

# Радость жизни для здоровья

**Одно из важных условий, необходимых для поддержания крепкого здоровья, — способность человека правильно, не причинив урона организму, расслабляться. Неспешные прогулки, пенные ванны, тонизирующий массаж, встречи с приятными людьми, интересные беседы, чтение хороших книг — доступно и эффективно. Впереди новогодние каникулы, а значит, самое время, сократив частоту праздничных застолий, заняться отдыхом с пользой для здоровья: и настроение будет хорошим, и сил прибавится.**

Своими мыслями о здоровом питании делится психолог Каменской межрайонной больницы, отличник народного просвещения Галина Сергеевна **РУДОМЕТКИНА**:

— Вы наверняка встречали людей, живущих в чистых регионах с мягким климатом, питающихся качественными продуктами, но не излучающих здоровье. Дело в следующем. Важно не то, что мы едим, а то, как мы пищу усваиваем, с какими мыслями и эмоциями, — все это влияет на наше здоровье и долголетие. Поэтому принимайте пищу с добрым отношением к миру. Случается, что причина повышенного аппетита у некоторых людей скрывается в проблемах психоэмоционального характера. Люди «заедают» пере-

живания, накопившееся волнение, страхи. Я настоятельно рекомендую отпускать негативные эмоции. Приглашайте в свою жизнь радость и доверие, любовь и открытия. Помните, что мечты исполняются!

«Изобилие, здоровье и радость приходят в нашу жизнь через благодарность» — пусть это будет моим новогодним пожеланием. В повседневной жизни мы редко произносим слова благодарности. Многие у нас вызывает недовольство: работа, друзья, поступки, слова, одиночество; но если на все взглянуть иначе и поблагодарить за урок, то ситуация удивительным образом начнет меняться.

Кто благодарит свое тело за энергичность и здоровье?



Кто благодарит жизнь просто за крышу над головой и отсутствие голода? Очень часто мы не замечаем привычный уровень комфорта, но, потеряв его, начинаем ценить и благодарить за каждый день. Старайтесь по утрам или же в течение дня проговаривать про себя семь причин вашей жизни, за которые можете побла-

годарить Бога. Выполняйте упражнение в тишине, в уединении. Причины благодарения могут быть каждый день разные. Это очень хороший способ усилить ощущение, что вы везучий и счастливый. Именно это наполняет жизнь здоровьем, спокойствием и благодатью, соединяет нас с Божественным потоком любви!

## ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ОТ ПСИХОЛОГА

- Не бегите от страха. Анализируйте его и воспринимайте страх только как физическое чувство. Не поддавайтесь ему.
- Не живите прошлым. Помните: никогда не поздно начать все сначала.
- Не тратьте силы на чувство жалости к себе. Поймите, это совершенно напрасная трата энергии.
- Не закливайтесь на мыслях о плохом. Думайте и говорите о том, что в вашей жизни хорошо.
- Планируйте на каждый день как можно больше дел, которые могли бы доставить вам удовольствие.
- Помогите другим людям, и вы почувствуете, что вам становится легче.

**Неблагоприятные дни  
в январе:  
2, 6, 10**

## Медобследования на контроле

**В настоящее время профилактика заболеваний является приоритетным направлением современного здравоохранения. По полису ОМС предусмотрен целый комплекс соответствующих мероприятий для разных возрастных и социальных групп: диспансеризация взрослого населения, детей-сирот, профилактические осмотры взрослых и несовершеннолетних.**

Контроль качества профилактических обследований осуществляют страховые представители третьего уровня — врачи-эксперты, которые дают квалифицированную оценку результатам исследований и осмотров.

В ходе проведенных экспертиз специалисты выявляют различные нарушения. Приведем в пример недавний случай. Женщина проходила диспансеризацию и, не смотря на то что в ее анкете были указаны жалобы на здоровье, а именно — боль за грудиной при физических на-



грузках, ухудшение аппетита и похудение без причин, ее не отравили на дообследование.

Последствия подобных нарушений — прогрессирование заболевания и ухудшение состояния здоровья пациента, поэтому врачи-эксперты осуществляют контроль за соблюдением порядка оказания медпомощи в ежедневном режиме.

За десять месяцев текущего года страховыми представителями третьего уровня проведено более 30 тысяч медицинских экспертиз по профилактическим мероприятиям. К меди-

цинским организациям применены штрафные санкции.

Обращаем внимание застрахованных граждан! Если вы столкнулись с формальным отношением при прохождении профилактических мероприятий, сомневаетесь в качестве проведенных обследований, звоните по бесплатному телефону Единого контакт-центра в сфере ОМС **8-800-100-80-44**. Страховые представители разберутся в ситуации и при необходимости проведут очную экспертизу для защиты прав на бесплатную и качественную медицинскую помощь.

Страницу подготовила Кира ЗАХАРОВА.

## СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА

### Минимум облучения при рентгене

**Новый цифровой рентген-аппарат установили в приемном отделении пензенской больницы № 6. На его приобретение из областного бюджета выделили более десяти миллионов рублей. Аппарат отечественного производства.**

— Преимущества нового диагностического комплекса «Медикс-М» в минимальной лучевой нагрузке на пациента при проведении обследования и высоком качестве медицинских изображений, — пояснила заведующая рентгенологическим отделением Наталья Морозова.

Поставленная комплектация аппарата позволяет проводить исследования как в положении лежа, так и стоя, что суще-

ственно улучшит качество диагностики заболеваний органов грудной клетки. В первую очередь это касается пациентов с тяжелыми травмами после аварий, которые не могут проходить обследование стоя.

Рентгеновский кабинет обеспечит ежедневное обследование пациентов в круглосуточном режиме. В среднем ежедневный поток пациентов составляет около 100 — 150 человек.

