• Линии судьбы

Если хочешь быть здоров...

Люди по-разному относятся к своему здоровью. Кто-то по малейшему поводу начинает считать себя самым больным из всех больных в мире и развивает непомерно бурную деятельность, собирая вердикты медиков о своем физическом состоянии. Кто-то живет по принципу «меньше знаешь, крепче спишь» и, пока по-настоящему не «припечет», избегает контактов с эскулапами. Ну а кто-то относится к своему здоровью, с одной стороны, как к главному жизненному благу, а с другой – как и вершине, которую каждый должен одолеть сам.

Павловчанка Антонина Куксенко из числа последних.

Много лет назад невропатолог из кисловодского санатория предупредил 42-летнюю женщину: «Если сейчас не займетесь проблемами своего здоровья, в дальнейшем врачи помочь вам вряд ли смогут».

- Он перевернул мое мировоззрение о сохранении своего здоровья, - вспоминает Антонина Егоровна, - и убедил, что здорово, а значит – хорошо, можно жить, только правильно выстроив свой образ жизни, создав для себя собственную оздоровительную систему.

А первым моим учителем стала Надежда Семенова, известный пропагандист раздельного питания. Она приезжала в Павлово, выступала перед работниками нашего завода, рассказывала о своем опыте оздоровления.

Родом Антонина Куксенко из Саратовской области. В Москве окончила институт имени Менделеева, получив специальность инженера электромеханического производства. По направлению вуза начала работать на авиационном заводе в городе Куйбышеве. Затем три года работала во Фрунзе. В Павлово приехала в 1970 году, устроилась мастером на завод им. Кирова, выпускающий столовые приборы.

Неугомонному по натуре человеку, Антонине хотелось еще какой-то деятельности помимо основной работы. И она нашла себе дело по душе: с удовольствием окунулась в общественные хлопоты. С группой таких же энтузиастов, как сама, организовала на предприятии общество «Знание», деятельность которого в дальнейшем отмечалось в числе лучших в Нижегородской области. Лекции от общества читала и сама. Другой сферой ее общественной деятельности была профсоюзная работа – А.Е. Куксенко была заместителем председателя заводского профкома. В ее обязанности входило курирование бригад коммунистического труда. Она до сих пор вспоминает эту работу с благодарностью за то, что научилась работать с людьми.

В 1983 году Антонину Егоровну избрали секретарем парткома – в этом качестве она отвечала за партийную учебу. Впоследствии была избрана в горком партии. Как специалисту по работе с общественностью и по кадрам ей поставили задачу организовать домкомы и уличкомы, которые горком рассматривал как связующие звенья между властью и общественностью. И эта работа тоже дала Антонине Куксенко неоценимый опыт.

- Но когда несколько лет назад в нашем городе был организован социальный фонд «Павел Перевозчик», оказывающий благотворительную помощь и различные социальные услуги, - рассказывает она далее, - мою кандидатуру предложили на должность помощника директора фонда. По роду предыдущей деятельности привыкшая требовать по партийной линии все, что необходимо для работы, здесь я вынуждена была учиться совсем по-другому вести себя: просить, договариваться с людьми...

Сегодня Антонина Егоровна возглавляет этот фонд, осуществляющий свою деятельность благодаря материальной поддержке индивидуальных предпринимателей города и района. Помощь фонда могут получить как частные лица, попавшие в бедственное положение (погорельцы, например), так и организации, у которых не хватает собственных средств на решение серьезных проблем.

- Поводы, по которым сюда обращаются, как правило, уникальны, не похожи один на другой, - рассказывает председатель. - В такую работу надо вкладывать душу. А самое главное – иметь у людей доверие.

Мысль о создании для себя оздоровительной программы при этом никогда меня не оставляла, - переключается моя собеседница на другой аспект разговора. – До сих пор я увлечена нетрадиционными методиками оздоровления. Уделяю внимание духовной йоге, которая позволяет воспитать уверенность в себе. Несколько лет на основе этих знаний я вела для желающих «Школу совершенствования». Потом захотелось поделиться своим 30-летним опытом оздоровления с более широким кругом павловчан, и я подготовила к печати брошюру «Памятка о здоровом образе жизни». Книжечку напечатали. По этой же теме выступаю перед самыми разными аудиториями. Выступления имеют хорошие отклики, и мне особенно приятно, когда мои слушатели звонят мне, делясь тем, как идут у них дела, когда они следуют моим советам.

Свой характер и жизненные ценности Антонина Егоровна увязывает с воспитанием, которое дали ей родители.

- Я очень благодарна им за то, - говорит она, - что они не делали мне скидок ни на детский возраст, ни на здоровье. Всю работу по дому и хозяйству я выполняла в семье наравне со всеми. А еще я с детства занималась спортом. Будучи моложе, чем сейчас, с удовольствием каталась на лыжах, коньках, велосипеде. Благодаря родителям, я никогда не комплексовала по поводу своего физического недуга. И опять же, благодаря родительской выучке, очень люблю работать в саду...

Наверное, от родителей и ее характер, основу которого составляют воля и мужество, доброта и отзывчивость.

Маргарита ФИЛОНОВА

На снимке: А.Е. Куксенко в своем кабинете, стены которого буквально увешены грамотами и благодарственными письмами от получивших помощь от Фонда.

• Простые советы

Из «Памятки о здоровом образе жизни»

XXI век – век скоростей и стрессов. Самый дорогой «продукт» - здоровье и время. Ты, Человек, «гость» на Земле, не «р »р t о ». Ты добровольно взял свою ношу, рассчитал свои силы по своим потребностям и каждую минуту, каждую! маленькими шагами идешь вперед.

Помни! Уперся в делах в «стенку», успокойся! Не твое время и не твое место! Займись решением другой задачи. Твои союзники сами придут на помощь.

Не старайся изменить окружающий мир, не твоя судьба исправлять его. Иди своей дорогой.

Гордыня: – Я совершенство, особая ценность, исключительность среди других... При таком самомнении вынашивается в подсознании программа самоуничтожения и проявляются болезни. Гордый человек – закрытый человек, эмоции держит в себе. Не принимая другого человека, делает свой мир бедным и убогим. Человек хочет слишком многого, берет больше, чем следует, а отдает с большим трудом. «Чем выше вознесешься, тем ниже падаешь».

Учись брать ответственность за свою жизнь, за свою судьбу, тогда отпадет потребность обвинять кого-то и себя в том числе.

Учись принимать любую ситуацию в своей жизни без претензий и обид.

«Все, что Бог дает, – к лучшему». Ищи во всем позитивную сторону. Извлеки урок, зерно мудрости!

Ложась спать, еще раз вспомни все добрые, конструктивные дела, поблагодари своих союзников, кто тебе помогал и принес удачу, и попроси прощения у всех, кого ты обидел вольно или невольно. Мысль твоя материальна. Ты сам мыслью создаешь окружающий тебя мир и притягиваешь его к себе. Ткань мысли – это энергия, формирующая нашу жизнь. Каждая клетка организма живет в соответствии с твоими мыслями, потому что ты – единое целое с вселенной.

Здоровье человека сохраняется и прибавляется только в позитивном мышлении!

• Право на выбор

Взгляд через столетия

2013 год – знаковый для новой избирательной системы Российской Федерации. Мы будем отмечать юбилей – 20-летие. За это время в стране произошли большие изменения. Они коснулись как самой избирательной системы, так и законодательства в части обеспечения избирательных прав инвалидов. Надо сказать, это значительный прогресс и движение вперед!

Несмотря на то, что современное избирательное право – институт еще относительно молодой, однако своими корнями он уходит в древние времена. Для ознакомления с историей развития избирательного права в России людей с ограниченными физическими возможностями, пробуждения у них интереса к изучению правовых вопросов, повышения их гражданской активности был подготовлен и проведен цикл мероприятий областного масштаба под названием «Взгляд через столетия: история становления избирательного права».

Был собран интересный, обширный материал, а затем проведены встречи с избирателями, в которых активное участие приняли работники Нижегородской областной специальной библиотеки для слепых. А проходили они в городах Кстово, Сергач, Чкаловск и Нижний Новгород в основном для членов местных отделений Нижегородской областной организации общероссийской общественной организации инвалидов «Всероссийское общество слепых», а также филиалов областной специальной библиотеки для слепых.

Специалисты в области избирательной системы, сотрудники и директор библиотеки для слепых знакомили участников с историей развития избирательной системы в России от Боярской думы до «Положения о губернских и уездных земских учреждениях 1864 года». Рассказали об «Эпохе великих реформ» (с 1 января 1864 до издания Положения о выборах в Учредительное собрание). В выступлениях отражалась история развития избирательной системы со времен Древней Руси. Уделялось большое внимание истории народного ополчения, в частности, «выборным людям» Козьме Минину и князю Пожарскому, которые были избраны народом и честно защищали интересы выбравших их людей, чем заслужили и уважение, и вечную память. В связи с этим была продемонстрирована книга «Спасителям Отечества посвящается!», подготовленная к юбилею и изданная Нижегородской областной специальной библиотекой для слепых. Выпуск ее был приурочен к 400-летию народного ополчения. Книга издана в доступных для незрячих и слабовидящих людей форматах: шрифтом Брайля и крупным шрифтом.

В мероприятиях принимали активное участие председатели территориальных избирательных комиссий Сергачского, Кстовского и Чкаловского районов. Они ознакомили присутствующих с историей становления избирательной системы современной России, начиная с выборов в Государственную Думу Российской империи 1906 года, ее развитием в наше время и конкретно в Нижегородской области. Рассказали о системе избирательных комиссий, уделив большое внимание работе территориальных и участковых комиссий, остановились на тех новшествах (комплексы обработки избирательных бюллетеней и веб-камеры), которые применялись в день голосования на избирательных участках.

Для присутствующих интересным был рассказ о механизме работы избиркомов области. Кстати сказать, он направлен на содействие реализации избирательных прав граждан с ограниченными физическими возможностями и пожилых людей. Приводился пример тех районов, в которых проходили мероприятия. Собравшихся на таких встречах очень заинтересовали статистические данные Пенсионного фонда по Нижегородской области, Министерства социальной политики Нижегородской области о количестве инвалидов и пожилых людей, проживающих в районах. Много говорилось об оснащении избирательных участков на выборах дополнительным оборудованием для инвалидов и пожилых людей.

В заключение нижегородцами были высказаны слова благодарности организаторам этого весьма необычного и очень интересного «Взгляда через столетия...»

Избирательная комиссия Нижегородской области