

Знает секрет молодости

Медсестра по лечебной физкультуре санатория-профилактория "Горный лен"

Валентина Николаевна СИКОВА твердо убеждена: лечебная гимнастика помогает быть моложе, выглядеть привлекательней и, конечно, сохранять здоровье. Она старается привить интерес к занятиям физкультурой своим пациентам.



Валентина Николаевна делает это на протяжении сорока лет. Глядя на стройную моложавую женщину, сразу и не определить ее возраст. Да и нужно ли это делать, ведь женщины столько лет, на сколько она себя чувствует.

- Не наскутило заниматься лечебной физкультурой? - спросила Валентину Николаевну.

- Мне нравится моя работа тем, что занятия физкультурой дают людям бодрость, энергию. Нельзя же поддерживать свое здоровье только таблетками да уколами. Постоянно слежу за специальной литературой, - по лечебной физкультуре появляется много новой информации.

Не секрет, что для некоторых эти занятия кажутся необязательными. Но если однажды попали на

них к такому заинтересованному специалисту, как В.Н. Сикова, убеждена, - придет еще не раз.

- О мастерстве Валентины Николаевны знают даже в Екатеринбурге, - рассказывает отдыхающая из областного центра Вера Ивановна Учайкина.

А что уж говорить об асbestовцах, работниках ОАО "Ураласбест", которые регулярно оздоровливаются в санатории-профилактории.

- Скучно на занятиях у Валентины Николаевны не бывает. Она владеет множеством методик по лечебной физкультуре и старается обучить им нас, - отзыается еще одна пациентка, работница асбофабрики ОАО "Ураласбест" Ольга Михайловна Парфенова.

В.Н. Сикова привила любовь к физкультуре и своим близким.