

Мы всегда в настроении

Упражнения, которые здесь предлагают, очень эффективны

ВО ДВОРЦЕ спорта имени И. Ромазана по специальной льготной программе с сентября по май поправляли здоровье ветераны труда. Двадцать минут разогревающих упражнений и сорок – индивидуальных нагрузок в тренажерном зале не прошли даром.

Многие избавились от лишнего веса, болей в суставах и позвоночнике, привели в норму давление. В конце сезона подвели итоги занятий в группе «Здоровье» и определили дальнейшее направление работы.

– Мы очень довольны занятиями в группе «Здоровье». Упражнения, которые нам предлагают, очень эффективны, поднимают настроение, виден результат, – заявила Людмила Астахова.

– У меня большие проблемы с суставами, к тому же я очень сильно поправилась. За пять месяцев занятий в «Здоровье» стала легче в ходьбе, нет одышки, нормализовалось давление. Хотите поправить здоровье – прикладывайте усилия, приходите и занимайтесь в группе «Здоровье», – вот вывод Ларисы Тимохиной.

– Большое спасибо за создание группы. Результаты – позитивное настроение, улучшение фигуры и общего состояния, – признается Татьяна Дремо.

Летом будет действовать система скидок для пожилых – 300 рублей за абонемент на восемь посещений тренажерного зала, без ограничений во времени. Группа «Здоровье» продолжит занятия с сентября!

Наш адрес: Дворец спорта имени И. Ромазана, Ленина, 97, телефон 30-77-44 ©



ИНИЦИАТИВА

Конгресс пациентов

В МОСКВЕ 28 мая состоится Первый Всероссийский конгресс пациентов.

Одна из предпосылок проведения такого форума – масштабная реформа здравоохранения. По мнению активистов пациентских сообществ, сейчас права пациентов в России никак не защищены, хотя декларированы Конституцией и законом. В итоге активисты разработали проект Декларации о правах пациентов в России, подготовили предложение о создании здравоохранительной прокуратуры (по аналогии с транспортной или природоохранной). О своем участии в конгрессе уже заявили более 50 пациентских организаций из разных регионов России.

СТРАХОВАНИЕ

Миллионы для больниц

ЧЕЛЯБИНСКОЕ отделение федерального обязательного медицинского страхования выделяет более 45 миллионов рублей на новое оборудование для 11 южноуральских больниц.

Необходимые средства будут направлены из резервов финансирования предупредительных мероприятий страховых компаний, работающих в системе обязательного медицинского страхования. Самая крупная сумма, 17,5 миллиона рублей, будет направлена из средств резерва страховой компании «Астра-Металл» на приобретение нового оборудования для хирургического и реанимационного отделений ГБ № 3 Магнитогорска.

ОПРОС

Источник пропитания

РОССИЯНЕ воспринимают дачу в первую очередь как источник пропитания, а вовсе не как место для отдыха.

Из опроса, проведенного накануне дачного сезона фондом «Общественное мнение» среди двух тысяч человек в разных регионах РФ, следует, что больше половины из них (57 %) имеют загородный дом с участком, тогда как 10 лет назад дачниками были 69 % опрошенных. Как и в прошлые годы, россияне в загородном доме не отдыхают: 32 % дачников обеспечивают семью продуктами только с участка, 28 % считают дачу дополнительным источником провизии, а 5 % опрошенных говорят о том, что садовое хозяйство уберезит их в трудное время.

Используют дачу только для отдыха и общения с природой лишь 28 %, а 16 % признают ее местом, пригодным только для детских каникул и посиделок с друзьями. Ровно 2 % ответили, что дом за городом для них – место уединения и отдыха от семьи, а 3 % опрошенных ценят дачу по другим причинам, сформулировать которые не сумели.

Социолог и экономист Никита Кричевский считает, что на приусадебном участке люди работают отчасти из-за желания сэкономить, отчасти – по привычке. «Мы десятки лет на дачах сажали клубнику, картошку и огурцы из-за дефицита в магазинах. Сейчас продукты все есть, но люди не уверены, хватит ли им денег, к тому же им жалко позволить земле пустовать ради эстетики», – полагает эксперт.

ДИАГНОЗ

Все болезни от нервов?

«ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ язву желудка не из-за того, что вы едите, а из-за того, что вас ест», – заявил в своей книге «Язва желудка на нервной почве» американский врач Дональд Монтагу. Сегодня под этим высказыванием подпишутся почти все врачи. И дополнят список болезней «от нервов».

Например, специалисты утверждают, что гипертония – болезнь людей агрессивных, но при этом зависимых. Сердечные болезни – следствия страхов: потери работы, одиночества, смерти. Коронарные болезни – удел честолюбивых, находящихся в состоянии постоянного стресса. Болезненная худоба – подсознательное нежелание быть похожей на мать, а ожирение – результат нервного потрясения, опустошенности. Язва желудка – проявление подавленной агрессии. Подсознание играет почти решающую роль в возникновении бронхиальной астмы, кожных заболеваний, диабета, ревматического артрита, болезней щитовидной железы. Даже инфекционные заболевания зависят от нервов – у излеченного переживаниями человека просто нет сил сопротивляться вирусу и бактериям.

Обращение к психотерапевту – хороший выход из ситуации. Но мало кто в состоянии платить за услуги такого рода. Что делать? Ответ, сколь извлекательски он не звучит, один: не нервничать! А для этого есть несколько способов.

Здоровое питание. Организм, получающий в достатке все необходимые вещества, не только обладает повышенной сопротивляемостью к болезням, но и прямо действует мозгу – «быть в хорошем настроении». Депрессии случаются чаще при недостатке витаминов и микроэлементов.

Физическая активность. Это двигательная разрядка от эмоционального напряжения. Человек, как правило, не может одновременно решать сложные интеллектуальные задачи и совершать физическое усилие – либо одно, либо другое. Во время пробежки, велосипедной прогулки, рубки дров или плавания обоев мозг отдыхает, давая нервам столь желанную передышку.

Широкий кругозор. В жизни каждого человека должны быть «зоны», где он может постараться реализовать себя и не зависеть при этом от других людей. Такими «зонами» могут служить хобби, научная деятельность, большие и труднореализуемые цели. Здесь мы сами себе хозяева, здесь мы отдыхаем душой.

Наконец, источником успокоения во все века служила религия. Сознательное подчинение воле бога (индуизм, христианство, мусульманство), богов (индуизм, синтоизм), колесу сансары (джайнизм, буддизм) успокаивает мятежные дух и разум, помогает спокойно выносить превратности судьбы. Сосредоточение на вознесении молитв, исполнении мантр и приведении в баланс Инь и Ян систематизирует работу человека над собой: самые спокойные люди на земле – служители культа.

ДМИТРИЙ КАРМАНОВ

За зубами – поутру

От очередей и талонов в стоматологии мы еще долго не избавимся

ОЧЕРЕДИ в стоматологические поликлиники растут, а сами учреждения, оказывается, сокращаются. По крайней мере, формально. Левобережная поликлиника объединена с детской, что на улице Труда. Теперь взрослые и дети могут лечиться в обоих учреждениях. Вроде, и хорошо, только в детской стоматологии и раньше очередь нужно было занимать с шести утра.

Идите к частнику!

На сегодня в Магнитогорске две поликлиники, где лечат зубы взрослым горожанам, и одна – для юных. В частных руках 18 кабинетов и два стоматологических центра. У кого деньги, тот давно пользуется платными услугами. Там и сервис лучше, и оборудование современнее. Даже запахи другие. Там не кричат на детей, не хамят взрослым, кабинет хирурга не похож на застенки гестапо, нет толстых игл и плохо действующего ледокамина. Пятилетняя Даша, побывав пару раз в частной клинике, влюбилась в доброго стоматолога Анну Максимчук и даже собиралась стать врачом. Что стоматологов нужно бояться, девочка узнала только после визита в муниципальную поликлинику, где ей вырвали зуб. Очень уж болел: Анны Валерьевны не было, а госучреждение находится рядом с домом...

Многим взрослым тоже порой не везет. Муниципальные врачи почему-то не верят, что обезболивающее не действует. Кричать бесполезно, помогает только обморок. Ольга М. рассказывает, что после того, как она потеряла сознание, врач перестала быть грубой, даже принесла откуда-то обезболивающий спрей. И дальше все было, как в самых лучших частных клиниках.

Некоторые горожане уходят от горе-стоматологов с разорванными ртами. А уж с плохим настроением – почти всегда. Правда, если идти на прием с конфетами и тортом, ситуация может поменяться. Вам могут и укол бесплатно сделать, и вежливо будут, и человечны...

Стоматологи – тоже люди

Конечно, человеческий фактор сказывается, – вздыхает главный стоматолог города Галина Широковская. – У нас много хороших и добросовестных врачей. А найдется на пятьдесят один непорядочный или хам, и пациенту кажется, что это система. Нет. Учитывайте, что все мы – люди, у стоматологов тоже бывает плохое настроение, расшатанные нервы: пациентов очень много, нагрузка выше нормы...

Галина Петровна, помимо того, что главный стоматолог руководит поликлиникой № 2.

– Раньше мы по 17 человек в день принимали, – вспоминает она. – Тратили на каждого пациента по 15–20 минут, пломбы были простые. А теперь по полчаса лечим. Один врач принимает по 10–11 человек. Доступность услуги потеряна. У нас 40 врачей, а посещения в день – 600. Существует предварительная запись, уже добавили по талону каждому врачу. Жалоб от горожан почти нет. Правда, они периодически все равно занимают очередь в шесть утра. А у нас иногда талоны бывают и в 10.00,



и в 12.00. Зато теперь мои сотрудники жалуются – им тяжело...

И лечение у частных врачей имеет недостатки. Там, к примеру, любят все лечить – даже наполнину оторвавшийся зуб: лечение дороже, чем удаление.

Кризис, кстати, помог избавиться от массы недобросовестных коммерсантов от медицины.

Многие из них могли похвастаться лишь хорошим интерьером. А договоры с пациентами многие врачи, оказывающие платные услуги, не заключают до сих пор. Иди потом, доказывая, кто тебя и за какую сумму лечил неправильно...

Недавно в Магнитогорске прошел «круглый стол», посвященный частной медицине. Выяснилось, что в коммерческих организациях очень много врачей, которые совмещают свою работу с трудом в муниципальных учреждениях. Не хватает в городе хороших специалистов. Поневолу задумаешься. Тому врачу, что хамит, не досталось места в частной клинике? А та, что улыбалась и была обходительно-милой этажом ниже, такая добрая потому, что ей оплачивают где-то еще? Не может же все зависеть только от зарплаты...

Ешьте овощи и – улыбайтесь...

Лет 20–30 назад оборудование было древнее, наводящее ужас. Пломбы – цементные. Стоматологов боялись все, но зато врачи справились с ситуацией. В советские времена очень хорошо работала служба профилактики, по 5–6 зубо-врачебных бригад выезжали в школы, на производство. Люди были обязаны лечиться – хотели они того или нет. И регулярный осмотр приводил к тому, что запущенных стадий практически

не наблюдали. С 1993 года профилактики не стало. И – выяснилось, что нас нельзя предоставлять самим себе. Причем, мало того что взрослые люди не заботятся о своем здоровье, они еще и закармливают сладким детей, портя им не только зубы...

– Боюсь, только с помощью стоматологов ситуацию не исправить, от очередей и талонов мы никуда не денемся, – вздыхает Галина Широковская. – Не помогут ни новые технологии, ни запись по телефону или через Интернет. Мы можем повлиять разве что на поведение врачей и их профессионализм. А для здоровья необходимо соблюдать режим труда и отдыха, гигиену полости рта, правильно питаться. Нужно есть овощи и фрукты. Пища должна быть сбалан-

сированная, витаминизированная, с минеральными солями. К сожалению, многие горожане не в состоянии позволить себе это. Здоровый образ жизни довольно дорог. Самое вредное для зубов – углеводы, то есть конфеты, булочки, мучные, кондитерские изделия. Если уж покушали, почистите зубы или хотя бы ополосните рот. Будьте осторожнее с семечками, орехами. Сами по себе они полезны, только их нужно чистить руками. Если грызть, появляются трещины в эмали, зубам наносится травма.

И еще главный стоматолог города подчеркнула, что стабильная, благополучная жизнь, без нервных встрясок и скачков настроения – очень благотворно сказывается на состоянии зубов ©

ТАТЬЯНА БОРОДИНА

Пока бесплатно...

По закону гражданин России имеет право лечиться и страховаться, где хочет. На деле попасть в поликлинику не по месту прописки довольно сложно.

Врачи признаются: это возможно лишь в том случае, если есть лишние талоны. Но их не бывает, и пациенту предлагают обращаться по месту жительства. Специалисты переживают: если потоки больных не будут организованы, то система здравоохранения может и вовсе рухнуть.

Помощь хирурга, терапевта и пародонтолога в муниципальной поликлинике должна быть бесплатной. На платной основе разрешено использовать только некоторые виды пломб и обезболивающих.

В следующем году ситуация изменится. Муниципальные организации получат право заниматься коммерцией, то есть оказывать платные услуги. Такие нормы заложены в новом законе. Правда, как это будет выглядеть на практике, никто не знает. Если платных пациентов будут лечить в то же время, что и бесплатных, кто-то и вовсе не попадет к врачу. Если с утра врач будет трудиться за муниципальную зарплату, а по вечерам принимать по коммерческим ценам, может появиться соблазн направлять пациентов на «вечернее» лечение. Возможен вариант с отдельным платным кабинетом, но и там есть «черные дыры». Во всех странах мира, как говорят специалисты, ситуация другая. Там старательно разграничивают учреждения с платными и бесплатными услугами.

Протезирование платно везде, и так было всегда. Но в Челябинской области сохранилась группа льготников на протезирование. Это ветераны труда, труженники тыла, реабилитированные. Благодаря губернатору Петру Сумину, в 2007 году к ним добавились большая группа ветеранов труда Челябинской области – больше такого нет нигде.

ТАМАРА АНИНА

Адрес редакции:
455038, г. Магнитогорск,
пр. Ленина, 124/1,
тел. (3519) 35-95-66,
отдел рекламы: 35-65-53.

Учредитель – открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, г. Магнитогорск, ул. Кирова, 93).

Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Челябинской области. ПИ № ТУ 74-00052 от 29 августа 2008 г.

И. о. главного редактора
РУХМАЛЕВ С. А.

При воспроизведении материалов «ММ» в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Магнитогорский металл» обязательна. Ответственность за программу телевидения, прогноз погоды редакция не несет. За достоверность фактов и сведений ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели. Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя. Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.



Подписано в печать 24.05.2010 в 19.00. Заказ № 2397. Тираж 75929. Объем 4 печатных листа. Печать офсетная. Подписной индекс 24106. Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).

Тираж сертифицирован Национальной тиражной службой.