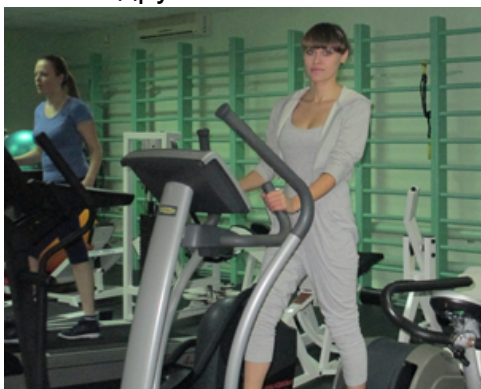




- На работу иду как на праздник, - говорит о себе Маргарита Шамилевна Халилова, врач по лечебной физкультуре Республиканского врачебно-физкультурного диспансера. – Это для меня не пустые слова, потому что, если с любовью относишься к людям, пришедшим к тебе за помощью, то получаешь и моральное удовлетворение от своей работы. А если не любишь свою профессию – работать неинтересно. Родители Маргариты Халиловой родом из села Черемешево Лямбирского района, но сама она родилась и выросла в Саранске, закончила 11-ю школу. Вопрос выбора профессии перед ней никогда не стоял, потому что еще с детства она мечтала стать доктором.

- Примеров для подражания, то есть врачей, среди родственников не было, - рассказывает Маргарита Шамилевна. – Я хотела знать медицину с азов. Поэтому сначала поступила в медицинское училище, успешно его закончила. Моя трудовая деятельность началась в саранской грязелечебнице, где я проработала полтора года инструктором по лечебной физкультуре. Потом меня приняли на вечернее отделение медицинского факультета Мордовского университета. Через несколько лет я стала дипломированным врачом по лечебной физкультуре. К тому времени я вышла замуж, у нас родился сын Роман, который сейчас уже достаточно взрослый. В профессии я 14 лет и в другой области себя не представляю.



Халилова ведет прием пациентов, при этом решая, какой масштаб помощи можно оказать больному, в какую группу его определить для занятий – специальную, щадящую, основную.

Как она считает, лечебная физкультура очень важна для максимального и скорого если не выздоровления, то хотя бы для улучшения состояния. Особенно это важно людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, такими, как инфаркт, стенокардия, гипертония, пострадавшим при авариях или несчастных случаях. Нередко обращаются родственники больных инсультом, для которых готовят специальные реабилитирующие программы.

- Основное направление нашего учреждения – наблюдение за спортсменами, реабилитация их после соревнований, травм. Хочу сказать, что даже они, тренированные люди, имеют проблемы со здоровьем. Например, у пловцов находят сколиоз – искривление позвоночника. Так происходит из-за неправильно распределенных нагрузок на организм. А ведь плавание как раз рекомендуют тем, у кого проблемы с позвоночником. К сожалению, сколиоз очень распространен среди детей. Поэтому мы, как родители, должны быть внимательны к тому, как ребенок сидит, в какой позе, каково его рабочее место, удобная ли у него кровать, подушка, матрац. Сейчас уже с малых лет детки приучены к компьютеру, за которым сидят в неудобной позе, на неправильном стуле. Все эти факторы сказываются на позвоночнике, который является основой тела человека. Дети вырастают, а потом приходят в 24 года к нам и просят помочь: спина болит, не выдерживаю работы в офисе. Поэтому, пока ребенок растет, ему можно помочь, подкорректировать осанку специальными упражнениями. И спать он должен не на диванчике, изогнувшись, а на кровати. Понимаю, конечно, у всех возможности разные. Никогда не помешает физическая нагрузка, которая необходима для равномерного развития мышц. Ведь есть периоды, когда быстро растет костная система, потом подтягивается мышечная система, поэтому бывают «перекосы» в нагрузках.

Проблемы с осанкой из детства часто переходят во взрослую жизнь. Остеохондроз позвоночника стал «больным вопросом» для современного человека, мешающий ему вести полноценную жизнь.

- С этим заболеванием у нас оздоравливается большая группа людей, - продолжает Маргарита Шамилевна Халилова. – Причем для каждого его вида – шейного, поясничного, грудного – есть своя программа лечебной физкультуры. Ведь бывает, что больные могут выполнять лишь определенные упражнения. Помните, как у наших прабабушек под рукой всегда были пиявки. Лечение ими сейчас вновь очень популярно. Хороший эффект получается как раз при лечении остеохондроза и многих других заболеваний.

Маргарита Халилова представляет свою коллегу – Гульнару Яфарову, одного из лучших инструкторов. Среди ее подопечных немало людей старшего возраста – от 50 до 70 лет, страдающих ишемической болезнью сердца.

- За ними во время занятий глаз да глаз нужен, - говорит Маргарита Шамилевна. – Не один раз у каждого из них измеряется артериальное давление, пульс. Гульнара всегда справляется. Я считаю, что хороший инструктор – помощь врачу. Гульнара – молодая мама. Вплоть до декретного отпуска она вела свои группы. Тем самым своим личным примером показала, что беременность – это не заболевание, как считают некоторые. Это нормальное физиологическое состояние женщины в определенный период. А здоровая беременная женщина должна, конечно, заниматься физической нагрузкой, но без бега и прыжков. У Гульнары уже своя аудитория, поэтому все ждали ее выхода из «декрета».

Маргарита Шамилевна Халилова дает свои советы, как быть зимой всегда в хорошем

настроении, ведь именно в это время года нам не хватает солнца, тепла:

- Питание дает подпитку нашему организму, обеспечивая его разными веществами. В то же время наедаться на ночь – не правильно. А фрукты желтого цвета не только снабжают нас витаминами, но и напоминают о лете. Как вот можно нам, татарам, отказаться от жирной и жареной еды? Ведь мы так любим прямячи! Да еще баранину! Но мы любим употреблять и сухофрукты. Это правильный выбор. Но в любое время года каждому человеку независимо от возраста необходимо заниматься физическими упражнениями.

Альбина Давыдова