

■ Жыць здорава

ПРЫЯЗДЖАЙЦЕ ДА НАС ПАДЛЯЧЫЦА

Дыягностыка за тры дні, працэдуры без пуцёўкі і цуда-ложак

Куды ехаць па прыгажосць і здароўе і якое найноўшае абсталяванне задзейнічана ў беларускіх санаторыях, можна было даведацца падчас прафсаюзнай турыстычнай выстаўкі «Прафтур-2018».

Так, замест звыкллага забору крыві сёння можна без усялякіх балючых умяшальніцтваў правесці поўную дыягностыку стану арганізма па 131 паказальніку. Прычым зрабіць можна ўсё за тры хвіліны! Гэта стала магчымым дзякуючы такому апарату, як неінвазійны аналізатар формулы крыві.

Яшчэ адна навінка, якая з'явілася сёння ў беларускіх санаторыях, — апарат для ўльтрагукавой дэнсіметрыі — дапамагае правесці дыягностыку астэапарозу і выявіць гэту хваробу на ранняй стадыі.

І нават для спадарынь, якія ў беларускіх здраўніцы едуць па прыгажосць, ёсць прыемныя сюрпрызы. Так, ужо пасля першай працэдуры радыёліфтыngu заўважны амаладжальны эффект. Гэта ўнікальная безаперацыйная падцяжка мяккіх тканяў твару і цела шляхам натуральнай стымуляцыі работы клетак і аднаўлення ўсіх функцый скуры.

На выстаўцы таксама была прадстаўлена і распрацоўка беларускіх вучоных — інверсійны стол. Насамрэч гэта робатызаваны ложак, на якім пацыент пры-

мае працэдуру нагамі ўгору. 10 хвілін на ім даюць лепшы эффект, чым сеанс масажу, таму што ўздзеянне ідзе і на ўнутраныя органы. Падобная працэдура нават можа быць адной з альтэрнатывы заняткам у трэнажорнай зале і дапаможа пазмагацца з лішняй вагой. У выніку такога здараўлення паляпшаецца кровазабеспячэнне галаўнога мозга, сэрца, паскараецца вяржозны і лімфатычны адток з ніжніх канечнасцяў.

Гэта распрацоўка была апрабаваная ў пяці буйных клініках і ўжо паўгода выкарыстоўваецца ў санаторыі «Беларусачка». І як расказала **ўрач-тэрапеўт-алерголаг здраўніцы Наталля РАШЭТНІКАВА**, інверсійны стол сёння запатрабаваны для лячэння пацыентаў з самымі рознымі хваробамі, сярод якіх артэрыяльная гіпэртэнзія, цукровы дыябет, бронхіальная астма, варыкозныя пашырэнні вен. Карысная працэдура і ў рэабілітацыі пасля інфарктаў. І трэба сказаць, што яна даступная для тых пацыентаў, у якіх ёсць супрацьпаказанні да іншых метадаў, напрыклад магніта- і электралячэння. Запатрабаваны цуда-ложак і ў рэабілітацыі дзяцей з ДЦП, прычым маленькія пацыенты могуць размяшчацца на ім падчас працэдуры разам з мамамі.



І што цікава, на працягу ўсяго сеанса вядзецца кантроль артэрыяльнага ціску, частаты дыхання, ЭКГ. Даныя пасля кожнай працэдуры заносзяцца ў камп'ютарную базу і, як заўважае Наталля Рашэтнікава, могуць выкарыстоўвацца і ў далейшым, бо зараз санаторый робіць ухл на медыцынскае суправаджэнне пацыентаў не толькі на перыяд іх знаходжання ў здраўніцы, але і на назіранні адтэрмінаваных ефектаў.

Сёння людзі хочуць за кароткі прамежак часу, які праводзяць у санаторыях, атрымаць прыкметны здараўленчы эффект. І беларускія здраўніцы прымаюць разнастай-

ныя захады, каб задаволіць такія пажаданні кліентаў. Гэта датычыцца не толькі закупкі найноўшага абсталявання, павелічэння колькасці паслуг (для прыкладу, на базе санаторыя «Крыніца» аказваецца больш за 500 відаў разнастайных працэдур). Распрацоўваюцца і спецыяльныя праграмы.

— Адна з нашых унікальных праграм накіраваная на карэкцыю вагі. Пад яе падобрана гіпакаларыйнае меню, з людзьмі займаецца не толькі медыцынскі персанал, але і інструктар па лячэбнай фізкультуры, які вучыць, як наладзіць рэжым дня, правільна размеркаваць памер фізічных нагурузак, — расказвае **намеснік галоўнага ўрача па медчастцы санаторыя «Крыніца» Надзея БЕЛЬСКАЯ**. — Не сакрэт, што зараз астэартроз і астэапароз — гэта пандэмія ва ўсім свеце. Таму сёння праграма па лячэнні апорна-рухальнага апарату вельмі запатрабаваная. У яе ўключаны масажныя працэдуры, гразелячэнне, фізіятэрапія, а таксама ўнікальная метадыка карбоксіпунктуры — абколванне буйных суставаў ці пазваночнага слупа вуглякіслым газам. Дадзеную метадыку мы перанялі ў чэшскіх калег. Яна ўжо каля дзесяці гадоў дастаткова запатрабаваная на такіх сусветна вядомых курортах,

як Карлавы вары, і дае цудоўны эффект, садзейнічае аднаўленню і рэгенерацыі крыжа, здымае балевы сіндром.

Між іншым сёння, каб здараўлівацца ў санаторыі, неабавязкова браць пуцёўку. Можна прыязджаць толькі на працэдуры (асабліва калі яны робяцца праз дзень ці два разы на тыдзень).

Сярод запатрабаваных на цяперашні момант паслуг санаторыяў — экспрэс-дыягностыка. Так, у тую ж «Крыніцу» можна заехаць на два-тры дні і за гэты час паспець прайсці поўнае абследаванне арганізма, якое ў тым ліку будзе ўключаць біяхімічныя даследаванні, УГД сасудаў і сэрца, наведванне тэрапеўта, гінеколога, кардыёлага, гастраэнтэролага.

Але не будзем пакідаць без увагі і прыродныя фактары. Так, на беларускія мінеральныя воды (здабытыя са свідравін санаторыяў, яны з'яўляюцца аналагамі вядомых курортных брэндаў) едуць турысты нават з вельмі далёкіх куткоў планеты. Напрыклад, пра карысныя якасці вады санаторыя «Крыніца» стала вядома яшчэ ў 1906 годзе, тады тут старшыней таварыства земскіх урачоў Мінска была адкрыта невялікая бальніца на дзевяці ложкаў. Мясцовая вадзічка па сваім складзе — поўны аналаг «Есентукоў 4», і падобныя свідравіны ёсць у Трускаўцы і Карлавых варых.

Алена ДЗЯДЗЮЛЯ

СЕМ РАЗОЎ ПРАЧЫТАЙ, АДЗІН — ПАДПІШЫ

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

У той жа час, традыцыйныя банкаўскія паслугі трансфармуюцца з іншымі фінансавымі прадуктамі, банкі пераходзяць да комплекснага абслугоўвання кліентаў. У такіх выпадках спажаняемая банкам плата датычыцца не крэдытнага дагавора, а дадатковых паслуг, якімі кліенты карыстаюцца па сваім уласным выбары. У сувязі з гэтым Асацыяцыя беларускіх банкаў нагадвае, што асноватворнай рэкамендацыяй з'яўляецца неабходнасць забеспячэння банкам раскрыцця поўнай і дакладнай інфармацыі пра ўмовы крэдытавання і аб аказанні дадатковых паслуг.

Зрэшты, банкі абавязаны выканаць пяць неабходных умоў. Па-першае, трэба выкарыстоўваць пры афармленні дагавораў шрыфт Times New Roman памерам не менш за 12 пунктаў. Па-другое, яны павінны даваць фізічным асобам для азнамлення праекты крэдытных дагавораў і пры неабходнасці — іншых дагавораў, калі яны заключаюцца разам з крэдытымі дагаворамі.

Па-трэцяе, не пазней за 15 працоўных дзён з моманту ўзнікнення пратэрмінаванай запавязанасці па крэдытных і іншых дагаворах, банкі павінны інфармаваць кліентаў аб яе ўзнікненні, а таксама аб адказнасці і магчымых рызыках, звязаных з невыкананнем імі абавязацельстваў па адпаведных дагаворах. Па-чацвёртае, у выпадку рашэння кліента аб страхаванні, звязаным з крэдытаваннем, даваць яму права выбару страхавых прадуктаў як мінімум трох страхавых арганізацый. Па-пятае, уключаць у крэдытны дагаворы ўсе істотныя ўмовы, вызначаныя заканадаўствам, а таксама іншыя ўмовы, якія ўплываюць на памер працэнтаў за карыстанне крэдытам. Вось так.

Пры гэтым банкам варта ў даступнай для ўспрымання форме інфармаваць спажывацкую банкаўскіх паслуг аб парадку раз-

ліку плацяжоў па крэдытных дагаворах, памерах (сумах) плацяжоў па паслугах, што аказваюцца ў сувязі з крэдытаваннем, а таксама тлумачыць фізічным асобам парадак датэрмінавага вяртання (пагашэння) крэдыту.

Калі ўзнікаюць праблемныя пытанні па крэдытных дагаворах, грамадзянам варта ў першую чаргу звяртацца ў свае банкі, якія, як паказвае практыка, імкнуцца ў кожным канкрэтным выпадку індывідуальна падысці да кліента пры вырашэнні магчымых рознагалоссяў.

Разлічваць на свае сілы

А яшчэ нядаўна Асацыяцыя беларускіх банкаў стварыла памятку грамадзяніну пры атрыманні ім крэдыту. Яе павінен ведаць, хоць бы ў агульных рысах, кожны жыхар нашай краіны.

Грамадзянін можа атрымаць у банку крэдыт на фінансаванне нерухомасці альбо грошы на спажывецкія патрэбы. Па крэдытным дагаворы крэдытаатрымальнік прымае на сябе абавязацельства вярнуць ва ўстаноўлены тэрміны суму крэдыту, а таксама выплаціць працэнты за карыстанне ім. Калі абавязацельствы па крэдытных дагаворах не выконваюцца або выконваюцца несвоечасова і (або) не ў поўным аб'ёме, банкам можа быць прад'яўлена патрабаванне аб выплаце працэнтаў за карыстанне крэдытам у павышаным памеры, а таксама выплаце няўстойкі (штрафу, пені).

Аб праве банка прад'яўляць такое патрабаванне, як правіла, сказана ў крэдытным дагаворы. Перад прыняццем рашэння аб атрыманні крэдыту крытычна ацаніце свае патрэбнасці ў яго атрыманні, а таксама магчымасці па яго своечасовым пагашэнні і выплаце працэнтаў за карыстанне ім. Гэта значыць, якую суму грашовых сродкаў зыходзячы з вашага бюджэту вы рэальна можаце накіраваць на выплату ўсіх належных плацяжоў па крэдыце.

Уважліва вывучыць усю інфармацыю

Для прыняцця рашэння аб атрыманні крэдыту варта ўзяць у супрацоўнікаў банка вычарпальную інфармацыю аб умовах, на якіх ажыццяўляецца крэдытаванне, у тым ліку аб усіх без выключэння плацяжах. Памятайце! Ваша права на атрыманне своечасовай (да заключэння крэдытнага дагавора або дадатковага пагаднення да яго), неабходнай і дакладнай інфармацыі замацавана заканадаўствам. Да такой інфармацыі ў тым ліку адносяцца: сума крэдыту, тэрмін, на які ён можа быць атрыманы, памер працэнтаў за карыстанне крэдытам. Уважліва вывучыце ўмовы крэдытавання. Звярніце ўвагу, ці ёсць неабходнасць заключэння дадатковых дагавораў і (або) карыстання дадатковымі паслугамі.

Запытайце і вывучыце інфармацыю аб умовах і кошце дадатковых паслуг пры крэдытаванні ў супрацоўнікаў банка. Прыняццю найлепшага рашэння можа спрыяць вывучэнне прапаноў некалькіх банкаў, якія выдаюць крэдыты фізічным асобам. Атрыманая інфармацыя дазволіць вам параўнаць прапановы па крэдытах розных банкаў. З неабходнай інфармацыяй аб прапанаваных банкам крэдытных прадуктах можна азнаёміцца на сайтах банкаў (спасылкі глядзіце на афіцыйным сайце Нацыянальнага банка www.nbrb.by у раздзеле «Банкаўская сістэма»). Аднак для канчатковага прыняцця рашэння аб падпісанні крэдытнага дагавора з усімі ўмовамі крэдытавання лепш азнаёміцца ў самім банку.

Не спяшайцеся падпісваць дакументы

Перад падпісаннем крэдытнага дагавора старанна вывучыце яго. У гэтых мэтах па магчымасці вазьміце крэдытны дагавор дадому, больш уважліва вывучы-

це яго ўмовы, якія ўстанаўліваюць вашы абавязкі (абавязацельствы, адказнасць). Пераканайцеся, што крэдытны дагавор не ўтрымлівае ўмоў, пра якія вам не вядома ці сэнс якіх вам не зразумелы. Калі якія-небудзь умовы крэдытавання ў вас выклікаюць пытанні, прасіце тлумачэнні і адпаведныя дакументы ў супрацоўнікаў банка, удакладняйце моманты, якія вас цікавяць. Калі вы не атрымалі неабходнага тлумачэння, лепш адкласці прыняцце рашэння аб атрыманні крэдыту. Уважліва вывучыўшы крэдытны дагавор, яшчэ раз узважце ўсе «за» і «супраць», спакойна ацаніце свае магчымасці па своечасовым пагашэнні (вяртанні) крэдыту і выплаце ўсіх належных плацяжоў.

Ваша крэдытная гісторыя

Падпісаўшы крэдытны дагавор, вы згаджаецеся з усімі яго ўмовамі і прымаеце на сябе абавязацельствы па іх выкананні. Пры невыкананні (неналежным выкананні) гэтых абавязацельстваў банк мае права звярнуцца па спагнанне (прымусовае выкананне) ва ўстаноўленым заканадаўствам парадку. Падпісвайце крэдытны дагавор (іншыя дакументы банка), толькі калі вы ўпэўнены ў тым, што ўсе яго ўмовы вам зразумелыя, вы дакладна ўяўляеце, якія плацяжы і ў які тэрмін вам неабходна будзе ажыццявіць, і вы перакананыя, што зможаце гэта зрабіць.

Улічвайце, што інфармацыя аб вашых абавязальніцтвах па крэдытным дагаворы будзе перададзена банкам у Крэдытны рэгістр Нацыянальнага банка для фарміравання вашай крэдытнай гісторыі. Крэдытная справаздача з вашай крэдытнай гісторыі можа быць прадстаўлена адзін раз на працягу года бясплатна і неабмежаваную колькасць разоў на працягу года за ўзнагароджанне (платная паслуга).

Сяргей КУРКАЧ.