



ОБЛАСТЬ ЗДОРОВЬЯ

16+

В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ ПОЯВЯТСЯ НОВЫЕ МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ >3



ПРОВОЖАЯ ГОД СЕМЬИ

Уходит в историю Год семьи. Мы рассказывали о династиях, медицинских асах в своей сфере и одновременно счастливых многодетных родителях. Многие из них участвовали в различных конкурсах, в том числе тех, организатором которых является Центр медфарминформации. В новом твор-

ческом состязании #МедМедиа на тему профилактики здоровья активное участие принимает «Росток» – томский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей. У этих деток пока нет семьи.

Прощаясь с уходящим годом, мы вспоминаем хорошее, что случилось, ищем и усваиваем

уроки из плохого, без которого, увы, тоже не обошлось. Говорят, трудности закаляют. Главное, чтобы они не ужесточали сердца. Они бездонно добрые у сотрудников детского центра «Росток», которые занимаются реабилитацией психологического и физического здоровья социальных сирот. – с. 7.



КОНКУРС ВИДЕОРОЛИКОВ

Кто может участвовать? Диджитал-художники, видео- и контент-мейкеры, блогеры и все желающие. Возраст не ограничен.

Как отправить заявку? Положение о конкурсе - <https://clck.ru/3DeAtg>. Форма онлайн-заявки - <https://clck.ru/3DeBiH>.

Работы ждём до 31 января 2025 года.



Номинации: «Лучший комикс» и «Лучшее видео».

Тема: Материалы о диспансеризации, медицине, здравоохранении, популяризации здорового образа жизни, по актуальным вопросам здоровья и профилактики заболеваний.

Формат: Комиксы или диджитал-арт до 10 карточек. Видеоролики в формате Reels до 1 минуты.

Организатор Центр медицинской и фармацевтической информации при поддержке департамента здравоохранения Томской области.

И ДИДЖИТАЛ-АРТА

ПОДАРКИ: АВТОРОВ РАБОТ, ЗАНЯВШИХ ПРИЗОВЫЕ МЕСТА В НОМИНАЦИЯХ, ЖДУТ ЦЕННЫЕ ПОДАРКИ ОТ ПАРТНЕРОВ ПРОЕКТА, А ТАКЖЕ ГРАМОТЫ И БЛАГОДАРНОСТИ ОРГАНИЗАТОРА.



Студия живописи «Жар-птица»



Фитнес-клуб «MetroFitness в Томске»



Салон-магазин аксессуаров для смартфонов «ALLO»

С ПРАЗДНИКОМ!

Дорогие жители Томской области!

Поздравляем вас с Новым,
2025 годом!

В эти предновогодние дни, наполненные ожиданием праздника, волшебства и радостных встреч в кругу самых близких, принято подводить итоги уходящего года.

2024-й был особенным для Томской области.

В этом году регион отметил юбилей – 80 лет. А нашему Томску – городу, который удивительным образом сочетает в себе богатое историческое и культурное наследие с энергией молодости и открытий, исполнилось 420 лет.

Юбилейный год был ознаменован достижениями в самых разных сферах. Мы продолжили развивать медицину и на полную мощность запустили в работу хирургический центр онкодиспансера, открыли новую детскую поликлинику в Асиновском районе, расширили сеть врачебных амбулаторий и ФАПов по всей области. Ввели современное здание томского аэропорта, возродив международные рейсы после четырехлетнего перерыва. В сложнейших погодных условиях убрали урожай, обеспечив продовольственную безопасность региона. Дали старт международному рали «Шелковый путь». Рассказали миллионам гостей выставки-форума «Россия» на ВДНХ о томском зодчестве, томской науке, томской кухне, а главное – о наших людях, лучшем миллионе Томской области.

Уходящий 2024-й был объявлен президентом России Годом семьи. И мы продолжили поддержку традиционных семейных ценностей и тех, кто их олицетворяет. Это многодетные семьи, семьи наших военнослужащих, пары, прожившие в любви и согласии десятки лет.

Все успехи и яркие страницы уходящего года – результат общей работы, труда жителей всей Томской области – производителей, аграриев, строителей, ученых, медиков, педагогов, правоохранителей, деятелей культуры, спорта и многих других профессий. Искреннее спасибо всем за достигнутые результаты!

Особые поздравления и слова благодарности – нашим бойцам, защитникам Родины, которые встретят Новый год на передовой, выполняя боевые задачи, отстаивая интересы страны и все, чем дорожим.

Пусть наступающий 2025-й подарит каждой семье счастье и только радостные, добрые вести, а новогодние и рождественские праздники пройдут в атмосфере чудес, тепла и уюта.

Желаем всем и каждому здоровья, благополучия, успехов и отличного настроения!

С Новым годом, дорогие земляки! С новым счастьем!



Владимир
Мазур,
губернатор
Томской
области



Оксана Козловская,
председатель
Законодательной
Думы
Томской области



Дорогие жители Томской области!

Поздравляю вас
с Новым, 2025 годом!

В эти волшебные дни, наполненные особой атмосферой ожидания чуда, можно подвести некоторые итоги выполнения задач, которые стояли перед нами в 2024 году.

Уходящий год был провозглашен Годом семьи, и мы смогли сделать немало значимых шагов в поддержку семейных ценностей и здоровья. В 2024 году на свет появилось более 7 тысяч маленьких томичей. Это не просто цифры – это настоящие судьбы, это семьи, в которых теперь звучит детский смех и царит любовь. Мы уделили особое внимание профилактике заболеваний. Очень радует, что наши земляки стали ответственнее относиться к своему здоровью. Более 500 тысяч жителей нашей области прошли диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры. Стартующие национальные проекты «Продолжительная и активная жизнь» и «Семья» дадут возможность еще больше внимания уделять заботе о здоровье наших граждан, благополучию их семей, достойному воспитанию подрастающего поколения.

Пусть 2025 год станет годом новых возможностей и свершений! Пусть в ваших семьях царят любовь и взаимопонимание! Счастья, здоровья и успехов каждому из вас!

Светлана Грузных,
заместитель губернатора Томской области по социальной политике



Дорогие друзья!

С радостью поздравляю
вас с наступающим
Новым, 2025 годом!

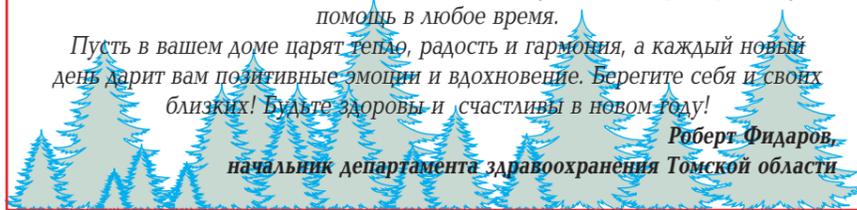
Новый год – замечательный праздник, когда под бой кремлевских курантов мы вступаем в новое время – время надежд и ожиданий, в новый этап развития.

Многое было сделано в уходящем году. Благодаря поддержке губернатора Томской области Владимира Мазура мы приобрели более 100 единиц высокотехнологичного оборудования на сумму свыше 300 миллионов рублей, в том числе и в районы области. Врачи уже начали работать на новой технике, что существенно повысило эффективность диагностики и лечения различных заболеваний. Использование современных технологий не только сокращает время ожидания для пациентов, но и значительно улучшает качество обслуживания, делая его более доступным и комфортным.

В наступающем году мы продолжим работу по модернизации медицинских учреждений, открытию новых кабинетов и поликлиник, обеспечению необходимыми специалистами и услугами. Мы знаем, что здоровье – это одно из самых важных богатств, и именно поэтому прилагаем все усилия, чтобы каждый житель нашей области мог получить квалифицированную помощь в любое время.

Пусть в вашем доме царят тепло, радость и гармония, а каждый новый день дарит вам позитивные эмоции и вдохновение. Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы и счастливы в новом году!

Роберт Фидаров,
начальник департамента здравоохранения Томской области



В новый год с новым оборудованием

В поликлинику № 10 приобретено новое оборудование в отделение восстановительного лечения. На оснащение было выделено 11 млн рублей в рамках национального проекта «Здравоохранение». В кабинет ЛФК закуплено 14 тренажеров, в том числе аппараты для механотерапии, беговая дорожка с биологической обратной связью, тренажеры в виде параллельных брусьев для отработки ходьбы, кроссер для разработки мышц

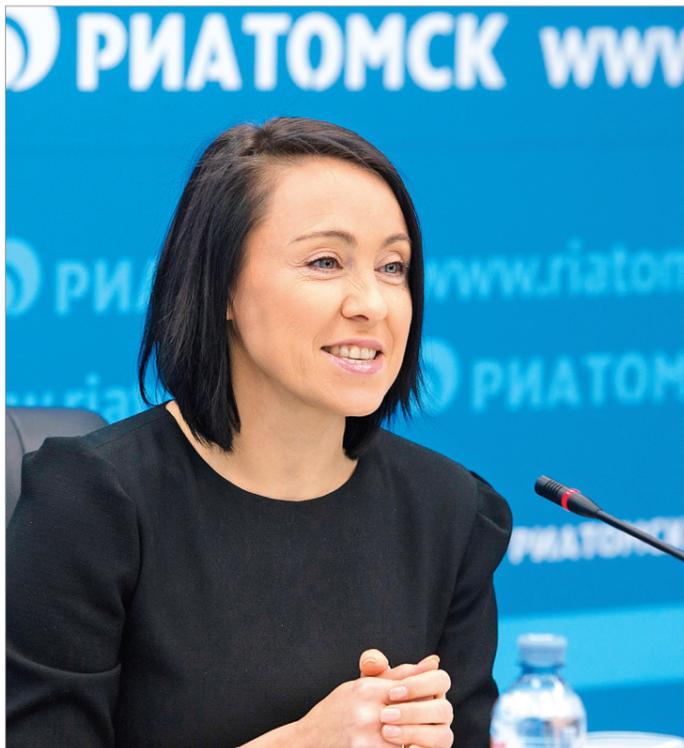
груди, плечевого пояса, спины и пресса. В месяц лечение смогут проходить до 3,5 тыс. пациентов.

– В этом году по нацпроекту региональное здравоохранение приобрело оборудование для реабилитации на сумму более 26 миллионов рублей. Более 30 аппаратов и тренажеров поступило в МСЧ «Строитель» и поликлинику № 10. За счёт современного оснащения удалось повысить качество восстановительного лечения пациентов хирургического, травмато-

логического, неврологического профиля, – сообщил начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров.

Как отметила главный врач поликлиники № 10 Елена Соловьёва, работа кабинетов ЛФК организована в две смены, занятия ведут врач и два инструктора. Для каждого пациента специалисты, опираясь на диагноз, разрабатывают индивидуальную программу. Для этого необходимо направление лечащего врача.





– ГОД СЕМЬИ, КОНЕЧНО, НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ В 2024 ГОДУ. ОН СТАЛ СТАРТОВОЙ ТОЧКОЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ МЫ ОБРАТИЛИ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ НА СВОЮ СЕМЬЮ. На мой взгляд, Годом семьи должен стать каждый год. Наша задача – продолжить помогать семьям Томской области, со следующего года появятся и новые меры поддержки. А конечная цель – увидеть еще больше дружных и сплоченных семей, – сказала Светлана Николаевна.

Внимание к здоровью

Счастье семьи – это прежде всего здоровье всех ее членов. Чтобы родился здоровый ребенок и чтобы он появился на свет в случаях, когда у родителей есть проблемы с зачатием, в рамках бесплатной диспансеризации впервые в России предоставлена возможность оценки репродуктивного здоровья женщин и мужчин. За десять месяцев уходящего года репродуктивное здоровье проверили более 33 тысяч граждан.

– Мы изначально понимали, что это только начало, и наши медики впервые отработали технологию, – подчеркнула Светлана Грузных. – На следующий год ставим задачу усилить разъяснительную работу и увеличить количество прошедших подобные обследования.

В первую очередь планируется привлечь к оценке их репродуктивного здоровья молодых людей, что даст возможность вовремя выявить проблемы, профессиональный медицинский взгляд на общее состояние здоровья поколения и в дальнейшем построения демографической линии как отдельной семьи, так и государства.

– Раннее выявление позволяет избежать порой самого страшного, вовремя выявить и вылечить заболевание и в конечном итоге избежать диагноза, свидетельствующего о бесплодии, – напомнила Светлана Николаевна.

Но речь идет не только об одном направлении медицины. В

ГОД СЕМЬИ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ. ЧТО ДАЛЬШЕ?

Заместитель губернатора Томской области по социальной политике Светлана Грузных подвела итоги Года семьи в регионе на встрече с журналистами

целом с начала года в Томской области в рамках президентского нацпроекта «Здравоохранение» диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры прошли 511 076 человек, из них 141 979 детей. Число граждан, прошедших осмотры и проживающих в сельской местности, составляет 106 092 человека. За 11 месяцев этого года у жителей региона, прошедших диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры, впервые выявлено 30 026 заболеваний. Среди них 6 413 случаев болезни системы кровообращения, 821 – сахарного диабета, 210 – злокачественные новообразования, также диагностированы болезни нервной, эндокринной, мочеполовой систем и другие.

На вопрос журналистов, кто в первую очередь должен проходить диспансеризацию, вице-губернатор твердо ответила, что она требуется всем, а особенно мужчинам в трудоспособном возрасте, которые подвержены сосудистым катастрофам.

Молодежная столица

Начиная со следующего года планируется оснащение женских консультаций, чтобы привести их в соответствие с современными стандартами. Эта работа рассчитана на три года. Усиливается внимание специалистов, в том числе врачей женских консультаций, в плане консультационной, психологической и социальной работы с семьями, которые принимают

решение о рождении ребенка. Уже имеющаяся практика до-абортного консультирования показала, что при работе с женщиной, которая решает вынашивать или нет беременность, 17 процентов будущих мам ее сохраняют.

Вторая мера – это возможность сдать бесплатно анализы при проведении ЭКО.

– Только в этом году было проведено 985 ЭКО, а это значит, что почти тысяча будущих мам со сложностями зачатия детей имели возможность по полису ОМС пройти соответствующие обследования.

Средний возраст женщин при рождении первого ребенка сейчас повысился до 29 лет. Анкетирование показало, что главный вопрос, который решают молодые люди, прежде чем родить детей, это укрепление материального положения.

В Томской области выделено более 238 млн рублей, которые будут направлены на новые меры поддержки.

– С учетом того, что мы претендуем на молодежную столицу нашей страны, естественно, что мы делаем акцент на поддержку студенческих семей, – сообщила Светлана Грузных.

С 1 января 2025 года при постановке на учет по беременности студенткам будет выплачиваться 100 тыс. рублей. Студенческим семьям на очном обучении в Томске, Северске и Томском районе, а также сельским молодым семьям до 35 лет будет предоставлена компенсация аренды жилого помещения в размере 50 процентов. Кроме

того, запланировано создание пунктов проката предметов для новорожденных и бесплатное предоставление услуг «социальной няни».

Медицинские учреждения также готовят приятные бонусы семьям. В родильном доме им. Н.А. Семашко, например, каждый сотый ребенок получает подарок.

Дети с инвалидностью и старики

Однако семья – это не только радость, но труд и ответственность.

– Рождение ребенка-инвалида не должно оставаться без помощи государства, – убеждена Светлана Николаевна.

Работает Совет по делам инвалидов при губернаторе Томской области в сфере социальной защиты, здравоохранения и медико-социальной экспертизы. В данный момент происходят новые изменения в подходах к комплексной реабилитации и абилитации инвалидов (в том числе детей-инвалидов). Детей с инвалидностью будут определять в целевые реабилитационные группы, в зависимости от преимущественного вида стойких расстройств функций организма и ограничений жизнедеятельности. Томская область входит в пилотный проект по этому направлению, поэтому впереди большая работа. На территории региона созданы специальные реабилитационные центры, в медицинских

организациях работают паллиативные службы, откуда осуществляется выезд на дом и в стационар, оказывается помощь родителям в аренде ИВЛ и других специальных аппаратов. Через фонд «Круг добра» более 50 детей с серьезными орфанными заболеваниями обеспечиваются лекарствами, стоимость которых достигает нескольких миллионов. В Томской области такие дети и семьи получают льготное лекарственное обеспечение.

– У нас много общественных организаций, которые работают с родителями, поддерживают реабилитацию таких детей, помогают им по разным направлениям, – говорит Светлана Грузных.

Пожилые члены семьи могут получить помощь на базе Томского областного геронтологического центра, открытого несколько лет назад при томской поликлинике № 2. В случае выявления геронтологического синдрома пациент направляется на консультацию к врачу-геронтологу. Специалист после обследования составляет реабилитационный план, который включает в себя лечение на дому и в стационаре, рассчитанном на 30 коек.

– С каждым годом нарастает количество коек, в том числе в районных лечебных учреждениях, готовятся врачи-геронтологи, что позволяет лицам старших возрастов получать соответствующую геронтологическую помощь.

В заключение вице-губернатор привела несколько цифр.

В 2024 году более 70 тыс. семей в Томской области получают социальные выплаты, расходы консолидированного бюджета на эти цели составляют более 10 млрд рублей. Это различные пособия, компенсации, региональный материнский капитал, сертификаты на газификацию жилого помещения. В течение 2024 года на всей территории Томской области проведено более 150 мероприятий, посвященных Году семьи. 84 семьи в регионе отмечены наградами и дипломами федерального и регионального уровней. За 11 месяцев 2024 года проведено 211 юбилеев супружеской жизни, из них 115 – «золотых».

С ПРАЗДНИКОМ!



Уважаемы жители Томской области!
От всего коллектива Молчановской
районной больницы и от себя лично

**сердечно поздравляю вас
с наступающими Новым годом
и Рождеством!**

Остались считанные дни до того момента, когда торжественный бой курантов сообщит нам о начале Нового, 2025 года.

В конце уходящего года принято подводить итоги и намечать новые планы и цели на год грядущий. У каждого есть свои стремления, желания и мечты, которые хочется поскорее осуществить. Так пусть же всё, что вы загадаете в эти праздничные минуты, сбьлось в новом году и стало началом новой увлекательной истории вашей жизни.

Пусть все хорошее, что радовало вас в уходящем году, непременно найдет свое продолжение в будущем, и наступающий год оправдает ваши надежды, будет стабильным, удачным, добрым, богатым и щедрым на яркие и счастливые события.

С уважением, Максим Демаков,
главный врач ОГБУЗ «Молчановская районная больница»



Дорогие друзья!
Уважаемые жители Томской области!

**Поздравляю вас
с наступающими
Новым годом
и Рождеством!**

Совсем скоро наступит самый волшебный праздник в году, который каждый раз мы ждем с замиранием сердца. Праздник, который любят и взрослые, и дети, - Новый год!

Пусть в наступающем году рядом с вами будут любимые люди, надежные товарищи и верные друзья! Желаю вам много счастливых моментов, новых впечатлений, исполнения желаний и, конечно, крепкого здоровья. Пусть новый, 2025 год воплотит в жизнь все добрые замыслы, станет годом новых побед и открытий. И пусть вам сопутствует успех! С Новым годом вас!

С наилучшими пожеланиями,
Светлана Малахова,
директор Центра медицинской и фармацевтической информации



Дорогие томичи, друзья и коллеги!
Поздравляю вас

**с наступающим
Новым годом!**

Новый год – это семейный праздник. Поэтому всем тем, кто находится по какой-либо причине далеко от дома, желаю поскорее вернуться и встретить 2025 год с родными и близкими людьми.

Каждый день мы прилагаем максимум усилий, чтобы обеспечить здоровье и безопасность наших пациентов.

И в уходящем году мы вновь показали, что вместе можем справиться с любыми трудностями. Желаю, чтобы все ваши мечты сбывались, словно новогодние чудеса, а проблемы таяли, как снег под солнцем!

Пусть наступающий год принесет вам крепкое здоровье, остальное обязательно придет вместе с ним. Будьте целеустремленными! Коллегам желаю выдержки в нашей благородной профессии. Помните, что каждое спасение жизни – это наша общая победа!

С Новым годом!

С уважением,
Олег Попадейкин,
главный врач ОГАУЗ «Больница скорой
медицинской помощи»



Дорогие коллеги, уважаемые
медицинские работники!
От всего сердца поздравляю вас

**с наступающим Новым,
2025 годом!**

Уходящий год был наполнен испытаниями и достижениями. Вместе мы преодолевали трудности, справлялись с непредвиденными ситуациями и продолжали нести свет надежды нашим пациентам. Ваши профессионализм, самоотверженность и преданность делу заслуживают искреннего восхищения и благодарности.

Пусть наступающий год принесет каждому из вас крепкое здоровье, новые возможности для роста и развития, а также радость от работы и общения с близкими. Желаю, чтобы в 2025 году сбьлись самые заветные мечты, а каждый день был наполнен теплом, улыбками и успехами.

Спасибо вам за то, что вы есть, за вашу неоценимую помощь людям и вклад в общее благополучие. Давайте вместе продолжать нашу благородную миссию, сохраняя традиции милосердия и гуманизма.

С глубоким уважением и наилучшими пожеланиями,
Наталья Красницкая,
главный врач ОГАУЗ «Поликлиника №4»





ДЕСЯТЫЙ СЪЕЗД

МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ ТРАДИЦИОННО ЗАВЕРШИЛИ ГОД СЪЕЗДОМ - И УЖЕ ДЕСЯТЫМ ПО СЧЕТУ!

Специалисты обсудили актуальные вопросы, направленные на решение благородной задачи исцеления пациентов и улучшения качества их жизни. В работе X съезда приняли участие более тысячи специалистов разных направлений из разных регионов страны. Гости приехали лично или подключались к видеотрансляциям конференций и междисциплинарных консилиумов.

С организаторами выступили Томский онкологический диспансер, научно-исследовательский институт онкологии ТНИМЦ, департамент здравоохранения Томской области и Ассоциация онкологических организаций Сибири и Дальнего Востока.

Час улыбок

Памятные знаки, грамоты, благодарности, поздравления, улыбки, добрые слова - такое начало съезда задало атмосферу взаимоуважения. Наградными орденами одали врачей всех специальностей, медсестер, уборщиц, медицинских физиков, регистраторов и работников аптеки. Каждому полагались конфеты со специально изготовленным логотипом X съезда (выкнутую такую коробку рука не поднимется). Дань внимания ветеранам онкологической службы - самый трогательный момент. На экранах появлялись один за другим портреты. А на сцену выходили люди, которые посвятили всю свою жизнь лечению раковых больных. Зал аплодировал стоя, у большинства перехватило горло во время этой не пафосной, а сердечной благодарности за вложенный труд.

Гордость и счастье за уровень профессионального сотрудничества выразил в приветственном слове д.м.н., директор НИИ онкологии Томского НИМЦ, профессор, академик РАН, главный внештатный специалист-онколог по Сибирскому федеральному округу Евгений Чойзенов. Также Евгений Лхамцапыренович отметил внимание главы государства и правительства к проблеме лече-



ния онкологических пациентов, оснащению онкодиспансеров и финансовым резервам для приобретения самых современных лекарств. А Томский онкодиспансер он считает одним из самых лучших Сибири и Дальнего Востока.

С приветственным словом выступили заместитель начальника регионального департамента здравоохранения по медицинским вопросам Владислав Сорокожердиев.

- Ежегодный съезд - важное событие в области онкологической помощи. Это не просто очередная встреча, но площадка для обмена знаниями, опытом и новыми подходами в борьбе с онкологическими заболеваниями. Наша задача - улучшать качество жизни пациентов и обеспечивать им доступ к современным методам лечения, которые постоянно эволюционируют благодаря научным исследованиям и достижениям в области технологий, - подчеркнул Владислав Олегович.

Конечно, немало теплых слов в адрес сотрудников в приветствии съезду выразил главный врач Томского онкодиспансера, к.м.н. Максим Грищенко. А также он обозначил главную тему съезда: колоректальный рак, который вышел на первое место по распространенности среди пациентов с опухолями брюшной полости.

Актуальная тема

Первая лекция была посвящена эпидемиологии злокачественных новообразований желудочно-кишечного тракта в Сибирском федеральном округе. Заведующая лабораторией эпидемиологии НИИ онкологии Томского НИМЦ, д.м.н. Лидия Жуйкова сообщила текущие цифры роста выявляемости

онкопроцессов в органах пищеварения. Они занимают в кругу онкопатологий 22 процента. Лидия Дмитриевна подчеркнула, что при текущей динамике через пятнадцать лет найденные злокачественные новообразования ЖКТ могут вырасти более чем в полтора раза. Особо опасная тенденция у рака поджелудочной железы. Мировая картина показывает, что первое место по количеству пациентов с раковыми патологиями желудка и печени занимает Монголия. По колоректальному раку и раку поджелудочной железы лидируют северо-европейские страны, а также Венгрия. Россия также относится к государствам с высокими показателями.

В СФО по раку желудка и печени лидером является Тыва. Колоректальный рак и рак поджелудочной железы доминируют в урбанизированных регионах. В докладе прозвучали особенности территорий в лечении и работе по выявлению заболеваемости на ранних стадиях. Томская область в приведенных показателях - далеко не из отстающих регионов. Однако нет предела совершенству, о чем свидетельствуют данные лекции главного врача Томского онкодиспансера Максима Грищенко. Показатели проделанной работы впечатляют своей наглядностью. Однако Максим Юрьевич также заострил внимание на проблемах, которые нужно срочно решать, в частности, совершенствование маршрутизации пациентов на колоноскопические исследования, отсутствие возможности проведения их под наркозом за счет средств ФОМС, необходимость приобретения нового линейного ускорителя и др.

Выступление заведующей отделением эндоскопии ТООД Натальи Ли коснулось вопросов выявления колоректального

рака. Интереснейшую лекцию о том, есть ли связь между колоректальным раком и расстройствами метаболизма, прочла д.м.н., доцент, профессор кафедры терапии с курсами эндокринологии и клинической фармакологии СибГМУ, заведующая эндокринологической клиникой СибГМУ Татьяна Саприна. Короткий вывод из подробного научного выступления: такая связь существует.

Конференция «Современные подходы к организации онкологической помощи больным колоректальным раком» была представлена всем слушателям. Углубленное погружение в специфические аспекты онкологической практики участники получили в тематических секциях.

Учатся сами, учат других

- У одного пациента было выявлено восемь опухолей! - напомнила конкретный факт к.м.н., заместитель главного врача по организационно-методической работе Лидия Пикалова.

Ее лекция о проблемах профилактики и ранней диагностики первично-множественного рака открыла научно-тематическую конференцию «Актуальные вопросы диагностики онкологических заболеваний». Из-за вероятности возникновения новой опухоли в другом органе люди после лечения должны проходить пожизненные контрольные обследования. Лидия Валентиновна учла, что среди слушателей не только специалисты-онкологи, и подчеркнула необходимость онконастороженности у врачей разных специальностей и самих пациентов.

- Отрадно, что на съезд приглашают специалистов из районов области, - отметила главный

врач Колпашевской районной больницы Наталья Дьякина. - Наша задача - раннее выявление онкобольных, доктора поделится с коллегами всеми новыми знаниями, которые они получили во время работы съезда.

Также важно, что в работе съезда принимают участие специалисты из разных регионов страны, которые расширяют знания об опыте коллег. В частности, в Томском онкодиспансере методика оценки динамики глиальных опухолей у пациентов после операции и лечения стала рутинным обследованием, которое прошли более тысячи пациентов. Автор методики - научная группа под руководством заведующего отделением рентгенодиагностики, д.м.н. Олега Бородина. Результаты, которые Олег Юрьевич представил в докладе, являются научно-практическим прорывом при определении рецидива опухолей головного мозга.

Сам онкодиспансер постоянно обучает своих специалистов в центральных городах и приглашает ведущих врачей-онкологов в Томск. Врач-онколог отделения абдоминальной и торакальной онкологии Владислав Гаркуша сообщил в своем докладе об операциях, благодаря которым пациентам удалается не все легкое, как это было раньше, а только его часть, причем вместо большой открытой операции делается четырехсантиметровый прокол. Послеоперационное восстановление проходит легко и быстро.

- Такие операции стали возможными благодаря обучению и плотному профессиональному контакту с к.м.н., руководителем научно-практического центра торакальной онкологии Московской городской больницы № 62 Дмитрием Сехнаидзе, - подчеркнул Владислав Михайлович.

Каждый пациент онкодиспансера благодарен не только врачам, но и сердечным медсестрам. Роли среднего медицинского персонала на этапах оказания онкологической помощи также была посвящена отдельная научно-практическая конференция.

В частности, старшая медицинская сестра Мария Езерская сделала емкий доклад о правах пациентов с диагнозом «рак» на работе. Полагается ли больничный лист, может ли пациент быть уволенным - на подобные вопросы теперь сможет ответить каждый из присутствовавших в зале, где практически не было свободных мест.

- В программе содержались доклады по уходу, по высоким технологиям, как помочь пациенту в стрессовых ситуациях, - подчеркивает главная медсестра Томского фтизиопульмонологического медицинского центра, председатель профессиональной ассоциации медицинских сестер Татьяна Федоткина.

Сама Татьяна Юрьевна рассказала о деятельности ассоциации и призвала медсестер к вступлению в ее ряды.

Знаковым событием съезда также стали выборы президента Ассоциации онкологических организаций Сибири и Дальнего Востока. Им стала главный врач Якутского онкологического диспансера Татьяна Ивановна Николаева.

АБСОЛЮТНАЯ ПОБЕДА

НОВОГОДНЯЯ ТЕМА ВСЕГДА НЕМНОГО ОКУТАНА ТАЙНОЙ. Вот и мы сегодня хотим рассказать о специалисте, которого не встретишь у операционного стола или на терапевтическом участке. Однако без ее неупубличной, но кропотливой ежедневной работы деятельность медицинского учреждения может просто остановиться.

Начальник контрактной службы МСЧ № 2 Анастасия Половкова на основании заявок медицинских работников осуществляет закупки лекарственных препаратов, медицинского оборудования и прочих товаров, работ и услуг.

По итогам конкурса «Закупщик года» выяснилось, что делает она это лучше всех своих коллег! Так решили организаторы профессионального состязания – департамент государственного заказа Томской области и Управление федерального казначейства по Томской области.

Когда в тебя верит главный врач

Когда-то Анастасия Алексеевна мечтала стать учителем. Но, проведя в старших классах в рамках профориентации пару уроков с малышами, поняла, что работа в аудитории не для нее. Анастасия Половкова не скрывает: ей куда комфортнее экран компьютера и горы бумажных документов. Начальник контрактной службы четко помнит, где именно находится тот или иной необходимый контракт. Ее деятельность только для очень структурированного ума, который ценится в любом учреждении.

Медицине повезло. Окончив московскую Современную гуманитарную академию в 2008 году, Анастасия начала работать в томской поликлинике № 3 специалистом по кадрам, экономистом и уже там пробовала себя в качестве закупщика. В МСЧ № 2 она трудится с 2015 года и никуда не собирается переходить, хотя стала знаменитостью после конкурса, в котором участвовали специалисты из самых разных сфер федерального, регионального и муниципального уровня. Анастасия Половкова ценит коллектив и отношение **главного врача МСЧ № 2 Александра Холопова.** Именно он верил в ее силы, и, как ни отнекивалась Анастасия Алексеевна от участия в профессиональном соревновании, пришлось подчиниться добровольно-принудительному предложению главного врача.

Дистанция огромного размера

Коли мы начали с тайны, раскроем завесу подготовки рассказа. Эта красивая молодая женщина стеснялась даже фотографироваться! Можно представить, какой стресс ей предстоял при участии в конкурсе! Благо, первые два тура проходили в дистанционном формате. На первом этапе необходимо было пройти тесты на знание Федерального закона № 44-ФЗ. Ответы на тридцать вопросов за шестьдесят минут!

– И вы знаете все законы наизусть?

– Назубок обязательно, потому что законы, как научила меня **юрисконсульт МСЧ № 2 Вера Анатольевна Шабалина,** могут измениться, но я хорошо знаю, где можно быстро найти необходимые ответы! – поясняет Анастасия Алексеевна.

В итоге из 84 участников на второй этап прошли 36 человек. Участникам были предложены пятнадцать ситуационных задач. На их решение отводилось 90 минут. Также в ответе нужно было дать ссылки на нормативно-правовые акты.

Например. Заказчик заключил кон-



тракт на оказание услуг по благоустройству. Через некоторое время пришло письмо из прокуратуры региона, что данное лицо предоставило недостоверную информацию. Какие должны быть предприняты действия?

Между прочим, подобные ситуации случаются в реальной жизни. Участники торгов порой предоставляют недостоверную информацию, выигрывают закупку и по факту ничего выполнить не могут. Предотвратить подобную катастрофу обязана комиссия.

– Однажды нам предложили изделие медназначения, но в официальной инструкции на сайте Росздравнадзора мы нашли информацию, на основе которой заявка была отклонена, – вспоминает начальник контрактной службы МСЧ № 2.

Антимонопольные органы ведут «Регистр недостоверных сведений, представленных участниками закупок», а дело комиссии – в течение двух дней провести тщательную проверку. Причем мотивы для отклонения должны быть вескими и подкреплены официальными документами. Просто информация в интернете – не аргумент. Таков строгий закон. Неоснованное отклонение – штраф! Неоснованный допуск к закупке – тоже штраф!

– А вы платили такие штрафы?

– Бог миловал, – смеется.

Всевышние силы помогают заключать исполнимые контракты только настоящим специалистам!

Итоги второго этапа подтвердили, что Анастасия Половкова является таковой. На третий тур прошли двенадцать закупщиков. Анастасия Алексеевна вошла в их число!

Её игра

Победителям двух дистанционных этапов предстояло очное соревнование. Оно заключалось в самопрезентации, которую нужно было провести за пять минут!

– Конкурс для меня был сплошным стрессом. Но самым большим испытанием, конечно, стало выступление в зале, – не скрывает чувств Анастасия Алексеевна.

Благо, все этапы профессионального состязания ее поддерживала юрисконсульт МСЧ № 2 Вера Анатольевна пришла на заключительный этап, и, видя знакомое лицо, Анастасия справилась с волнением.

Листая слайды, она сделала сообщение о программном обеспечении, на котором работают закупщики Томской области. Согласно критериям конкурса от участников требовалось поделиться в самопрезентации практическими советами и личными наработками при выполнении служебных обязанностей.

– Я немного переживала, что моя тема не касается напрямую закона № 44-ФЗ, но решила сделать полезное и сократить время на банальные тезисы.

Специалисты слушали с большим вниманием и поддерживали друг друга. У закупщиков федерального уровня есть опыт выступления с лекциями, некоторые даже преподают. У специалиста из МСЧ № 2 такого опыта нет, однако в свои слайды она даже вставила шутку для расслабления аудитории.

Комиссия высоко оценила пользу информации и качество презентации и огласила результат.

– Победитель конкурса на региональном уровне – начальник контрактной службы ОГБУЗ «Медико-санитарная часть № 2» Анастасия Половкова!

Такого Анастасия Алексеевна просто не ожидала.

Тем прекраснее победа!

После вручения диплома и памятного приза трем призерам было предложено посоревноваться в шуточной «Своей игре», аналогу той, где звучат по телевизору: «Вопрос за 600! Вопрос за 800!». Выиграла «Свою игру» тоже представительница медсанчасти № 2!

Многозадачная работа

Пережив небывалые эмоции, Анастасия Алексеевна благодарна организаторам конкурса, который проводился в нашем регионе впервые, и все было сделано интересно и непредвзято.

– Тесты сдавались не под фамилиями, а под номерами. Третий этап вел профессиональный ведущий, который умел разрядить напряжение. Организаторы нас поддерживали морально и устроили чаепитие перед «Своей игрой», – перечисляет победительница. – Во время презентаций коллега я почерпнула определенные моменты, которые можно применить в своей работе.

Анастасия Половкова любит ее, невидимую, но многоликую одновременно. Закупщик должен быть юристом, бухгалтером, программистом и экономистом. Ей нравится анализировать и сопоставлять, изучать практику, включая судебную.

– Благодаря медикам я постоянно чему-то учусь, делая закупку на поставку изделий медназначения, выслушиваю все их пояснения, проверяю на норму закона, смотрю практику по аналогичным закупкам, поднимаю СанПиНы и ГОСТы.

Ответственность на закупщике колоссальная. В МСЧ № 2 много дорогого оборудования. Например, один КТ-аппарат стоил 49 млн рублей. Он был приобретен в пандемию. Время ковида вообще стало напряженным. Закупка шла не только для своего учреждения, но и на всю Томскую область.

– Нужно было не просто закупить, но элементарно найти медикаменты и СИЗы, с чем нам помогал департамент здравоохранения Томской области.

Домой уходили в 11 вечера. Некоторые не справлялись с нагрузкой и плакали.

– Я плакать не умею, только остро ощущала колоссальный груз особенной ответственности, – признается Анастасия Алексеевна.

Впереди год, когда полностью меняется нормативно-правовая база – еще одна головная боль нынешнего времени. Медицинские работники в заявке обязаны будут описывать исключительно российский товар, а закупщики должны будут это проверять. Впрочем, к новым правилам не привыкать, а будущее покажет. Прошедший же год, безусловно, не забудется. Победа в конкурсе подарила главное – поддержку главного врача, коллектива и мужа, а также больше уверенности в себе.



Уважаемые пациенты, дорогие коллеги!
От всей души поздравляю вас

**с наступающими
Новым годом
и Рождеством!**



Прежде всего хочу поблагодарить сотрудников медико-санитарной части № 2 за плодотворную и успешную работу в течение этого года. Работа ради здоровья наших пациентов и развития медицины, несмотря ни на что, оставалась нашим главным приоритетом в уходящем году. Мы сделали многое, чтобы повысить уровень качества медицинской помощи в нашей больнице. Уверен, что мы сохраним этот темп в 2025 году и продолжим помогать каждому, кто нуждается в нашей помощи.

Рад поздравить вас – наших пациентов. Пусть Новый год войдет в вашу жизнь положительными эмоциями, исполнением задуманного и радостью. Желаю, чтоб в 2025 году все ваши надежды и мечты воплотились в жизнь!

Добра вам, счастья и здоровья!

С уважением,
Александр Холопов,
главный врач ОГБУЗ «Медико-санитарная часть № 2»



ПРОВОЖАЯ ГОД СЕМЬИ

Начало на стр.1

Здоровье под контролем

Даже в волшебные новогодние дни будет неправильно обойти тему несчастий, которые выпадают на долю детей, лишенных родителей. Иначе не оценить груз, который тоннами вывозится из детских организмов и душ силами сотрудников детских учреждений, где оказываются Артемы, Миланы, Дарины и Мироны. Имена матери дают красивые, но это все, на что способны женщины, которые еще в утробе травят своих будущих малышек алкоголем и наркотиками. Отцы, если они есть как таковые, а не прочерки в метриках, в пьяном угаре избивают, нанося физические и моральные травмы. Нередко сотрудники опеки забирают давно немых детей из домов, полных шприцев, бутылок и тараканов, а иногда просто с улицы, как в День города на Новособорной площади. Пройдя недетские испытания, мальчики и девочки нуждаются в особом медицинском внимании. Центр «Росток» - специализированное учреждение, где преимущественно ждут своих будущих приемных родителей дети с особенностями здоровья. Первое, с чего начинается при поступлении нового ребенка **врач-педиатр Евгения Корсун**, это знакомство с его медицинской картой. Если таковая имеется. В среднем в детском центре «Росток» постоянно проживают 40-45 детей. Каждого нужно осмотреть, послушать сердечко, попросить показать язычок и горлышко. Обычное дело для педиатра, но врач детского дома ищет подход с учетом надломленной психики и других особенностей детей.

Направления на обследование для постановки или уточнения диагнозов, диспансеризация, своевременная вакцинация, витаминизация, закаливание - все это ежедневная профилактическая работа доктора. Евгения Сергеевна плотно взаимодействует с **врачом-педиатром участковым поликлиники № 6 ОГАУЗ «Детская городская больница № 2» Анастасией Викторовой Мамоновой** и узкими специалистами. Отдельная часть работы детского доктора - это паллиативное отделение «Милосердие», куда в 2021 году были переведены самые сложные дети-инвалиды из Тунгусовского детского дома.

Царица Тыква со своего огорода

Основа основ здоровья - это качественное и рациональное питание. Социальное сиротство зачастую сопровождается голодом. Многие дети, поступающие в государственные учреждения, не могут наесться. Большинство не умеет пользоваться вилкой и салфеткой. Привыкшие к доширакам, они впервые в жизни пробуют кашу, сваренную на молоке, или рассольник. А уж тем более не знают, как растут овощи, фрукты и ягоды. Всем этим навыкам и знаниям в «Ростке» уделено особое внимание. Большой проект «Огород» ведется в городских условиях уже много лет. Дети с зимы проращивают семена, наблюдают за всходами и ростом, высаживают в почву. Прополка, уход за будущим урожаем и его снятие - все это процессы, через которые познаются азы ботаники и прививаются первые навыки работы на дачах, что когда-нибудь будут у таких деток. В это верит «Росток», который мощно организовал работу

по устройству в приемные семьи. Отвечает за эту часть работы **социальный педагог Анастасия Викторовна Кичигина**. Кстати, все дети на фотографиях получили статус и ждут своих новых мам и пап.

До столь светлого будущего ребята живут в хоть и уютных, но казенных стенах. Чтобы приблизить быт к домашним условиям, **воспитатель Татьяна Вольхина** взялась вести проект «Печенька». Дети вместе с Татьяной Мансуровой катают колобки из теста, лепят различные печеньюшки и булочки, а готовой выпечкой угощают гостей и лакомятся сами. Недавно было решено сварить варенье из тыквы. Сколько насыпать сахара, сколько налить воды - тщательно изучалось таинство приготовления тыквенного варенья. Оно оказалось очень вкусным, дети узнали, что его можно есть как самостоятельное блюдо, а можно добавить в прянички.

Обо всем этом процессе был снят видеofilm «Царица Тыква».

Здоровые зубки

Видеотворчество в центре «Росток» началось во время пандемии. Открытые занятия, которые всегда проводятся перед педсоветами, были ограничены. Воспитатели начали снимать для коллег опыт своей работы с детьми на телефоны. Сначала было трудно. Однако все быстро вошло во вкус, увидели, как это интересно детям, и началось совершенствование видеопроцесса.

Воспитатель Мария Григорян в 2021 году стала победительницей конкурса «Педагог года». При подготовке она решила сделать видео о профи-

лактике здоровых зубов. Идеи сценария рождались на ходу. В фильме появились профессор, его ученица, которая стала врачом, студенты, что выучились, но не пошли в практическую медицину. Словом, все как в реальной жизни, только роли исполнили дети.

- Мы сделали стоматологическую установку из сломанной игрушечной карусели, вместо приводного ремня использовали бинт, - смеется Мария Юрьевна.

Во время съемок фильма «Здоровые зубки» педагог объясняла детям, что такое микробы, а технику чистки зубов показывала на специально закупленном макете челюстей. Если этого не делать, появится флюс, с которым обратился к доктору Карине пациент Дима. Текст часто придумывают сами маленькие артисты.

- Я вам выпишу рецепт, - говорит стоматолог в белой шапочке с красным крестом.

- Зачем мне рецепт? Он мне не нужен! - отвечает мальчик с перемотанной бинтом щекой.

На самом деле про здоровые зубы получилось целых три серии. Как же жалко было сокращать отснятый материал до одной минутки, чтобы попасть в формат конкурса #МедМедиа! Но сотрудники «Ростка» - бывалые участники разных соревнований и хорошо знают, как важно соблюдать все условия, объявленные организаторами.

Мультфильмы и волшебный чемоданчик

Воспитатель Инна Фоминцева также является победителем конкурса «Педагог года-2023». А еще недавно она получила сертификат тренера по пилону.

- Я занимаюсь не танцами на каблучках, а отдельным видом спорта, - поясняет Инна Анатольевна.

Во время прогулок и культурных занятий дети пытаются подтянуться на турнике

или кольцах, и воспитатель им пример.

Увлеченная Инна Фоминцева хочет подвигнуть людей на занятия пилонном и предложила детям принять участие в маленьком фильме. Для них это было целое приключение! Они поехали в настоящий спортзал, где им намазывали ручки настоящей магниезией! Хотя мальчики во время съемок совершали кульбиты впервые в жизни, результат получился прекрасным.

За новизной воплощенных идей нужно обращаться в томский «Росток». Дети из детского дома создают мультфильмы - такого опыта до недавнего времени не было ни у кого.

Традиционно с ребенком на психологические темы разговаривают с помощью пальчиковых кукол. При подготовке видеозаписи для педсовета по театрализации Инна Анатольевна решила: пусть дети сами слепят героев из пластилина. Воспитатель включила режим видео, и в это время пластилиновый медведь стал падать. Просмотрела несколько кадров... А что если попробовать снять мультфильм!..

Теперь стены студии «Союз-Росток» буквально увешаны дипломами. Многочисленные мультфильмы «Ростка» показывали на выставке ВДНХ, они побеждают в различных фестивалях и конкурсах. И везде в заставке «Студия «Союз-Росток» представляет!» звучит голос мальчика, который с тремя братьями давно живет в семье. В создании мультфильмов заняты новые дети. Они сейчас готовят для конкурса #МедМедиа, который продлен до конца января, специальный короткий мультфильм по профилактике здоровья.

Будет и еще один видеосюжет-приз.

Музыкальный руководитель Анастасия Михайловна Царикова рассказывает, что при посещении любимого театра «2+К» поняла, что в детском доме тоже должен быть волшебный чемоданчик. Идею обсудили с коллегами, благо, вместе работают в одну смену и дружат. И теперь в чемоданчике проходят целые мини-спектакли. Он меняется в зависимости от темы и времен года. Сейчас чемодан, в котором обитают медведи из шишек, уже переоделся в новогодний. А добрый гном исполняет все сказочные желания.

- А у вас есть заветное желание? - спрашиваю творческих воспитателей.

- Пусть у всех наших детей будет семья!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



*Дорогие коллеги, пациенты
и их семьи!*

Поздравляю вас с наступающим 2025 годом!

Перед Новым годом обычно принято подводить итоги, что заставляет нас оглянуться назад в прошлое и задуматься, успели ли мы все сделать за двенадцать месяцев, кого повстречали, что из загаданного сбылось. В такие моменты приходит осознание: всё, что ни делается, — оно к лучшему. Томичи, пусть наступающий год принесет вам исполнения всех заветных желаний, большое счастье и множество радостных мгновений. Мы вместе сможем справиться с любыми вызовами!

Желаю всем крепкого здоровья, профессиональных успехов и, конечно, много новых волшебных историй. Верьте в чудеса, тогда они обязательно сбудутся! С Новым годом!

С уважением,
Наталья Мазур,
главный врач ОГБУЗ «Родильный дом имени Н.А. Семашко»



*Уважаемые жители
Томской области!*
От всей души поздравляю вас
с наступающими праздниками –

Новым годом и Рождеством!

Новый год — один из самых любимых и долгожданных праздников для каждого из нас. С раннего детства мы связываем его с верой в чудо, в то, что станут реальностью самые заветные мечты.

Друзья, я уверен, что каждому из нас есть что вспомнить, провожая 2024 год. Пусть это будут добрые, светлые воспоминания, а сложные и тяжелые моменты останутся в прошлом.

Совсем скоро наступит 2025 год. Каким он будет, зависит от каждого из нас. Поэтому хочу пожелать вам веры в себя и свои силы, больших свершений, открытий и побед. Пусть наступающий год принесет в каждый дом, в каждую семью здоровье, любовь и счастье, подарит радость жизни, благополучие, станет для вас счастливым временем новых идей, знаковых событий и добрых перемен. Пусть желания, загаданные в новогоднюю ночь, обязательно сбудутся, и пусть всегда будет место для новой мечты!

С уважением, Максим Ким,
и.о. главного врача ОГБУЗ «Чаинская районная больница»

НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

К СОЖАЛЕНИЮ, В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС ОТДЫХАЕТ ЛЕЖА НА ДИВАНЕ, ПОЕДАЯ РАЗНЫЕ ВКУСНОСТИ У ТЕЛЕВИЗОРА. ОТДЫХАЕТ ЛИ НАШ ОРГАНИЗМ, НАША НЕРВНАЯ СИСТЕМА, ИЗМУЧЕННАЯ СУЕТОЙ И ДЛИННОЙ ЧЕРЕДОЙ РАБОЧИХ ДНЕЙ? Вряд ли. Такой «отдых» только ухудшит самочувствие и настроение, и после праздников уныние и тоска не замедлят «вознаградить» нас за этот «отдых».

Считаете, что на новогодние праздники остается только смотреть фильм «Один дома», пробовать на вкус новые салаты, и на этом все? Вы ошибаетесь, потому что такое чудесное время, как зимние каникулы, можно провести с пользой для себя и своего организма. Самые длинные выходные в году могут быть самыми продуктивными, после которых не останется чувства неудовлетворенности и усталости.

Чем занять себя на праздники?

1. Составьте план или график активностей. Новогодние праздники хоть и длинные, но пролетят очень быстро, поэтому первый совет – распределить свое время заранее, определиться, на что бы вы хотели потратить 10 дней. Есть много приятных дел, которыми можно разнообразить

свой ленивый праздничный досуг, и это не про уборку и накопившиеся по работе дела, а про те активности, которые вы долго откладывали, но в голове держали мысль об их исполнении. Посмотрите, какие мероприятия будут в вашем городе, пообщайтесь с друзьями и знакомыми, чтобы быть в курсе предстоящих событий. В ходе каникул список можно дополнять новыми пунктами или, напротив, вычеркивать неподходящие.

2. Постарайтесь больше двигаться. Что же делать и как провести новогодние зимние каникулы с пользой для здоровья своего и своей семьи? Прежде всего нужно отменить лежание на диване, обжорство и долговременный просмотр телевизора. Начните больше двигаться, не переадайте и старайтесь большую часть дня проводить на воздухе. По крайней мере когда позволяет погода.

Что думают по этому поводу специалисты? Большинство из них уверены, что лучший способ провести зимние новогодние каникулы — это активный отдых на природе. Если хотя бы один час прогуляться по лесу на лыжах, то организм отдохнет и ослабитесь гораздо лучше, чем за целый день «отдыха» на диване. Отлично провести время можно и на катке. Этот вид физической активности не только помогает улучшить здоровье, но и получить массу удовольствия и заряд положительной энергии. Также можно покататься на санках с горок, которые находятся недалеко от вашего дома.



Главные правила, чтобы с пользой провести новогодние праздники, это позитивный настрой и активность, движение и свежий воздух. Дети – отличный стимул проводить больше времени на природе, играть и веселиться. Мы всегда заняты работой, а общение с ними откладываем на потом. Поэтому используйте зимние каникулы по максимуму, чтобы принять участие в играх, побегать с детьми, посмеяться, поваляться в снегу.

3. Не увлекайтесь гаджетами. Попробуйте как можно меньше проверять почту, листать социальные сети, отдохните от всего этого. Потом вы сделаете удивительное открытие, что ничего важного за эти 10 дней не пропустили. Что может быть полезнее, чем прогулки на свежем воздухе! Постарайтесь погулять на всех новогодних елках, чтобы продлить ощущение праздника, поучаствуйте в новогодних

гуляньях в парках, слепите снеговика и зарядитесь энергией солнечного морозного дня на весь год. А давно ли вы гуляли в собственном городе просто так, любясь метелью? Посмотрите на город глазами человека, который видит его впервые. Сделайте фото и загляните в кофейню. Помните о природе и экологии, сделайте красивый скворечник, покормите птиц.

Чаще всего дети проводят время за компьютерными играми или просмотром телевизора, а взрослые почти никогда не пытаются оторвать их от этого занятия. Однако учтите, потом у детей возникают серьезные проблемы со здоровьем, воспитанием и поведением.

4. Соблюдайте режим дня. Кто отменял здоровый сон? Только не на праздниках! Выспитесь как следует, не нарушайте свои циркадные ритмы, восполните энергию для будущего года.

5. Начните год с обновления. Речь не только о генеральной уборке, которую наверняка вы успели сделать перед 31 декабря. Поменяйте что-то в интерьере, купите уютные предметы обихода. Забота о доме – отдых для души.

Польза должна быть и для ментального здоровья, согласны? Подумайте о предстоящих событиях, целях, для этого можно составить карту желаний.

Для вдохновения и перезагрузки перечитайте любимую книгу, пересмотрите любимый фильм. Для новых идей и мыслей обратитесь к новому для вас произведению искусства, попробуйте расширить свой кругозор, словарный и визуальный запас. Не забывайте о том, что организм привыкает к прокрастинации и потом очень сложно перестраивается на прежний режим работы.

Даже если вы планируете провести новогодние праздники насыщенно, оставьте один день свободным. Чтобы проснуться без будильника, неспешно приготовить завтрак, уделить время красоте, заботе о своем теле. Один ленивый день тоже имеет место быть для перезагрузки.

Не зря говорят: как Новый год встретишь, так его и проведешь. Поэтому берите на заметку наши советы, не спускайте и проводите время с пользой для своего здоровья.

Информацию
подготовила доктор
медицинских наук, врач по
медицинской профилактике
ОГБУЗ «Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики» Мария
Владимировна Матвеева



«ОБЛАСТЬ ЗДОРОВЬЯ» В ЭЛЕКТРОННОМ ФОРМАТЕ: GAZETA.TABLETKA.TOMSK.RU