Автор: М.Комарова, психолог отдела общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭиОЗ»



Роль женщины в обществе трудно переоценить - мать, дочь, супруга, бабушка, главная хранительница семьи и семейных ценностей, профессионал, общественный деятель – все это женщина. Труд женщины матери сложен, не предполагает отпусков и выходных. Мама всегда остается мамой. И все же хочется, чтобы женщина, отдавая себя без остатка семье, делам, заботам, на своем важном посту не забывала о том, что она – женщина.

«Я – женщина! И я прекрасна!» — именно эти слова так трудно порой произнести многим из нас. Так не просто бывает признать свое право на красоту, здоровье, любовь. К сожалению, осознание собственной уникальности, как внешней, так и внутренней, приходит не сразу. Красота женщины кроется далеко не в модном макияже или прическе. Она светится изнутри, видна окружающим по блеску ваших глаз, обворожительной улыбке и легкой походке.

Красивая женщина сияет здоровьем. Уделяйте внимание себе, не затягивайте с визитом к врачу , если назрела необходимость. Проходите ежегодные профилактические врачебные осмотры.

Правильно питайтесь, не изнуряйте себя диетами. Питание должно быть полноценным и сбалансированным.

Двигайтесь. Отведите для себя несколько часов в неделю, которые будут принадлежать только вам. Займитесь фитнесом, танцами или йогой. Выберите, наконец, занятие по душе!

Откажитесь от вредных привычек – курение, употребления алкоголя сжигают женщину изнутри.

Чередуя умственный и физический труд, уделяйте внимание полноценному отдыху, 7-8 часовой сон для вас должен стать законом.

Взращивайте в себе положительные эмоции, учитесь справляться со стрессами и депрессиями, не дожидаясь, когда они поглотят вас. Одобряйте себя, цените.

Истинно мудрая женщина способна даже свои мелкие недостатки превратить в достоинства. Запишитесь на прием к косметологу. А может быть пора даже изменить образ? Будьте смелее.

В этом году **с 9 по 14 октября на Гомельщине** пройдет областная профилактическая акция здоровья, приуроченная к Республиканскому дню матери, под девизом **«Будь здоровой! Будь красивой! Будь любимой!».**

Цель акции - поддержать традиции бережного отношения к женщине, закрепить семейные устои, особо отметить значение в нашей жизни главного человека - Матери.

Организаторы акции - управление здравоохранения Гомельского облисполкома, ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».

Каждый из дней акции будет иметь определенную тематику. Так, день **9 октября** будет посвящен вопросам репродуктивного здоровья и пройдет под девизом - «Береги свое ЗАВТРА».
10 октября
будут всесторонне обсуждаться вопросы сохранения молодости женщины и девизом станет - «Возраст элегантности». День
11 октября
- под девизом «Брось сигарету!» - будет посвящен профилактике вредных привычек и зависимостей.
12 октября

девизом дня станет «Спасибо за то, что ты есть!», где будет поднят вопрос семейных отношений и сохранения семейного благополучия.

В дни акции будут проведены групповые занятия по обозначенным темам, индивидуальное консультирование, пресс-мероприятия, а также на базах лечебно-профилактических учреждений будут организованы «прямые» телефонные линии с акушерами-гинекологами, маммологами, педиатрами, врачами-валеологами, психологами, сексологом, наркологами, эндокринологами и другими специалистами.

10 октября в 10.30 на базе отдела общественного здоровья ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» будет организован «круглый стол» на тему «Возраст элегантности» с участием специалистов здравоохранения.

В дни акции здоровья будут проводиться индивидуальные консультации по телефонам:

9 октября:

- валеологи, психологи – 10.00-12.00, тел. 74-77-64;

- подростковый гинеколог –12.00-14.00, тел. 77-37-88;

- специалисты отдела ВИЧ/СПИД – 10.00-12.00, тел.74-71-40;

- дермато-венеролог – 10.00-12.00, тел. 45-95-58;

10 октября:

- валеологи, психологи – 10.00-12.00, тел. 74-77-64;

- эндокринолог – 11.00-13.00, тел. 73-01-41;

- гинеколог – 12.00-14.00, тел. 77-37-88;

- сексолог – 12.00-13.00, тел. 74-77-64;

11 октября:

- валеологи, психологи – 10.00-12.00, тел. 74-77-64;

- подростковый нарколог – 10.00-12.00, тел. 50-64-64;

- психиатр- нарколог – 13.00-15.00,тел. 54-00-88;

12 октября:

- валеологи, психологи – 10.00-12.00, тел. 74-77-64;

- гинеколог -12.00-14.00, тел. 77-37-88;

- андролог – 14.00-16.00,тел. 77-37-88;

- онколог-маммолог – 12.00-15.00, тел. 49-11-97.

Любите себя. Гордитесь тем, что Вы – Женщина!