МАКАРОВА.

Электронную версию приложения «Мы – молодые» вы можете прочитать на сайте: www.mymolodye.nnov.ru. Свои пожелания и предложения присылайте нам. Они будут учтены при подготовке следующего номера «Мы – молодые».

Наша мама лучшая самая

Последний месяц осени нам подарил самый замечательный праздник, какой только может быть в календаре! Он сказочней Нового года и желанней дня рождения! Этот праздник добрый, нежный и ласковый! Почему? Да потому, что в конце ноября мы поздравляем своих любимых МАМ с их профессиональным днем – Днем матери!



Первыми своих мамочек поздравили малыши. Они долго и тщательно (под руководством педагогов, конечно же) мастерили поделки из цветной бумаги. И вот яркие открытки, всевозможные цветочки и разнообразные корабочки готовы. Ах, как обрадуются мамы!

Детки постарше приготовили сувениры посерьезней. Вот они, разноцветные фонарики и красочные игольницы в виде бабочек и бабок-коровок. Ну а те ребята, которые давно выросли из «коротких штанишек», решили удивить своих мам музыкальным концертом.

Одним словом, этот чудесный праздник отметили практически во всех детских садах, школьных учреждениях и общественных организациях города и области. И везде, по-своему оригинально, индивидуально и неповторимо!

Так, в детском саду № 115 состоялась презентация лучших работ конкурса семейной фотографии «Наша мама лучшая самая!». НРООИ «Инватур» и администрация детского сада в течение месяца проводили этот конкурс.

«Непросто было отобрать фотографии для презентации, - говорит заведующая детского сада № 115 Любовь Вячеславовна Каталова, - ведь каждый снимок уникален! Я хочу поблагодарить родителей за то, что они не проигнорировали конкурс, а наоборот, проявили себя очень активно и творчески. Я видела, как сияли их глаза, когда они принесли семейные снимки. Это мероприятие понравилось не только мамам, папам, их деткам, но и нам – педагогам! Ведь совместное дело сближает, мы стали лучше понимать друг друга!»

Затем организаторы мероприятия предложили родителям послушать высказывания малышей о своей маме, их размышления предварительно были записаны на магнитофон.

«Моя мама самая красивая и добрая. Организаторы благодарят всех участников конкурса – мам, пап, бабушек, дедушек и, конечно же, детей. А также друзей и партнеров: нижегородский журнал «Вы и Ваш ребенок»; обком видеосообщения кинотеатр «Рекорд»; Нижегородскую государственную областную детскую библиотеку; детский сад №115; фотолюбителя, добровольного помощника и маму Олю Федотову.

На празднике побывала Стася ПОЛОВИНКИНА

Легко найти работу с нами, придите – убедитесь сами

В конце ноября в Нижегородской государственной областной детской библиотеке стартовал фестиваль профессий.

Собравшихся ребят провели по библиотеке, познакомили с организаторами этого нужного и очень важного мероприятия. После ознакомительной экскурсии гостей проводили в Белый зал, где начался семинар по профориентации. В ходе семинара с участниками были проведены интеллектуальные игры с целью показать молодежи, как «много профессий хороших и разных». Ребята проявили большой интерес к мероприятию, с удовольствием играли в предложенные им игры.

А тем, кто еще не успел попасть на этот фестиваль, сообщаем, что каждое воскресенье школьники и студенты смогут бесплатно посетить семинары по профориентации. На них, помимо тестирования, можно будет познакомиться с опытом работы нижегородских предприятий.

Зачем все это надо? Во-первых, затем, чтобы помочь молодежи определиться с выбором профессии. А во-вторых, чтобы сообщить ребятам о том, какие предприятия и учебные заведения ждут их сегодня, завтра и всегда.

Организаторы фестиваля: Департамент образования и социально-правовой защиты детства администрации Нижнего Новгорода; Центр продвижения «Имидж успеха», Нижегородская государственная областная детская библиотека.

Дополнительную информацию можно получить в Департаменте образования и социально-правовой защиты детства: запоминай телефон: 439-07-77; или в Центре продвижения «Имидж успеха»: звони скорее! 410-82-86; Или на сайте: www.student.ru (раздел «Новости»)