

8 июля – Всероссийский день семьи, любви и верности

С первого взгляда...

«Все начинается с любви...  
Твердят:  
"Вначале было слово..."  
А я провозглашаю снова:  
Все начинается с любви!»  
Роберт Рождественский



С Татьяной Васильевной Зеновой я познакомилась более тридцати лет назад, как и многие любимские женщины, в... родильном отделении ЦРБ. Наша акушерочка отличалась особой тактичностью и доброжелательным отношением к роженицам, интеллигентностью и умением

найти нужные слова, подбодрить, особенно – первородков. Давно уже выросли и обзавелись семьями те, кого принимали её добрые руки, а сама Татьяна Васильевна, после родилки ещё почти 20 лет проработала медсестрой в хирургии, а затем ушла на заслуженный отдых. Свою любовь к профессии медработника она передала и своим дочерям – Ольге и Анне, которые в настоящее время трудятся в Любимской ЦРБ. Ольга Юрьевна Кочеткова – стоматологом, а Анна Юрьевна – заведует терапевтическим отделением стационара. Интересно, что в семье Зеновых уже и третье поколение – внуки, а точнее – внучки, выбирают после школы медицинский ВУЗ. В настоящее время Алёна Широкова, окончившая школу с медалью, учится на 4 курсе Ярославской Медакадемии на отделении фармацевтики, её двоюродная сестра Дарья – также четверокурсница, будущий стоматолог. А родоначальником крепкой и дружной семьи Зеновых и медицинской династии является Юрий Яковлевич – любимый муж, отец, дедушка.

Я не знаю, дорогие читатели, верите ли вы в любовь с первого взгляда? Но именно о ней поведу я сегодня свой рассказ, посвящённый замечательному празднику – Дню любви, семьи и верности.

В далёком 1964 году на практику в Ярославскую областную СЭС приехал студент Ленинградского санитарно-гигиенического медицинского института Юрий Зенов. На тот момент парень из Заполярья уже отслужил три года радистом в войсках ПВО, был студентом 4 курса института, человеком, многое повидавшим и серьёзным. И когда его – практиканта направили в одну из ярославских коммуналок к заболевшей женщине с обследованием, он не знал, что едет на встречу с судьбой. Его встретила совсем молоденькая девушка Татьяна – дочь пациентки, одного взгляда на которую ему хватило, чтобы «заболеть» самому. Обследование уже давно было закончено, а он всё не уходил и не уходил, не сводя глаз с Татьяны. А на следующий день пришёл встречать её с букетом и конфетами. Он хоть и был невысок ростом, но не заметить спортивного телосложения она не могла. Юрий занимался греко-римской борьбой, и даже был призёром соревнований в Армии и участником соревнований между спортсменами медицинских вузов Ленинграда. Но больше всего в нём ей нравилось то, что он был очень открытым, заботливым и добрым. Настоящим.

- Ухаживал очень красиво, – вспоминает Татьяна Васильевна.

А затем Юрий уехал в Ленинград доучиваться, а она осталась в родном городе. Два года переписка и встреч раз в году – такой была история этой любви с первого взгляда. Татьяна работала на заводе «Красный маяк» и училась в вечерней школе. Она полусуто пообещала Юрию дождаться, но когда через 2 года он приехал уже из Саратовской области, куда попал после распределения, делать предложение, она согласилась стать его женой. Ей было тогда лишь 18 лет. Свадьба состоялась 5 ноября 1966 года. Этот день ещё памятен тем, что был днём открытия Октябрьского моста через Волгу. По новому мосту свадебная процессия шла с одного берега Волги на другой с гитарами и песнями, а для молодожёнов этот мост был символом перехода к новой семейной жизни. В текущем 2016 году и мосту, и браку Зеновых исполнится 50 лет!

Между тем, после свадьбы молодожёнов ждало «свадебное путешествие» к месту работы Юрия. Выпускники ЛГСЭМИ разъехались в разные уголки нашей необъятной Родины, чтобы выполнять приоритетную государственную задачу по первичной профилактике заболеваний многомиллионного населения страны. Юрий оказался в Саратовской области, которая граничит с рядом областей России и Казахстаном. В те годы эта область была рассадником инфекций и паразитов. Здесь свирепствовали туберкулёз, трахома, гепатиты, бруцеллёз и другие тяжёлые заболевания. В домах водились полчища клопов. Молодого специалиста ждала тяжёлая работа. Юрий Яковлевич вспоминает, как однажды после обработки очага инфекции в Кочубеевском районе, едва не замёрз в степи. Во время страшной метели, когда вокруг не было видно ни земли, ни неба, водитель ГАЗика потерял ориентир и остановился. На улице стоял мороз, и ситуация не предвещала ничего хорошего. Спасли чудо и проезжавший мимо трактор.

Татьяне не нравилась почти безжизненная степь Саратовской области со скудной растительностью, без деревьев, и, отработав положенные три года, Юрий Яковлевич увёз жену с маленькой дочкой в Ярославскую область. О первом месте работы у Зеновых остались самые тёплые воспоминания о коллективе, о новых друзьях, о доброжелательном отношении к молодым специалистам, о рыбалках и бешбармаке... Правда, Юрия Яковлевича приглашали на работу в Тулу, обещая трёхкомнатную квартиру и место в детском саду, но Татьяна грезил родиной, мечтала учиться и быть ближе к маме, поэтому они согласились на предложение главврача Ярославской СЭС – поехать жить и работать в Любим. Стоял

июль. Они ехали на электричке, в вагоне торговали спелой земляникой; Татьяна смотрела за окно и видела родной пейзаж, траву, цветы, берёзки, речки, слышала знакомый говор, её сердце наполнялось радостью.

В Любиме в те годы главным санэпидврачом была Л.И. Карелкина, в подчинение к которой и прибыл молодой санитарный врач. Зеновы сразу же получили ключи от трёхкомнатной квартиры на Карла Маркса, место в детском садике. Рядом с их домом была речка, у дома – грядки, компенсировавшие то, что квартира была с печным отоплением. В 1972 году им дали двушку на Даниловской, а затем трёшку – на улице Раевского.

Когда я пришла в гости к Зеновым, два разомлевших от жары котёнка спали у ног хозяина. Их мама убежала во двор, да они в ней уже и не нуждаются, большие. Если добрый человек нуждается в пушистом друге, звоните Татьяне Васильевне, она подарит вам тёплый пушистый комочек. Глядя на мужа, Татьяна Васильевна рассказывает, что Юрия Яковлевича очень любят дети, животные и старики. Кормит он всех подброшенных к их дому, бездомных животных. Вот почему и с ними постоянно живут то собаки, то кошки, хозяин жалеет их и подбирает, не понимая, как это можно наиграться и выбросить живое существо. Когда мама и тётя Татьяны Васильевны состарились и уже не могли жить одни, Зеновы перевезли их к себе и 15 лет ухаживали за ними. Вот уж точно, в медицине могут работать только люди с огромным сердцем!

Между тем Татьяна Васильевна рассказывает мне о своём пути в медицину, о том, как трудно было, когда она, имея двух малышей, поступила очно учиться в медучилище. Как однажды старшую дочку пришлось взять с собой в анатомический музей, повергнув в шок преподавателя. Брала она её с собой и на лекции. Дети медиков на практике знают, что такое профессия родителей, так как по субботам, когда не работают садики, их приходится брать с собой на службу. Когда Татьяна Васильевна пришла работать в ЦРБ, уже был дефицит специалистов. Уходили мудрые, опытные, такие, как М.В. Пошвина, которая обучала молодых специалистов своему непростому мастерству. Бывало, что акушерке приходилось работать по две, а то и по три смены подряд, так как не было подмены. Падала от усталости, спала урывками, а дети, чтобы увидеть маму, прибегали на работу. Конечно, в то время Юрий Яковлевич брал заботу о них на себя.

Перейдя в хирургическое отделение, Татьяна Васильевна стала частью коллектива, возглавляемого А.Н. Ерофеевым, который стал её наставником. По-доброму она вспоминает и В.Н. Ершова, своих коллег, спасших жизнь многих жителей Любима.

Может, потому, что работа была основной темой в доме, и дочери Зеновых пошли по стопам родителей, став врачами?! К окончанию школы они уже знали, что медик – это не профессия, это образ жизни, и что на работу могут вызвать и из кино, и из бани...

Несмотря на занятость, Татьяна Васильевна старалась возить детей на концерты, в музеи, в картинные галереи. Сама была примером для подражания – много вязала, шила, читала. Отец всегда был рядом, водил в садик, играл, помогал с уроками. В конце концов, для ребёнка главное – участие, время, потраченное лично на него, и эти драгоценные часы и минуты он запомнит, и весьма возможно, передаст и своим детям в рассказах и воспоминаниях о своём счастливом детстве.

– Ребёнок учится тому, что видит у себя в доме, – говорит Татьяна Васильевна, и добавляет – мы счастливы в детях и внуках, которых у нас четверо, у нас хорошие зятья: трудолюбивые, скромные, работающие, заботливые.

Юрий Яковлевич же рассказал о другой любимой женщине в своей жизни – о маме. Она была родом из Тотьмы Вологодской области. Лидия Николаевна одна поднимала их с братом. В 1945-м убили её мужа, и она завербовалась в Мончагорск на «Североникель», и они 6 дней добирались туда из Кирова на поезде, ели только огурцы, так как больше ничего не было. Как жили в бараке, как потом матери дали комнатёнку 9 кв. м, но в которую любили приезжать гости. Она была неконфликтной, порядочной, её любили соседи. Он считает свою маму святой. Говорят, что хорошие мужья получаются только из тех сыновей, которые боготворят своих матерей. И это правда.

Слушая супругов, я не раз ловила себя на мысли, что между ними размыта грань, это уже не Юрий Яковлевич и не Татьяна Васильевна, а ЮрийТатьяна – одно целое, неделимое. Они больше говорили друг о друге, чем о себе.

- Она у меня - грибница, никогда с пустой корзинкой из леса не возвращалась. Она много читает, её любимые поэты и писатели - Пушкин, Чехов, Достоевский, - рассказывал он.

- Мы носим литературу из библиотеки мешками, сколько сможем унести, - вторит ему она и говорит, что любимый писатель мужа - Паустовский.

Он не расставался с раз и навсегда выбранной профессией 42 года, с любимой женой - 50.

Однолюб. Работал до 70 лет. Отличник здравоохранения, награждён многочисленными Почётными грамотами, среди которых - министерская.

У каждой крепкой семьи есть свои секреты. В чём секрет долголетнего семейного счастья семьи Зеновых?

- Прежде всего, любой брак держится на уважении друг к другу, к детям, на жертвенности, на снисхождении, - говорит Татьяна Васильевна.

В крепких семьях редко говорят «я», чаще - «мы», в них отсутствуют мелочные претензии: я тебе - то, а ты мне - это. В браке ты неизбежно теряешь себя, приобретая другого человека. Часто супругам не нужно даже говорить между собой, они понимают друг друга с полуслова, с полувзгляда, им достаточно просто быть вместе, видеть друг друга, чувствовать. В хороших семьях законы математики действуют только частично: разделённое между супругами горе уменьшается наполовину, как и положено, по законам естества, но зато разделённая радость - увеличивается вдвое! Бывают ли ссоры? Конечно! Ведь лучше выразить свои чувства и высказать претензии, чем затаить обиду. Продуктивные ссоры - это тоже путь роста и взросления семьи. Получается, что годы в браке - это и есть наше настоящее богатство: мы приобретаем бесценный опыт общения с близким человеком, с тем самым ближним, которого заповедано возлюбить, как самого себя.

*Светлана Широкова*

*Фото автора*

## **Послепраздничное**

## **Здоровье - великая ценность!**

### **О правильном питании**

Как не единожды было отмечено русскими классиками, если здоровья не замечаешь, значит, оно есть. Возможно, здесь и кроется причина того, что немногие из нас вовремя начинают заниматься профилактикой заболеваний. А ведь гораздо эффективнее предупредить проблему, чем её решать. Эта тема не раз поднималась на Дне здоровья и спорта, который проходил в Любиме в прошлую пятницу, 1 июля и был приурочен к 80-летию Ярославской области.

Известно, что в основе заботы о своём здоровье лежат здоровое питание, занятия спортом, обращения за консультациями медиков и, конечно же, хорошее настроение, позитивные эмоции. Всё это стало частью городского праздника с обширной программой.

В начале дня прошла встреча на ОАО «Любимхлеб», где состоялся круглый стол, в работе которого приняли участие: председатель комитета общественной палаты Ярославской области, главный терапевт департамента здравоохранения и фармации Ярославской области, профессор - М.Е. Можейко; главный кардиолог департамента здравоохранения и фармации Ярославской области С.Я. Ерёгин; главный эндокринолог М.Е. Яновская; главный врач областного центра медицинской профилактики С.В. Гамаянова; делегации от общественных палат Ярославля, Рыбинска и Углича; представители департамента общественных связей. Открывая заседание, Мария Евгеньевна Можейко подчеркнула, что убедить население правильно питаться - очень важная задача. Она привела пример Канады, где удалось снизить уровень заболеваемости, лишь убедив пищевиков в том, что их продукция должна быть максимально качественной и полезной для здоровья. В рамках работы круглого стола было предложено обсудить, как следует правильно питаться.

Эндокринолог Мария Ефимовна Яновская выступила с презентацией на тему «Ожирение – фактор риска артериальной гипертензии, сахарного диабета». Как прозвучало в докладе, ожирение признано неинфекционной эпидемией 21 века. В пример Мария Ефимовна привела шокирующие цифры: ежегодно от заболеваний, связанных с ожирением, умирает 2,5 миллиона человек, всего же страдают от ожирения 1,5-1,7 миллиарда человек в мире. Кроме прочего ожирение в разы увеличивает риск онкологических заболеваний. Очень убедительным доводом контролировать свой вес была таблица, где в конкретных цифрах указано, что такое минус 10 килограмм. Это снижение 20% общей смертности, 30% смертности, связанной с диабетом, 40% онкологической смертности, связанной с ожирением. Кроме этого, в разы улучшается ситуация с артериальным давлением, уровнем глюкозы, липидным обменом. Таким образом, правильное питание является мерой профилактики тяжёлых патологий.

Светлана Васильевна Гамаянова выступила с докладом на тему «Основа здоровья – правильное питание». Здоровое питание – одна из основных характеристик здорового образа жизни наряду с достаточной физической активностью, отказом от курения, недопущением избыточного потребления алкоголя и медицинской активностью, ориентированной на профилактику. Это наименее затратный и наиболее эффективный путь к улучшению здоровья. Была подчеркнута важность единой профилактической среды, включающей в себя здравоохранение, органы власти и другие ведомства, общественные структуры, бизнес. Также докладчик рассказала, что может бизнес для обеспечения населения здоровой пищей. Среди этих возможностей очень важно само наличие здоровой пищи в столовых учреждений, заводов, кафе. У людей должен быть выбор! Любопытно было узнать, что согласно статье 27 Федерального Закона «Об основах охраны здоровья граждан РФ» граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья, в связи с чем очень важно формирование самосохранительного поведения. Оно, разумеется, включает в себя и рациональное правильное питание.

Немало интересной информации об организации здорового питания в столовых учреждений и предприятий Любимского района прозвучало в докладе Л. Б. Антоненко. В частности, было сказано, что в Любимском районе на сегодняшний день – 14 предприятий общественного питания, 717 посадочных мест. Также имеются столовые и буфеты при ЦРБ, шести детских дошкольных учреждениях, при девяти школах (в том числе, в пяти школах имеются группы дошкольного образования) и в отделении временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов. Питание обучающихся и студентов организовано согласно Федеральным Законам: ФЗ N 273 «Об образовании» и ФЗ, связанных с качеством питания и безопасностью пищевых продуктов; а также согласно санитарно-эпидемиологическим норм и требований. В школах в этом году обучалось 1098 учащихся, из них 1006 детей охвачены горячим питанием, стоимость одноразового питания – 40 рублей. Во всех дошкольных учреждениях района – десятичасовой режим работы с четырёхразовым питанием. Стоимость питания одного воспитанника – 95 рублей в день. Столовая в Любимском аграрно-политехническом колледже – на 80 посадочных мест. Горячим питанием охвачены все студенты – 200 человек. Кроме того, в столовой колледжа обслуживаются по контрактам две городские школы, питаются группы дневного пребывания детей и пожилых людей Центра социального обслуживания населения, также обслуживается загородный лагерь «Буратино». Пятиразовое питание организовано в отделении временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов.

Результаты лабораторных исследований и проб во всех бюджетных учреждениях показывают, что питание отвечает требованиям СанПиН. Продукты питания принимаются с обязательным набором документов. Если бюджетные организации по питанию проверяются систематически Роспотребнадзором, то кафе и рестораны частных владельцев – 1 раз в 5 лет или по жалобе.

По теме «Что может бизнес для обеспечения здоровой пищи» выступил главный технолог ОАО «Любимхлеб» Владимир Александрович Соколов, который также провёл для гостей экскурсию по предприятию. Как он рассказал, на рынке здоровых продуктов можно выделить несколько тенденций, которые взаимно дополняют друг друга: «как раньше» = полезный, натуральный; минимизация в составе продуктов «непонятных» для потребителя ингредиентов, увеличение объёма производства функциональных и обогащённых продуктов.



## Праздник здоровья

Торжественное открытие праздника состоялось в городском парке. Очень зрелищным моментом праздничной программы был флешмоб с представлением основных видов спорта, культивируемых в нашем районе – футбола, настольного тенниса, лыжных гонок, кудо, армспорта, баскетбола и волейбола. Представляли их как сами спортсмены, так и участники танцевальных коллективов Любимского районного Дома культуры, Центрального Дома культуры посёлка Отрадный, Любимского районного Центра детского творчества.

Приветствовали всех, кто собрался на празднике, Глава Любимского района Александр Викторович Кошкин и Председатель комиссии по здравоохранению Общественной палаты Ярославской области Мария Евгеньевна Можейко. В торжественной обстановке, с большим энтузиазмом, сдавать нормы ГТО отправились работники организаций Любимского района – Администрации МР, Администрации городского поселения Любим, Ермаковского, Воскресенского и Осецкого поселений, Управления культуры и молодёжной политики, Управления образования, Управления социальной защиты населения, Любимской Центральной районной больницы, отдела МВД России по Любимскому району, Пожарной части, общественной организации «Церковь Божья». Участвовало 44 человека в возрасте от 18 до 55 лет, из них – 17 женщин. Для всех обязательной была стрельба из пневмовинтовки. Мужчины до 40 лет также сдавали подтягивание на высокой перекладине, рывок гири 16 кг, наклон на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, мужчины от 40 лет – то же самое, кроме прыжка в длину, вместо этого – поднимание туловища за 1 минуту в положении лёжа. Женщины подтягивались на низкой перекладине из виса лёжа, отжимались от пола, выполняли наклоны на гимнастической скамейке, прыжки в длину с места и поднимание туловища за 1 минуту.



Меж тем, в парке, как и в прошлом году, работали палатки от Любимской ЦРБ, КЦСОН, Ростгосстраха, аптеки. Там проходили акции «Хочешь быть здоровым? Держи вес под контролем», «Куришь? Проверь свои лёгкие», «Контролируй АД», «Держи под контролем сахар крови и холестерин». Социальное агентство молодёжи организовало спортивно-досуговую игру «Папа, мама, я – здоровая семья». Соревновались меж собой в весёлых конкурсах команды молодых семей «Весёлая семейка» и «Дружная семейка». Участники были награждены призами и Дипломами Главы Любимского района.

Во время праздничного концерта, подготовленного коллективом ЦДК посёлка Отрадный, состоялось награждение медицинских работников района, кстати, не так давно отметивших свой профессиональный праздник. Почётной Грамотой Министерства



здравоохранения награждена акушерка женской консультации Людмила Алексеевна Козырева; Почётными Грамотами Департамента здравоохранения и фармации Ярославской области – заместитель главного врача по амбулаторно-поликлинической службе Светлана Александровна Назарова, заведующая клинической лабораторией, врач клинической лабораторной диагностики Любовь Яковлевна Милюкова; Благодарностью Департамента здравоохранения и фармации Ярославской области – фельдшер, заведующая Троицким фельдшерско-акушерским пунктом Маргарита Николаевна Смирнова. Благодарственные письма Общественной палаты Ярославской области вручены врачу-анестезиологу-реаниматологу Вадиму Николаевичу Ершову и медицинской сестре организационно-методического кабинета Наталье Александровне Власовой, Почётные Грамоты Администрации Любимского муниципального района – медицинской сестре хирургического отделения Галине Юрьевне Филимоновой и санитарке приёмного отделения Фаине Павловне Веселовой. Почётными Грамотами ГБУЗ ЯО «Любимская центральная районная больница» награждены медицинская сестра инфекционного отделения Наталья Евгеньевна Новикова, уборщик служебных помещений Надежда Константиновна Горшкова, водитель скорой помощи Олег Николаевич Михайлов.







Завершился праздник возвращением к теме здорового питания. В районном Доме культуры состоялся конкурс предприятий общественного питания Любимского района «Здоровое питание – это вкусно». Участвовали: все детские сады города, ООО «Соть», кафе «Сафари», ресторан «Сокол», Любимский аграрно-политехнический колледж, Любимская ЦРБ. Народному жюри предлагалось отведать вкусные и полезные блюда и отдать своё предпочтение при помощи жетончиков. Манты с тыквой, салат «Метёлка», морковные котлеты, рыба заливная в омлете, тушёная картошка, картофельные лодочки «Алые паруса» – вот лишь несколько из очень вкусных блюд, которыми смогли угоститься все желающие. По итогам народного голосования 1 место в конкурсе заняло ООО «Соть», 2 – детский сад № 3, 3 – Любимская ЦРБ. Победители были награждены денежными призами и Благодарностями Администрации Любимского района, кроме этого, за 1 место было вручено Благодарственное письмо областного центра медицинской профилактики.

*Наталья Зубкова*

*Фото автора*