

ПО ЗОВУ СЕРДЦА

Волонтеры придут на помощь

Когда случается беда, очень важно, чтобы рядом был человек, который протянет руку помощи. Это качество – помочь нуждающимся в трудную минуту – свойственно людям, сильным духом. В последние дни, когда мы наблюдаем, что творится в мире, Европе, Италии, США, страшно становится всем. Но все же Россия нашла в себе силы и средства помочь другим государствам в борьбе с коронавирусом: и наши военные медики лечат больных в Италии, огромный грузовой самолет с медицинской помощью отправлен в США. Внутри страны развернулось движение «Волонтеры-медики», направленное на помощь пожилым людям, находящимся на самоизоляции. Но все это добровольческое движение не берется с нуля, из ниоткуда. Если хотите, это свойство русской души. Не зря 2018-й год был объявлен президентом страны Годом волонтера – настолько распространено и важно это направление общественной деятельности.

Волонтерское движение в нашем городе развивается уже более десяти лет. Есть волонтерские организации при техникумах, школах, социальных организациях. Развито оно и в молодежном



центре. Каждый год появляются новые направления и дела для добровольцев. Например, в прошлом 2019 году, когда в Красноярске проводили универсиаду, работало движение «Команда-2019», которое помогало в организации этого огромного спортивного праздника. Волонтеры приходят на помощь и в поиске пропавших, заблудившихся в лесу людей. В Назаровском районе работают добровольные пожарные дружины. Каждый год

волонтеры Победы в мае проводят акции: раздают георгиевские ленты, посещают на дому ветеранов войны. Назаровские волонтеры активно помогают группе помощи бездомным животным «Четыре лапы», а также постоянно заботятся о пожилых одиноких людях, дарят им тепло своей души. В общем, дел хватает на всех и всегда.

Волонтерским ответом на новую беду под именем COVID-19 стала акция #МыВместе, ор-

ганизованная всероссийским общественным движением «Волонтеры-медики». К ней активно подключились люди по всей стране. В нашем городе также заработал муниципальный штаб волонтерского движения МыВместе. На 6 апреля в штабе числится 15 волонтеров старше 18 лет (30 марта их было 9). За прошедшую неделю они обслужили 20 заявок от одиноких пожилых бабушек, купили продукты, медикаменты. Напомним, позвонить и сделать заявку на помощь волонтера можно по горячей линии ОНФ: 8-800-200-34-11, либо в единую диспетчерскую службу г. Назарово, тел. 7-33-33. Все волонтеры обеспечены индивидуальными средствами защиты и носят яркие желтые куртки, а также специальные волонтерские бейджики с именами, чтобы не перепутали с какими-нибудь мошенниками.

Андрей и Татьяна Фомины, узнав о том, что набирают волонтеров, решили не оставаться в стороне и зарегистрировались на сайте волонтеров: МыВместе.рф

– Мы вместе с женой готовы оказать посильную помощь пожилым людям, нам самим уже за сорок лет, и мы понимаем, как сложно одиноким людям. Пожилым

это участие со стороны властей и просто людей очень нужно. За неделю мы выполнили 7 заявок. Сегодня я был у 82-летней Марии Дмитриевны Черновой, принес ей продукты по заявке. Слава богу, говорит она, за эту службу, за этих ребят, что нам помогают.

Николь Щетникова, специалист по работе с молодежью МЦ «Бригантина», уже 8 лет координирует работу муниципального штаба ФП «Добровольчество». Ее радует, что много новых волонтеров откликнулось на участие в акции #МыВместе.

– Очень важно, что и на нас, волонтеров, правительство обращает много внимания, отмечает и поощряет нашу деятельность. Сейчас даже готовят поправку в Конституцию, чтобы закрепить статус волонтера. Это облегчит нашу работу на уровне закона. Это правильная поправка. Хотелось бы, чтобы эти годы волонтерства засчитывали в трудовой стаж.

Пока не сняли меры по режиму самоизоляции, если вы нуждаетесь в помощи волонтеров, обращайтесь. Они вам обязательно помогут!

Ольга ЦИКУРОВА
АП

ЧЕМ ЖИВЕМ?

Карантинные «прогулки» дома

Но как это сделать в ограниченном пространстве – в квартире? Как поменять темп жизни? Давайте сделаем над собой усилие, включим голову и фантазию. Конечно же, надо двигаться, это очень важный момент! Но перед этим, для начала (утром), используем один психологический метод (возможно, о нём вы и не знаете). Психологи говорят, что эти минимальные затраты принесут максимальную пользу организму. Итак, используем гимнастику для мозга. Встав утром, возьмите зубную щётку в другую руку. Приступаем к чистке. Привычная для левого полушария работа абсолютно не опробована правым. Вы только что удвоили производительность мозга.

Далее. Поговорим о физических упражнениях и прогулках по квартире. Всемирная организация здоровья (ВОЗ) в условиях самоизоляции рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. Ведь физические упражнения – прекрасный способ совладать со стрессом, улучшить состояние сердца, сосудов. И не расстраивайтесь, что у вас нет тренажёров или другого спортивного инвентаря! Альтернатива им дома всегда найдётся. Используйте вместо снарядов мебель: стул, диван, кресло... Итак, будем качать мышцы. Нет гирь? Используйте бутылки с водой! Есть множество других простых упражнений, их можно

делать в любом месте квартиры, даже на 1 кв.м. Это: приседания, отжимание, пружинистые движения вверх-вниз, прыжки. Не хотите делать утром, можно в любое время дня. Но не гонитесь за результатом. Делайте упражнения столько, сколько позволяет ваше здоровье. И больше ходите по квартире. В небольшом помещении по периметру поможет и марш на месте! Если разговариваете по телефону, не стойте на месте, ходите, а не сидите. И вообще, сократите время в сидячем положении. Старайтесь днём не оставаться более 30 минут в сидячем или лежачем положении. Даже работая за компьютером, сделайте ножки стола высокими и попробуйте работать стоя. Полезны будут и упражнения вдохи-выдохи. Они помогают сохранить спокойствие. Танцы с детьми, уборка квартиры тоже позволят быть физически активными в домашних условиях.

А сколько преимуществ у вас будет! Во-первых, нет советчиков рядом. Можно сэкономить время: нет необходимости добираться до парка, спортзала или стадиона или опаздывать в фитнес-клуб...

Повезло и тем, у кого есть балкон или открытые террасы. Их можно немного обустроить: хорошо промыть, поставить столик, стулья. Там можно и выпить чашечку кофе, позавтракать... Правда, стоит исключить общаться с соседями по балкону.



И ещё один полезный совет. Впустите в свою квартиру солнце: вымойте окна. Магию инсоляции никто не отменял (облучение солнечным светом). Стремитесь занять место ближе к окну, ради того же солнышка. И, завтракая, вы увидите свою привычную кухню – другой! Ведь солнышко в ней будет больше!

Людмила ПОЧЕКУТОВА

На снимке: бабушке Клавье 91 год. В своё время с помощью физических упражнений она смогла победить страшный недуг – полиартрит. И сегодня, когда рекомендовано «сидеть дома», она знает, что движение – это жизнь. И, по мере возможности своего здоровья, следует этому правилу в пределах своей квартиры.

Я и коронавирус

Впервые довелось услышать о коронавирусе в январе этого года. Это были телевизионные новости. Рассказали о Китае, о появлении нового вируса. События потом развивались стремительно. Тысячи зараженных, десятки смертей. Воспринималось это все же несколько отстраненно, все-таки другая страна. Правда, первые меры в нашей стране по этому поводу были приняты. Контроль на границе, тепловизоры и т.д.

Постепенно появились первые подробности о новой болезни. Поражает в основном тех, кто старше 65-ти. Надо соблюдать меры личной гигиены, носить маску, стараться не посещать людных мест. Для себя выводы в этом отношении, конечно, сделал. Стал чаще мыть руки, держать по возможности дистанцию с людьми, встреченными на улице, носить маску. Конечно, понимал, что меры эти не кардинальные, но они доступны и какую-то гарантию в общем-то дают. Самым лучшим было бы вообще самоизолироваться, но это, как говорится, слишком (кстати, об этом узнал тоже из телевизора). Надо ходить на работу, общаться с людьми, писать материалы. Поэтому оставил все как есть: первичную, так сказать, профилактику. К слову, как показало время, умирают от этой болезни не только люди

старшего поколения, но и гораздо моложе.

А между тем масштабы заражения этим вирусом в мире стали ужасать. Особенно в Италии, потом в Испании, а теперь вот и в США. Сейчас уже называют цифры в 1 миллион заболевших в мире. Говорят о некоем начале третьей мировой войны, большом количестве жертв и т.д. Дело, по всему, приняло очень серьезный оборот, и стало страшно за все человечество.

Кстати, меры в стране по нераспространению болезни приняты оперативно. Выступил президент. Режим самоизоляции. Школы, детсады, институты, центры развлечений и другое закрыты. Председатель правительства тоже всегда выступает предметно. Коротко, только по делу. Такой стиль внушает доверие. Верится, что общими усилиями одолеем, и болезнь в ближайшем будущем пойдет у нас на спад. На всякий случай в стране строится ряд современных мощных больниц по регионам. Главное, проявлять всем самодисциплину, соблюдать меры предосторожности, не поддаваться панике, следовать режиму самоизоляции, который объявили почти повсеместно по стране. Все серьезно. Будем бдительными. Общий итог в этом деле зависит и от каждого из нас.

Александр ГЕОРГИЕВ

ЕНИСЕЙ

СИДИШЬ ДОМА? СМОТРИ ЕНИСЕЙ!

16+ Реклама
Земельный участок в поселке Назаровском, серия Эп № 05/27-75471 от 05 апреля 2019 г.