



ИЗДАНИЕ АССОЦИАЦИИ СРЕДНИХ МЕДРАБОТНИКОВ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ЖУРНАЛ №9 2022

МЕДСЕСТРА

Приамурья

Читайте в номере:

**БОЛЬШИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ
ОТ МАЛЕНЬКИХ СЕРДЕЦ**

стр. 4

**ЧЕЛОВЕК БЕЗ УВЛЕЧЕНИЙ –
ДУХОВНЫЙ СИРОТА...**

стр. 6

**ГАРМОНИЯ – В РАБОТЕ
И ТВОРЧЕСТВЕ**

стр. 15

НОВОГОДНИЕ РЕЦЕПТЫ

стр. 28

**ТЕМА НОМЕРА
МЕДИКИ – ЛЮДИ УВЛЕЧЁННЫЕ**

НАДЕЖДА КРАВЧЕНКО,

главная медицинская сестра ГАУЗ «Городская поликлиника №1»

«НИКОГДА НЕ БЫТЬ РАВНОДУШНЫМИ К ЧУЖОЙ БЕДЕ»
стр. 9



МЕДИКИ – ЛЮДИ УВЛЕЧЁННЫЕ

Роль среднего медицинского работника в современном мире сложно переоценить. Медицинские сёстры, фельдшеры - на переднем крае борьбы с болезнью, они чаще находятся ближе к пациенту, чем врач. Их работа сложная и гиперответственная. Но даже уставшие и сами порой болеющие, они остаются живыми людьми со своими семьями и проблемами.

Дел хватает, и даже дома они порой думают о работе. Но все же в наше время очень сложно жить только работой.

Многие медики – очень творческие, интересные люди. В этом номере журнала мы хотим вам показать, насколько они разносторонние. Читайте, восхищайтесь, украшайте свою жизнь хобби и увлечениями. Заражайте окружающих своей радостью жизни, и счастливых людей в вашем окружении станет больше.

Уважаемые коллеги! От имени правления сердечно поздравляю всех с наступающим Новым годом!

Хочется надеяться, что 2023 принесёт нам всем только хорошие известия, и в вашей жизни прочно поселятся здоровье, счастье, взаимопонимание и любовь.

С НОВЫМ ГОДОМ!

*Е. В. Пушкарёв,
председатель правления Ассоциации
средних медицинских работников
Амурской области*



БОЛЬШИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ ОТ МАЛЕНЬКИХ СЕРДЕЦ

Н. В. Лапаева,
старший воспитатель
ГАУЗ АО «Детская ГКБ»



Положительным эмоциональным посылом – это потрясающая энергия, которая работает в поддержку, на созидание, творение, уверенность в себе, помогает утвердиться в правильности выбора своего профессионального пути.

Сколько положительных эмоций человек получает, когда слышит или читает добрые пожелания в свой адрес!

Из-за пандемии прошедший год был очень сложным во всем мире. Основная нагрузка легла на плечи медицинских работников, которые столкнулись с колоссальными физическими и эмоциональными нагрузками, поэтому так важно было накануне праздника еще раз сказать им огромное спасибо и пожелать не только здоровья, но и хорошего настроения.

Ко Дню медицинского работника в Детской городской клинической больнице прошла акция «Большие поздравления от маленьких сердец».

По словам организаторов мероприятия – воспитателей Детской ГКБ – главной целью акции было поздравить людей в белых халатах с их профессиональным праздником устами самих ребят, пациентов больницы.

Для этого им были розданы заранее составленные анкеты, в которых дети могли сами написать слова благодарности своим врачам и всем медицинским работникам учреждений – поблагодарить медиков за тяжелый труд, поддержать добрым словом, продемонстрировать уважение к представителям важной и незаменимой профессии.

Слово – мощное оружие! А сила доброго слова с по-

Многие ребята сопроводили свои анкеты рисунками. Самым маленьким, как например, 3-летнему Роме Попову, который еще не научился читать и писать, оформить поздравление в отделении дневного стационара помогла мама.

В подготовке ленты поздравлений приняли участие ребята, проходившие оздоровление в отделениях ДГКБ, а также учащиеся благовещенских школ №12, 14 (на своих классных часах в летних профильных сменах). Маленьким пациентам поликлиник №1 и 4 помогли с анкетированием

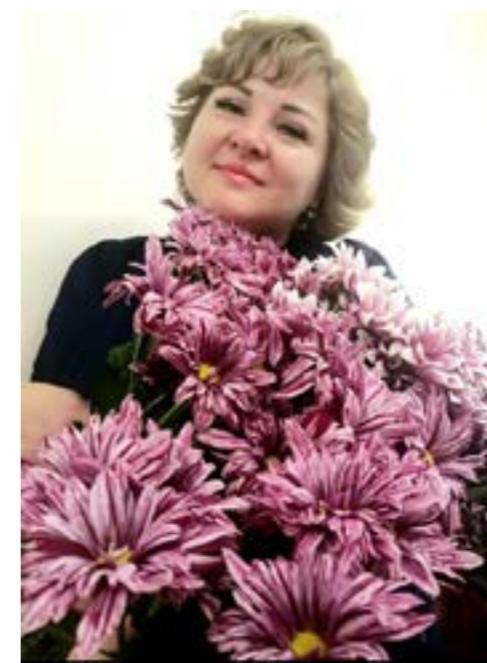


воспитатели ДГКБ и волонтеры центра «Выбор». Откликнулись на акцию и дети сотрудников первичной профсоюзной организации Детской больницы.

Накануне Дня медицинского работника поздравления в праздничной ленте были размещены в холле больницы, к сожалению, фотографии не могут передать все эмоции этой предпраздничной атмосферы.

Организаторы надеются, что такое необычное эмоционально-позитивное поздравление, как теплые слова от маленьких сердец, придется по душе сотрудникам больницы, и в дальнейшем к нему присоединятся больше подразделений ДГКБ, школ, творческих коллективов, а акция благодарности станет надолго хорошей предпраздничной традицией не только в Детской городской клинической больнице, но шагнет дальше, в другие больницы, в районы, другие города.

Присоединяйтесь к нам!!! Скоро Новый год и добрые слова – отличный подарок!



УВАЖАЕМЫЕ, ДОРОГИЕ, БЕСЦЕННЫЕ НАШИ КОЛЛЕГИ!

Поздравляем вас с Новым 2023 годом!!!

Это четвертый зодиакальный год по китайскому календарю. Год Черного Водяного Кролика бывает раз в шестьдесят лет. По мнению астрологов, характеристики года повторяют норов животного. Кролик (или Кот) – существо мягкое, ласковое и нежное. Он не способен нанести серьезного вреда. Год Кролика сулит добро, романтику, общение, семейное счастье. Считается, что в этот год семейные конфликты и размолвки с дорогими людьми обойдут стороной. А вот дом, напротив, станет полной чашей. Дому в этом году особое внимание. Кролик – существо семейное. Для него особое значение имеет вторая половинка и потомство. Год кролика благоприятен для путешествий и познания нового. Желаю, чтобы всё самое плохое осталось в старом году, мы закрываем эту страницу и с новыми силами открываем дверь волшебному празднику. Пусть впереди вас ждут только самые яркие впечатления. Успехов в работе, крепкого здоровья, трудоспособности, поддержки родных и близких, пусть хватит сил и терпения на весь год, достижения всех поставленных целей, стремления и подъёма вверх по карьерной лестнице!

Мы с вами проводим на работе так много времени, что порою ближе друг к другу, чем семья! Желаю вам в новом году таких величайших успехов и таких больших денег, чтобы вам хватило на всё, о чём вы мечтаете! Пусть, кроме материального благосостояния, ваш внутренний мир наполнится радостью, миром, блаженством и счастьем! Любите вас — крепкой, верной и очень нежной, а дружбы — прочной и надёжной. Вдохновенных вам будней и веселых праздников! Мир вашим семьям, крепкого здоровья близким и дорогим людям!

Я желаю, чтоб следующий год принёс вам только все самое лучшее. Пусть в ваших семьях будет радость и счастье, на работе будет творческий успех и развитие, которые принесут вам финансовое обеспечение. Пусть следующий год будет ярче и насыщеннее эмоциями и воспоминаниями, чем предыдущий. Всех благ вам в новом году.

Побольше позитива, поменьше огорчений, чтобы успевали всё — и потрудиться, и отдохнуть. Пускай исполняются мечты и самые заветные желания! И пусть с новой силой приходят перемены к лучшему, воплощаются планы и цели, появляется энтузиазм, интересные и яркие события. Верю, что наш коллектив сможет сделать ещё очень много успехов в работе, а наше общее дело будет совершенствоваться и развиваться дальше. У каждого своё счастье, и желаю, чтобы у вас было ваше, которое вдохновляет жить и радоваться жизни. И конечно же, здоровья крепкого и сил нам всем.

С Новым 2023 годом!

*М. В. Воробьева,
старшая медицинская сестра
хирургического отделения
ГБУЗ АО «Городская поликлиника №2»
г. Благовещенска*



ЧЕЛОВЕК БЕЗ УВЛЕЧЕНИЙ – ДУХОВНЫЙ СИРОТА...

Если у человека нет ни одного подлинного увлечения, он подобен деревянному идолу, который стоит там, где его поставили.

Хун Цзычен

Современный ритм жизни нам диктует свои правила: правило времени, правило высоты, правило принятия, правило притяжения и другие. И как бы мы не сопротивлялись этим правилам, мы не можем совершенно от них уйти. Время заставляет человека двигаться в бешеном ритме. Многие люди начинают задыхаться в этой скорости без возможности остановиться, передохнуть, восстановить силы или просто получить удовольствие от малого – увлечения (хобби).

Хобби – увлечение, любимое занятие на досуге. Оно отражает внутреннее «я» человека.

Мне очень нравятся увлечённые люди, они вызывают чувство восхищения, а иногда я им завидую белой завистью, ведь в своих увлечениях они находят ту часть себя, которая глубоко скрыта от посторонних глаз. И неважно, чем увлекается человек, какое у него хобби, главное – душа.

Мы общаемся с таким человеком, которого можно смело назвать увлечённым. Наш собеседник – директор Амурского медицинского колледжа Евгений Владимирович. Пушкарёв.

– Евгений Владимирович, практически, каждый житель нашего города знает вас как человека, который открыл первую в Благовещенске арт-галерею. А как возникла у вас эта идея?

– В конце 80-х годов, работая хирургом-травматологом, занимаясь мануальной терапией, я общался с огромным количеством пациентов. Среди них были и писатели, и художники, и актёры. В том числе и художник Вадим Кондратьев. И вот он мне подарил одну из своих работ. С этой картины всё и началось. За 35 лет у меня накопилось огромное количество работ. Какие-то картины мне дарили, какие-то я приобретал. И вот в один прекрасный момент я понял,

что картин стало так много, что дома просто не хватало места для них. Поговорив с Вадимом Кондратьевым, я пришёл к мысли, что эти картины нужно показывать людям. У нас в городе был Дом художника, который переживал не самое лучшее время: финансирование прекратилось в конце 90-х годов, картины не продавались. Вадим Кондратьев именно в этом здании предложил организовать арт-галерею. Пришлось немало потрудиться, но, по моему мнению, Дом художника сейчас, после открытия арт-галереи, ожил, и художникам есть, где писать свои картины и выставлять их. Люди, приходя в галерею, получают массу эстетического удовольствия. Сейчас там проходят не только творческие выставки, но и тематические вечера.



– Но ведь сложно распределять своё время так, чтобы успевать и там, и там?

– В галерее работает очень хорошая креативная команда. Они – профессионалы своего дела. Я им доверяю. Они помогают мне в моём увлечении.

– А что про книги?

– Книги. Сейчас молодёжь, да и не только, практически книг не читают – им всё заменяет Интернет. А в моё советское время кни-



– Как-то давно я смотрела интервью с вами, где вы сказали, что коллекционируете не только картины. А что ещё?

– У меня большая коллекция фигурок клоунов. Даже не могу определить их точное количество. Сейчас мы часть этой коллекции выставили в детской поликлинике, сделали освещение. Ребятишкам очень нравится. Они подходят, смотрят.

– Многие коллекционеры оставляют себе самый первый предмет своей коллекции. Первого клоуна себе оставили?

– Я даже не помню, какой был у меня первый. Помню, что мне его подали, а потом как-то само собой пошло...Я много пу-

тешествовал и из каждой поездки привозил себе фигурки клоунов. Они были разные: фарфоровые, пластмассовые, тряпчатые. Глядя на них, я думаю: «Человек приходит в этот мир на очень короткое время, и большая часть этого времени проходит в печали. И только клоун, где бы он ни находился, всегда радуется жизни. Потому что всё, что он делает, он делает для других». Эта коллекция мне помогает справиться с грустью. Она помогает верить, что всё закончится хорошо.

– А что про книги?

– Книги. Сейчас молодёжь, да и не только, практически книг не читают – им всё заменяет Интернет. А в моё советское время кни-

га, действительно, была самым лучшим подарком. В школьное время я читал очень много книг. С героями произведений я мог полететь на луну, совершить кругосветное путешествие, поучаствовать в военных действиях. Книги мне открыли огромный мир. Они научили меня мыслить по-другому, разбираться в добре и зле, видеть настоящую дружбу и многое другое.

Я читал запоем. Ложился вечером спать, брал книгу в руки (на сон грядущий) и читал до трёх-четырёх утра.

Любовь к чтению у меня осталась и по сей день. Как только у меня появляется свободное время, я беру книгу в руки и читаю, читаю, читаю.

До сих пор не прохожу мимо книжных магазинов. Захожу, беру книгу в руки, перелистываю страницы и наслаждаюсь запахом типографской краски.

Чтение делает человека знающим, а знающий человек может поддержать любой разговор. Дидро сказал: «Люди перестают мыслить, когда перестают читать». И это факт!

– А какую последнюю книгу вы прочитали?

– Совсем недавно перечитал роман М. А. Шолохова «Тихий Дон».

– Скажите, пожалуйста, в школьные годы вы что-либо коллекционировали?

– Марки. Мне нравилось рассматривать марки под лупой. Впервые картину Алексея Саврасова «Грачи прилетели» я увидел изображенной на марке. Позже я увидел эту картину живую. Честно скажу, разочаровался. Но потом почитал об этой картине и её создании и посмотрел на неё по-другому. Марки с картинами художников были у меня в приоритете.

– Почему так важно для вас коллекционирование?

– Во-первых, узнаёшь что-то интересное для себя, во-вторых, общаешься с интересными людьми, которые могут рассказать историю той или другой марки, картины. Коллекционеры – это увлечённые люди, а делать то, что доставляет удовольствие, – значит быть свободным.

Вот так просто и открыто прошла наша беседа. Я надеюсь, что вам было интересно хоть ненадолго заглянуть в тот мир, который полон интересных идей, увлечений и тайн. Любое увлечение может раскрасить наши серые будни в яркие цвета. Найдите себя! Ведь каждый человек безумно талантлив в чём-то своём...

Беседовала преподаватель Амурского медицинского колледжа С. В. Вазанкова



ПОМОЩЬ МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА В НЕВРОЛОГИИ РСЦ

И. В. Майорова, старшая медицинская сестра,
Ю. С. Бондарчук, медицинская сестра

В 2010 году в Амурской области был внедрен национальный проект здравоохранения по оказанию помощи больным с сосудистой патологией. В области была создана сеть первичных сосудистых центров, в Амурской областной клинической больнице – региональный сосудистый центр. Это привело к совершенствованию диагностического комплекса клиники неврологии.

Неврологическое отделение для больных с острым нарушением мозгового кровообращения регионального сосудистого центра развернуто на 60 коек и оказывает помощь не только жителям Амурской области, но и далеко за её пределами.

Настоящими помощниками врача в отделении являются медицинские сестры, младшие медицинские сестры, младший медицинский персонал, которые обеспечивают стабильную работу в отделении и оказывают круглосуточную и экстренную медицинскую помощь. Сложившийся и устоявшийся коллектив справляется с возложенными на него задачами и обязанностями.

В отделении накоплен достаточный опыт лечения заболеваний нервной системы. Использование современных методов диагностики и наиболее эффективных лекарственных препаратов приводит к сокращению длительности пребывания больных в стационаре.

Работа медицинского персонала в неврологическом отделении для больных с ОНМК РСЦ – тяжелая, так как уход за

неврологическими больными имеет некоторые специфические особенности. Болезни нервной системы, в частности, инсульты являются одной из наиболее распространенных и частых причин летальных исходов и инвалидизации. По-прежнему актуальным для медработников среднего звена является знание элементов сестринского процесса. Работа в неврологическом отделении требует от медицинского персонала среднего и младшего звена достижения профессиональной компетенции (ПК), разносторонних знаний и умений:

- осуществлять первичную и вторичную профилактику заболеваний нервной системы;
- оказывать доврачебную неотложную помощь;
- владеть разнообразными приемами реабилитации;
- обладать знаниями этиопатогенеза определенных заболеваний нервной системы (клиническая картина, течение, прогноз, терапия распространенных неврологических заболеваний);



Санитарки – Наталья Волошина, Людмила Ермолаева, Антонина Рязанцева, Любовь Ковалева



- владеть методами реабилитации пациентов. Уход за неврологическими пациентами в стационаре – процесс ответственный, требует правильной организации и тщательности выполнения.

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УХОДУ ВКЛЮЧАЮТ:

- обеспечение и поддержание жизненно важных функций;
- адекватное питание;
- поддержание чистоты тела;

- обеспечение комфортного и безопасного положения пациента как в постели, так и вне ее;
- обеспечение нормального функционирования мочевого пузыря и кишечника;
- профилактика пролежней и контрактур.

Сложность организации ухода связана с наличием у пациента паралича, трофических нарушений, пролежней, контрактур, пролежнем, связанных с нарушениями питания, выделения, расстройствами речи (афазиями), когнитивными нарушениями, расстройствами пространственного восприятия.

В отделении работает «Школа здоровья», в которой проходит обучение по темам: «Психологические аспекты инсульта», «Что необходимо знать об инсульте», «Принципы ухода за пациентом с инсультом, средства ухода за больным», «Профилактика пролежней» и так далее. Определяется роль близких в уходе за пациентом, разъясняется цель и опре-



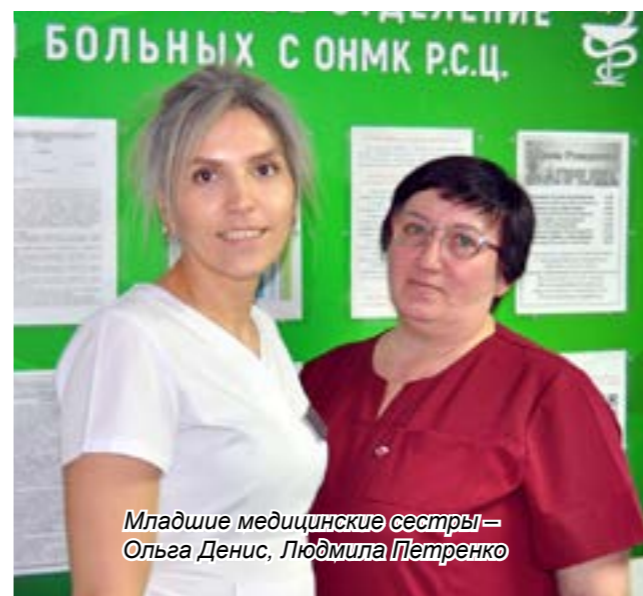
деление срока достижения тех или иных положительных сдвигов в состоянии пациента.

В первые дни пациент находится на строгом постельном режиме, что обусловлено тяжестью его состояния и опасностью развития осложнений. Оценку независимости пациента проводят по шкале Бартел.

- Уход при риске развития пролежней.
- Уход при риске развития контрактур.
- Гигиенические мероприятия.
- Организация кормления пациента с неврологическими расстройствами.
- Уход при нарушении выделительных функций.
- Уход за пациентами с нарушением сна.
- Методы реабилитации. Обязательным услови-

ем адекватного ухода является заботливое отношение к пациенту, внимание к его духовным потребностям. От правильно организованного ухода зависят степень восстановления утраченных функций и снижение процента инвалидизации.

Здоровый образ жизни – это единство и согласованность трёх уровней жизнедеятельности человека: социального, психологического и биологического. Однажды Сократ спросил: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?». Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».



Младшие медицинские сестры – Ольга Денис, Людмила Петренко

ЛИЦО
ОБЛОЖКИ



Надежда Валерьевна Кравченко – главная медицинская ГАУЗ «Городская поликлиника №1»

Надежда Валерьевна окончила Благовещенское медицинское училище, специальность «Сестринское дело». В послужном списке – благодарности и грамоты от руководства поликлиники, авторитет и уважение коллег, доверие пациентов. Замужем. Двое детей.

– Очень люблю свою работу, рада, что приношу пользу людям. Стараюсь повышать свой профессиональный уровень, обучаться всему новому, – говорит Надежда Валерьевна. – В свободное время много гуляю с любимой собакой. В теплое время развожу цветы в открытом грунте.

Пожелание коллегам: «Никогда не быть равнодушными к чужой беде».

Мечта: Хочу, чтобы никто не болел. А мы занимались только профилактикой.

Пожелания пациентам: Мы работаем для вас. Давайте уважать друг друга.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЁР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Л. Е. Герман, педагог-психолог АМК

Пандемией современности является острая респираторная инфекция COVID-19, которая затронула все страны и всё население, но все же главный удар в этой ситуации приходится на медицинский

персонал. Ежедневно врачи и медсестры спасают сотни жизней и работают на передовой один на один с новой коронавирусной инфекцией COVID-19. Они постоянно чувствуют себя ответственными за

безопасность и здоровье людей.

Несмотря на особую жизнестойкость, медицинские работники могут стать свидетелями тяжелого течения болезни, смерти или даже непосредственно по-

страдать в результате таких событий. Им приходится выслушивать рассказы о боли и страданиях пациентов. Многочасовой рабочий день, большое количество обязанностей, недостаточно хорошая организация труда, а также необходимость работать в зонах опасности сильно сказываются на качестве жизни и оказывают на медицинских работников негативное влияние. Вследствие чего они могут испытывать беспокойство, тревогу, гнев, нуждаясь в безопасности и поддержке. И если поддержка не оказывается, то у медицинских работников может появиться синдром эмоционального выгорания. Безусловно, младший медицинский персонал, а именно специалисты скорой помощи и интенсивной терапии ковидного госпиталя - это особая группа риска, наиболее подверженная профессиональному выгоранию.

При этом абсолютно надежных методов диагностики и лечения заболевания до сих пор не существует ни в одной стране, что также является дополнительным источником дистресса медицинских работников, от которых общество, пациенты и их родственники ждут решения неожиданно обрушившейся проблемы.

Проблема профессионального выгорания медиков остро стояла и до ситуации пандемии. Достаточно сказать, что, по данным многочисленных исследо-



ваний в разных странах, около половины медицинского персонала имеют высокие показатели профессионального выгорания, что вдвое превышает такие показатели у населения, занятого в других профессиональных сферах.

Что же такое синдром эмоционального и профессионального выгорания и чем он чреват?

Синдром профессионального (эмоционального) выгорания является сложным психофизиологическим феноменом, который определяется как умственное, эмоциональное и физическое истощение в результате продолжительной эмоциональной нагрузки. Данный синдром выражается в депрессивном состоянии, чувстве опустошенности и усталости, недостатке энтузиазма и энергии, утрате способностей видеть положительные результаты своей деятельности, отрицательной установке в отношении своей работы. «Выгорание» среди медицинских сестёр также влияет на число профессиональных медицинских ошибок (неблагоприятных исходов при оказании медицинской

помощи).

По итогам психологического опроса медицинского персонала, оказывающий помощь пациентам с COVID-19, отличается значительно более высокими показателями по параметру эмоционального истощения. Они более раздражительны и формальны в общении с пациентами.

Можно также выделить дополнительные психологические факторы, оказывающие влияние на эмоциональное выгорание сотрудников. Наличие несовершеннолетних детей и пожилых родителей выражается страхом заражения близких, а также чувством вины за недостаток внимания к собственной семье. Наличие у самого сотрудника хронических заболеваний, повышающих риск сложного протекания болезни и страх безопасности за свою жизнь. Недостаток опыта и молодой возраст сотрудников. А также высокий уровень самокритизма и ответственности, высокие личностные требования, предъявляемые себе в борьбе с заболеванием. А также обостренное чувство несправедливости

в распределении премий и отпусков, резкий рост нагрузки из-за болезни инфицированных коллег, нехватки медперсонала, необходимости осваивать непривычную работу. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Медицинская сестра, приступающая к работе с синдромом эмоционального выгорания, менее эффективна в работе, выполняет свою деятельность рутинно и хладнокровно, что сказывается на общем психоэмоциональном состоянии пациентов. Профессиональное выгорание не только ухудшает результаты работы, физическое и эмоциональное самочувствие человека, но и часто провоцирует семейные конфликты, нарушение взаимоотношений. После эмоционально насыщенного дня, проведенного с пациентами, медицинская сестра испытывает потребность уйти на некоторое время от всех, и это желание одиночества обычно реализуется за счет

семьи и друзей. Нередко по окончании работы она «берет рабочие проблемы домой» и переносит на собственную личность. Одним из очень серьезных последствий профессионального стресса у медсестер считается появление или заметное учащение соматических заболеваний. Беспочвенно учащаются головные боли, повышение АД, частые ОРЗ могут быть соматическими эквивалентами эмоциональных расстройств. Несмотря на крайнюю усталость при работе с потоком пациентов, медицинский персонал остается высоко мотивированным и осознаёт значимость и необходимость своей работы.

К наиболее продуктивным мерам предотвращения синдрома эмоционального выгорания можно отнести профилактику. В Амурском медицинском колледже будущий медицинский персонал психологически просвещают, у ребят целый курс лекций по общей, социальной психологии и психологии общения, на занятиях подробно рассматриваем риски и пути предотвращения профессионального выгорания, также систематически со студентами медиками психолог проводит психологические тренинги. Обучает эффективным стилям коммуникации и методам разрешения конфликтных ситуаций, технику релаксации, умению разделить с пациентом ответственность за результат, большое внимание уделяется личностному росту и проработке эмоциональной стабильности личности. В Амурском медицинском колледже есть комната психологической разгрузки и солевая комната, где проводятся занятия, направленные на профилактику стресса студентов.



ОБ АККРЕДИТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Приказ Минздрава № 1081 н «Об утверждении Положения об аккредитации специалистов», который установил правила аккредитации на 2022 год.

Среди основных изменений:

- видов аккредитации по-прежнему три – первичная, первичная специализированная и периодическая;
- сведения об аккредитации будут заноситься в ЕГИСЗ и выдаваться выписка из реестра, при желании бумажное свидетельство также можно будет получить;
- для периодической аккредитации можно пройти обучение в 144 часа, как и в 2021 году;
- при подаче документов прикладывать приложение из диплома (с оценками) необязательно;
- аккредитуемый может присутствовать при рассмотрении апелляции;
- время на прохождение этапов аккредитации определяет методический центр.

Внимание! Новые правила действуют с 1 марта 2022 года до марта 2023 года.

Правила аккредитации врачей и медсестер в 2022 году Кто должен проходить аккредитацию?

Кто проходит	Первичная аккредитация	Первичная специализированная	Периодическая аккредитация
Выпускник вузов и колледжей	Выпускники вузов и колледжей	Выпускники программ высшего медицинского образования. Специалисты, не работавшие по своей специальности более 5 лет и прошедшие обучение по ДПО.	Специальность, завершившие обучение дополнительными профессиональными программами мед. или фарм. образования (высшейшей квалификации).
Этап аккредитации	<ul style="list-style-type: none"> • тестирование: теория • практическая навыков (манип.) в симулированных условиях; • решение ситуационных задач* 	<p>Для среднего:</p> <ul style="list-style-type: none"> • тестирование; • оценка практических навыков (манип.) в симулированных условиях**; • решение ситуационных задач** <p>Для высшего:</p> <ul style="list-style-type: none"> • тестирование; • оценка практических навыков в симулированных условиях и (или) решение ситуационных задач. 	Оценка портфолио

Виды и этапы аккредитации по приказу № 1081 н

Что касается этапов аккредитации, то время на их проведение будет устанавливать методический центр аккредитации. При этом, критерий оценки практических заданий изменился – «сдано» будет выставляться за не менее 70% ответов по каждому заданию. А тестовых заданий должно быть не менее 60.

Правила для периодической аккредитации: какое обучение, портфолио

Правила периодической аккредитации остались такие же, как и для 2021 года. Так, в портфолио нужно будет

указать про обучение в 144 часа. Пройти его можно двумя способами:

- освоить программы повышения квалификации в 144 (допускаются программы, не включенные в перечень портала НМО);
- освоить программ повышения квалификации не менее 74 часов и иных образовательных активностей (интерактивные образовательные модули и образовательные мероприятия, освоение которых зафиксировано на портале НМО).

Как подавать документы на аккредитацию

Для подачи документов на аккредитацию нужно представить пакет документов:

Первичная аккредитация	Первичная специализированная	Периодическая
Оригиналы		
Заявление о допуске к аккредитации (содержит информацию об образовании и специальности)	Заявление о допуске к аккредитации	Заявление о допуске к аккредитации Портфолио
Копии		
<ul style="list-style-type: none"> • Паспорт • Документ, подтверждающий факт изменения фамилии, имени, отчества в случае их изменения • Документы об образовании и квалификации (при отсутствии – выписка из протокола государственной комиссии) • СНИЛС 	<ul style="list-style-type: none"> • Паспорт • Документ, подтверждающий факт изменения фамилии, имени, отчества в случае их изменения • Сертификат специалиста (при прохождении впервые) • Документы об образовании и квалификации (при отсутствии – выписка из протокола государственной комиссии) • Документы о квалификации, профессиональной подготовке (программы ДПО) • Трудовая книжка (при наличии) • СНИЛС 	<ul style="list-style-type: none"> • Паспорт • Документ, подтверждающий факт изменения фамилии, имени, отчества в случае их изменения • Сертификат специалиста (при прохождении впервые) или сведения об аккредитации • Документы об образовании и о квалификации • Документы о квалификации, подтверждающие повышение или присвоение квалификации по результатам ДПО (по желанию) • Документы о квалификации, подтверждающие сведения об освоении программы повышения квалификации за отчетный период • Трудовая книжка (при наличии) • СНИЛС

Для прохождения периодической аккредитации аккредитуемые должны направить документы в Федеральный аккредитационный центр (ФАЦ) одним из способов: лично специалистом или его представителем на основании доверенности; почтой; электронно - через федеральный регистр медицинских и фармацевтических работников (ФРМР), являющегося подсистемой единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения.

Это значит, что с 1 марта документы, отправленные по электронной почте, приниматься не будут.

Внимание! Подавать документы для прохождения аккредитации по одной и той же специальности (должности) в несколько аккредитационных подкомиссий запрещено.

Результаты о прохождении аккредитации размещаются на порталах ФАЦ. Сведения о прошедших аккредитацию вносятся Минздравом в ЕГИСЗ. При желании получить свидетельство на бумажном носителе тоже можно будет.



Нужны ли баллы НМО?

Система непрерывного медицинского и фармацевтического образования (НМО) остается добровольной. Однако тот факт, что приказ действует только на протяжении 2022 года (до марта 2023) вероятно означает, что от баллов НМО явно не отказываются и, возможно, к 2024-2025 году все доработают.

Напоминаем, что сейчас 1 ЗЕТ = 1 часу обучения.

Подтверждение квалификации для мед. специалистов по новым правилам доступно на портале Госуслуг. Такая возможность предоставляется всем регионам. Разберём, как пройти аттестацию на портале быстро и без затруднений.

Шаг 1. Авторизация на портале

(Зайдите в личный кабинет на сервисе <https://www.gosuslugi.ru/>, дальнейшие манипуляции будут совершаться в нем);

Шаг 2. Подготовка к заполнению электронного заявления

- в строке поиска введите название услуги «аттестация медицинских специалистов»;
- внимательно изучите предлагаемую услугу, ознакомьтесь с правилами;
- в разделе «Заявители» проверьте, подходите ли вы под условия, чтобы пройти аттестацию на Госуслугах;
- подготовьте документы, данных из которых нужно будет внести в электронную версию заявления;
- в соответствии с требованиями подготовьте сканы документов, которые необходимо прикрепить к заявлению.

Обязательные документы, которые заявитель должен загрузить на портал:

- аттестационный лист (по форме), заверенный отделом кадров медицинской организации, работником которой является специалист, заполненный в печатном виде;
- Отчет о профессиональной деятельности, согласованный с руководителем, заверенный печатью медицинской организации и лично подписанный специалистом (в среднем за последние 3 года работы);
- Документы об образовании, трудовую книжку (или сведения о трудовой деятельности, предоставляемые из информационных ресурсов Пенсионного фонда Российской Федерации по форме СТД-ПФР, утвержденной

приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 20.01.2020 №23н), заверенные в установленном порядке.

- Если Вы меняли фамилию, имя, отчество и эти данные отсутствуют в государственной информационной системе ЗАГС, то приложите документ, подтверждающий факт замены;
- Подтверждение о присвоении категории квалификации (при наличии);
- паспорт гражданина РФ/временное удостоверение личности гражданина Российской Федерации;

Заявление можно сохранить как черновик, в случае, если планируется подать его позже (срок его хранения не превышает 3 месяцев со дня последнего изменения).

Шаг 3. Подача заявления

- Заполните электронную форму;
- Прикрепите скан-образцы необходимых документов;
- Отправьте заполненное заявление;
- В личный кабинет Вам придет уведомление об успешной отправке заявления, а также приложенных документов (при необходимости сохранить уведомление для печати).

После подачи заявления Вас будут уведомлять о статусе рассмотрения удобным для Вас способом:

- по электронной почте;
- в личном кабинете «Заявления» – «История заявлений»;
- через смс-сообщения;
- в разделе Портала «Проверка статуса заявления».

(выбрать способ информирования можно в «Настройках» личного кабинета).

В течение 120 календарных дней услуга по аттестации мед. работников на Госуслугах будет оказана.

Отказ в приеме документов может прийти в следующих случаях:

- заявление и (или) аттестационный лист оформлен с ошибками;
- отсутствие обязательных документов, которые необходимы для присвоения специалисту квалификационной категории;
- отсутствие согласия на обработку персональных данных, в случае, если заявление заполняется другим человеком;
- отказ заявителя предоставлять документы.

За дополнительной информацией обращайтесь в Амурский медицинский колледж в учебно-аккредитационный отдел, тел. 8-963-846-17-95

ГЕРПЕС – ЭТО СЕРЬЕЗНО

О. Л. Ворона, старшая медсестра
поликлиники ГБУЗ АО «АОКВД»

Осенью и зимой многих начинает беспокоить «простуда», выступающая на губах, возле носа, а иногда и внутри него на слизистой, на подбородке. Это заболевание – герпес беспокоит большую часть населения, как взрослых, так и детей.

Начинается он, как правило, с покалывания и болезненного ощущения именно в том месте, где потом через несколько часов или дней появляются пузырьки, заполненные мутной жидкостью. Такой пузырек может быть один, а может быть несколько. Частота возникновения подобных простуд напрямую зависит от сил организма (иммунитета), наличия хронических заболеваний с частыми рецидивами и даже наших привычек. Очень многие не замечают, как в задумчивости потирают нос или подбородок. Самостоятельные косметические процедуры в домашних условиях (всевозможные чистки лица), которые чаще приводят к мелким травмам, тоже могут способствовать появлению герпеса. Герпес – вирусное заболевание, а раз это так, то является заразным для окружающих. Как правило, если кто-то болен в семье, болеют и другие ее члены. К сожалению, полное излечение от герпеса в наше время невозможно. Лечение сводится к снятию болевого симптома, повышению иммунитета у человека, профилактическим мероприятиям по уменьшению числа обострений хронических заболеваний, наружной терапии.

Не все люди, даже давно болеющие, знают, как правильно вести себя, когда пузырек герпеса уже появился над губой или возле носа.

Вот эти правила.

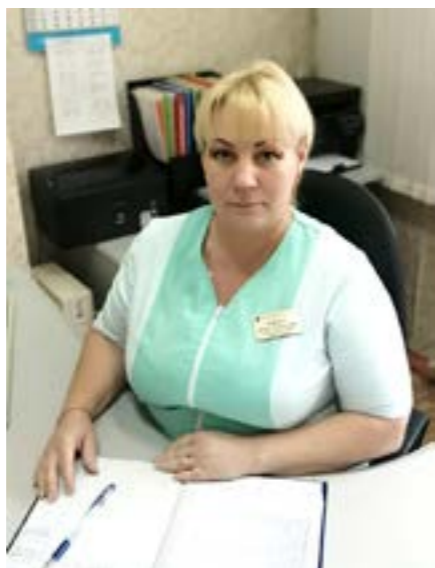
1. Если появление герпеса совпадает с проявлениями ОРВИ (что чаще всего и происходит), нежелательно пользоваться платком при насморке, лучше пусть это будут одноразовые бумажные салфетки. И нос следует не «вытирать», а уж тем более «растирать», а аккуратно промакивать.

2. Ни в коем случае нельзя прокалывать пузырьки, как бы он ни раздражал вас.

3. Нельзя прижигать спиртом, растворами, содержащими спирт, салициловую кислоту, одеколоном, 5% йодом. В этом случае вскрывается крышечка пузырька, из него вытекает мутная жидкость, которая захватывает и другие участки кожи. На ней быстро расселяются стрептококки и стафилококки, вызывающие гнойную инфекцию, и тогда лечение значительно удлиняется, поскольку приходится лечить еще и пиодермию.

4. Нельзя использовать нелегальные нелицензированные неизвестные фармакологические средства, в том числе и китайского происхождения. Зачастую туристы приносят подобные снадобья, уверяя, что куплены они в аптеке, где их убедили, что эта мазь точно поможет. Эффект может быть совершенно противоположным, вплоть до развития тяжелых аллергических реакций.

5. Нельзя пользоваться чужой губной помадой, в том числе и «пробниками»,



нельзя давать свою губную помаду, даже самым близким людям. Это касается и кремов, которыми вы пользуетесь.

6. Не мойтесь холодной или горячей водой «сразу с мороза». Подождите минут 30, пока кожа не адаптируется к комнатной температуре.

7. Никогда не посещайте косметические центры, кабинеты, салоны красоты в период появления герпеса. Любые процедуры на лице в этот период категорически противопоказаны.

8. Не старайтесь ускорить ход разрешения заболевания, применяя различные примочки, травяные настои. Замазывание проблемного участка никакой пользы не принесет. Эффект будет виден все равно, а вот дополнительное косметическое туширование принесет только вред и может спровоцировать дальнейшее распространение герпеса по лицу. Если вы используете пудру, не забывайте ежедневно стирать и просушивать спонж. Лучше в это время пользоваться одноразовыми ватными косметическими дисками.

8. Герпетические высыпания на красной кайме губ затрудняют их покрытие помадой. Линия обводки контурным карандашом становится прерывистой, а помада «скатывается» в пораженном месте. Не насиливайте свою внешность, как бы вы ни старались, эффект будет тот же. Просто настройтесь на то, что это время необходимо пережить.

10. В любой аптеке продается паста цинково-салициловая. Ею можно и нужно пользоваться, так как она обладает хорошим подсушивающим и отбеливающим действием.

Если герпетические высыпания носят упорный характер, повторяются более 4-х раз в год или приобретают распространенный характер с сильными болевыми ощущениями, необходимо обратиться к специалистам в Амурский областной кожно-венерологический диспансер. Врач назначит соответствующую состоянию терапию – как наружную, так и иммунокоррекционную.

11. Как это не покажется странным, в период обострения герпеса лучше придерживаться диеты, исключая из рациона питания все горькое, пряное, очень соленое, копченое. Данные продукты могут спровоцировать ухудшение состояния.

12. Следите за своим самочувствием. Герпес может вызывать резкое повышение температуры тела до +39-40 градусов, вызывать общее состояние недомогания, ломоты, быстрой утомляемости. Скорректируйте свой рабочий день, сведя к минимуму тяжелые физические и психоэмоциональные нагрузки, больше отдыхайте, а по возможности оставайтесь дома и подлечитесь. Работа никуда не денется, здоровье дороже!

ГАРМОНИЯ – В РАБОТЕ И ТВОРЧЕСТВЕ

Т. А. Шевченко,
медицинская сестра
участковая детской поликлиники № 4
ГАУЗ АО «Детская ГКБ»

Каждый из нас в какой-то момент решает, как он хочет прожить свою жизнь и чем он будет заниматься. После окончания школы наступает время, когда человек делает самый ответственный шаг – выбирает профессию. В моем случае ответ пришел еще в школе, когда решила, что хочу быть медицинской сестрой. Очень хотелось, чтобы работа приносила не только пользу обществу, но и доставляла удовольствие мне самой.

Около 8 лет я проработала в хирургическом отделении постовой медсестрой. Вначале профессиональной деятельности самым сложным для меня было преодолеть страх сделать инъекции, особенно маленьким детям. Но когда на тебе лежит ответственность за жизнь пациента, то страх преодолевается очень быстро. Работы у постовой медсестры очень много, необходимо за смену успеть все, что запланировано (подготовка к операции, уход за послеоперационными больными, проведение перевязок, внутривенных инфузий и многое другое).



Т. А. Шевченко

Переехав в другой город, я устроилась на работу в детскую поликлинику. Здесь я работаю на протяжении 6 лет и планирую трудиться в дальнейшем. Мне нравится работа участковой медсестры. Общение с родителями приносит свои результаты, когда я понимаю, какой вклад я и врач вносим в развитие ребенка, помогая маме после его рождения.

Самое сложное – это донести до родителей информацию о необходимости прививок и по-

сещения поликлиники не только, когда у ребенка что-то заболело, но и для профилактики, о том, что необходимо приходиться в дальнейшем. Мне нравится работа участковой медсестры. Общение с родителями приносит свои результаты, когда я понимаю, какой вклад я и врач вносим в развитие ребенка, помогая маме после его рождения.

На мой взгляд, медсестре необходимо обладать всеми ключевыми качествами, которые важны для медицинского работника. Но самое главное, чем должна обладать медсестра – любовью к людям. Для этого необходимо быть по-настоящему добрым, сильным и отзывчивым человеком, сопереживающим, внимательным и обходительным.

Помимо работы у неко-

торых людей есть и увлечение. У меня на протяжении всей жизни одно хобби сменяло другое. Еще в школе я научилась вязать спицами и крючком, а также увлекалась макраме, разведением кактусов и суккулентов. Вязала рукавички и шарфы брату, затем платья, панамки, топы для своей дочери. До сих пор не перестала разводить кактусы. Мне нравится выращивать кактусы из семян, т. е. естественным способом. Интересно наблюдать за этим долгим процессом, так как растут они очень медленно...

Не так давно у меня появилось новое хобби – мыловарение. Я создаю композиции из мыльных цветов, которые могут служить отличным подарком на любой праздник. Отличие домашнего мыла в том, что его варят, добавляя полезные и питательные продукты на свой вкус: лепестки трав и цветов, различные масла, кофе и т. д. Помимо удовольствия это хобби приносит небольшой доход.

Желаю всем коллегам удовлетворения от профессии и радости от творчества!



ЗАМЕТКИ БУДУЩЕЙ МЕДСЕСТРЫ

Об авторе: студентка отделения «Сестринское дело»

филиал ГАУ АО ПОО «АМК» в г. Райчихинск, группа 1 «Б»



О себе: – Меня зовут Надежда Замолодчикова, мне 16 лет. С 2021 года обучаюсь в Амурском медицинском колледже в городе Райчихинск по специальности «Сестринское дело». Будучи еще совсем маленьким ребенком, я очень любила рисовать. В школьные годы занималась рисованием в школе искусств. Но все мы взрослеем, и наши мечты и увлечения со временем меняются.

С окончанием школы я открыла для себя новое хобби – алмазную живопись или, как ее многие называют, «Алмазная мозаика». Мне нравится часами заниматься любимым делом, выкладывая маленькие стразы, наблюдать за процессом появления картины и получать эстетическое удовольствие от самой работы и ее результата.

В прошлом году, любуясь красотами природы на озере Тихое, я решила запечатлеть эту красоту, сделав снимки на фотоаппарат, а теперь хочу поделиться с вами.

О профессии:

С раннего детства меня привлекала медицина. Приходя в детскую поликлинику или больницу на прием, я с огромным интересом наблюдала за деятельностью медицинского персонала. Получив в подарок от родителей набор доктора, я «лечила» всю семью, и даже моя собака не раз бывала моим пациентом.

В 13 лет я первый раз сделала маме инъекцию лекарства внутримышечно. С этого момента я поняла, что буду стремиться стать медицинской сестрой, чтобы помогать людям, нуждающимся в медицинском уходе.

Я считаю, что профессия медицинского работника крайне важна и необходима. Именно медицинская сестра аккуратно сделает больному инъекцию или возьмет кровь из вены на анализ, поддержит добрым и ласковым словом, внимательным и чутким отношением. Она заботится о пациенте в самое трудное для него время, когда он испытывает не только телесные страдания, но и находится в печали и тревоге, обеспечит его заботливым уходом и окажет оказание профессиональную помощь.

Я уверена, что у меня все получится, ведь самое главное в выборе своей будущей профессии – получать удовольствие от того, что ты делаешь. Помогая людям, я чувствую, что живу не зря и делаю что-то полезное для общества.



МЕСТО МОЕЙ ДУШИ

*Есть много мест прекрасных на земле,
Где силы возвращаются к тебе,
Где отдыхаешь телом и душой,
И в сердце возвращается покой.
А место силы для меня –
На Тихом озере земля!*

С наступлением лета мы все стремимся побывать в приятном уединении и тишине с природой, подумать, помечтать. У каждого человека свое любимое место для отдыха: одни едут в лес, другие отправляются на дачу, а кто-то с удовольствием гуляет в парке.

Для меня любимое место единения с природой – это озеро Тихое. Оно находится в Советско-Гаванском районе Хабаровского края и является единственным озером во всем районе. Всего в нескольких метрах от озера Тихое разлился Татарский пролив, что является очень редким природным явлением, так как пресный водоем располагается достаточно близко к морскому побережью.

В этом удивительном месте родился и вырос мой дедушка. Каждое лето он навещает свои родные края, занимается рыболовством, охотой, сбором ягод и грибов. Несмотря на то, что поселений в округе уже давно нет, он старается поддерживать свой домик в исправном состоянии. Электроэнергия поступает благодаря установленным солнечным батареям, а антенна позволяет просматривать телеканалы, а также поддерживает телефонную связь с цивилизованным миром.

Я очень люблю вместе с дедушкой приезжать в его домик к озеру. Это место поистине уникально! Чарующие виды природы, отдаленность от городской суеты заряжают душевным спокойствием, энергией и силой. Совместные походы в лес, рыбалки, изумительного вкуса уха, приготовленная по фирменному рецепту моего дедули, надолго останутся в моей памяти об этом замечательном месте.

Мое излюбленное занятие вечерами – посиделки возле костра на берегу озера. Это непередаваемые ощущения: звездное небо, тишина, в которой слышно лишь легкое потрескивание горящих дров, небывалой красоты закаты, удивительные звуки природы... В такие моменты я забываю о всех заботах, проблемах, а взамен получаю удовлетворенность и душевное спокойствие.

Я с нетерпением жду наступления лета, чтобы вновь вернуться с дедушкой в уже полюбившиеся места, вдохнуть глоток свежего воздуха и насладиться красотами и ароматами природы.

Надежда Замолодчикова



А ВЫ УМЕЕТЕ ВЫШИВАТЬ ПОДУШКИ?

Е. В. Турбова, старшая медицинская сестра
ГАУЗ АО «Детская ГКБ», детская поликлиника №2



Хочу рассказать о Марине Витальевне Супрун. Окончила Амурский медицинский колледж в 2000 году по специальности «Лабораторная диагностика» и сразу же пришла работать в детскую поликлинику №2 Детской городской клинической больницы фельдшером-лаборантом.

Ее основными качествами являются высокая работоспособность и трудолюбие. За время работы в учреждении проявила себя как ответственный и дисциплинированный работник. Марина всегда жизнера-

достная, веселая, общительная. Ее работа связана с маленькими пациентами, а это значит, что нужно найти подход к каждому, уговорить, разговорить, отвлечь, немного поиграть, чтобы дети не боялись сдавать кровь и уходили из кабинета не со слезами на глазах, а с улыбками.

В коллективе Марина зарекомендовала себя с положительной стороны, пользуется уважением коллег, всегда всем поможет.

В свободное от работы время занимается творчеством. С детства ходила на разные кружки – вязания, вышивки, макраме. С недавнего времени увлеклась техникой ковровой вышивки.

– *Марина Витальевна, а что это за техника – ковровая вышивка?*

– Это специальная техника, которая немного похожа на вышивание крестом или гладью, но при этом узоры здесь создаются не гладкими, а объемными. Изображение пере-

носится на ткань также с помощью цветных нитей, которые создают махровые петли или пушистый ворс.

– *А какие материалы, приспособления для этого требуются?*

– Для вышивки требуется схема, разноцветные нити, специальный крючок или канва в виде сетки.

– *Сколько времени уходит на одну подушку?*

– Всегда по-разному. От трех дней и до месяца. Тут главное – наличие свободного времени.

– *Как домашние относятся к Вашему рукоделию?*

– Кот очень любит спать на моих подушках, а муж тоже был одно время увлечен вышивкой, но надолго его не хватило.

– *Как Вы начали этим заниматься? Откуда узнали?*

– Моя коллега познакомилась с этим увлекательным делом.

– *А раньше чем-то занимались, что-нибудь творили?*

– Да, сколько себя помню, всегда что-то делала – я вязала, вышивала бисером...

– *Что вдохновляет Вас на творчество?*

– Вдохновляет меня занятие любимым делом. Увидеть результат своей работы и, глядя на него, вдохновляться на новые работы ещё и ещё – это же так здорово!

– *Что Вы еще любите делать?*

– Люблю разводить цветы. У меня их великое множество! Цветущие, про-



сто зеленые, маленькие и большие, и все обожаю!

– *А готовить любите?*
– Очень люблю!

– *Как оценивают ваши кулинарные способности ваши домашние?*

– У меня сын очень любит блюда китайской кухни, приготовленные мной, и выпечку.

– *Что для Вас самое главное в жизни?*

– Любовь, дружба, семья, здоровье.

– *Какими эпитетами описали бы саму себя?*

– Веселая, энергичная, дружелюбная, улыбкающая.

– *Какая у Вас главная слабость? Что любите больше всего?*

– Путешествия, поездки на море.

– *Какими минутами своей жизни или какими достижениями Вы гордитесь больше всего?*

– Для любой мамы гордость – это ее дети, и я не исключение, горжусь сыном!



ЕСТЬ ИДЕЯ!

Н. Я. Черкесова, главная медицинская сестра
ГАУЗ АО «Детская ГКБ»



девочка организовывала сама. Двухчасовые концерты для соседей, игровые «свадьбы», как у взрослых, шитье одежды для кукол, новогодних костюмов, вязание, вышивка, макраме, кулинарные поединки... Чего только не было в детстве. Родные до сих пор помнят, как семейное «Кафе «Букет» пригласило всех на вкусный обед. В меню были только экспериментальные, и, конечно же, эксклюзивные блюда, приготовленные по советам женских журналов и кулинарных книг (интернета тогда ведь не было). За каждое блюдо семейное строгое жюри выставляло оценки. Родные думали, что девочка будет поваром, но ошиблись.

Выбор пал на профессию педагога. Вот где можно всегда реализовать свои идеи! После окончания Благовещенского педагогического училища №3

– Порой мне кажется, что моим первым словом было вовсе не традиционные «мама», «папа», «дай», а скорее «идея», – говорит о себе старший воспитатель Детской городской клинической больницы г. Благовещенска Наталья Викторовна Лапаева. А точнее: «Есть идея!». Знаете, как девиз у одной известной шведской компании по производству мебели.

Идейной называют нашу героиню и члены ее семьи. И, что самое главное, не только называют, но и всегда ее поддерживают. Все идеи, которые, как пчелы, роятся в голове Натальи Викторовны, находят отклик в дружной семье Лапаевых. Пойти на каток? Легко! (при этом сама Наталья встала на коньки несколько месяцев назад). Сшить из бабушкиного вечернего платья «в пол» короткое мини для старшей дочки? Да без проблем! Сделать совместно с дочерью костюмы для косплея на аниме-фестиваль, которые потом завоюют к тому же призовые места – тоже можем! Слушаю Наталью и удивляюсь, откуда в этом хрупком маленьком человеке столько энергии, и в ее голове умещается столько ценных задумок и фантазий? Просто фонтан! Генератор идей!

Человек я по натуре увлеченный и увлекающийся, а значит, скучно мне и всем, кто рядом, не бывает, – говорит Наталья Викторовна. – Легко заражаю идеями не только своих домашних, но и коллег.

А все началось с детства, которое сейчас точно можно назвать счастливым. Наполненным друзьями, играми и яркими событиями, большую часть из которых неугомонная

раздумывая, отправилась на информационный фронт по борьбе с ковидом – консультантом на «горячую линию» министерства здравоохранения Амурской области. И здесь практические советы и психологическая поддержка оказались очень кстати.

В работе с социальными детьми применяла индивидуальный подход. Кому-то нравится шитье, кому-то – вязание спицами или крючком, занятие карвингом или техникой валяния. Ребята настолько увлекаются, делают такие достойные работы, что побеждают на выставках.

Вообще, мне всегда был симпатичен кастомайзинг. Простыми словами это переделка, обновление и декорирование уже готовых вещей под себя. Этим я занимаюсь и дома, пытаюсь увлечь на занятиях и наших юных пациентов, – поясняет собеседница. – Еще люблю карвинг – искусство художественной вырезки, но я работаю не с овощами и фруктами, а с мылом.

В каждой семье есть традиции. В нашей принято дарить подарки, сделанные собственными руками.

Это то, что не купишь в магазине, это ручная работа, порыв души и благодарность от сердца одновременно. Кстати, изготовление собственными руками упаковки к подарку – не менее захватывающий творческий процесс, – говорит Наталья Викторовна.

И помните, творчество – это всегда интересно и никогда не скучно. Может, поэтому я не очень люблю работать по шаблонам. А вообще, творите, пробуйте что-то новое для себя, вам обязательно понравится. Вот увидите, что жизнь заиграет новыми красками!

Когда во время пандемии больница закрылась для ребят, Наталья, не

ВЯЗАНИЕ – ЭТО КАК ПАЗЛЫ, РАЗ-РАЗ – И СКЛАДЫВАЕТСЯ КАРТИНКА...

Е. Ю. Чепрасова, старшая медицинская сестра
отделения дневного стационара
ГАУЗ АО «Детская ГКБ»



Наталья Хмелева

Есть в нашем отделении дневного стационара Детской городской больницы процедурная медицинская сестра Наталья Сергеевна Хмелева, о которой я хочу рассказать. Добрая, обстоятельная, надежная, немного наивная, любит

шутки. Есть у нее хобби – вязание. В детстве она видела, как прабабушка вязала спицами носки и рукавицы, она-то и научила Наташу самым азам – как набирать лицевые и изнаночные петли.

Жила Наташа с бабушкой, которая тоже умела вязать. В детстве Наталье не хватало усидчивости, хотелось больше бегать, играть с друзьями в разные игры, поэтому начатое изделие она часто забрасывала.

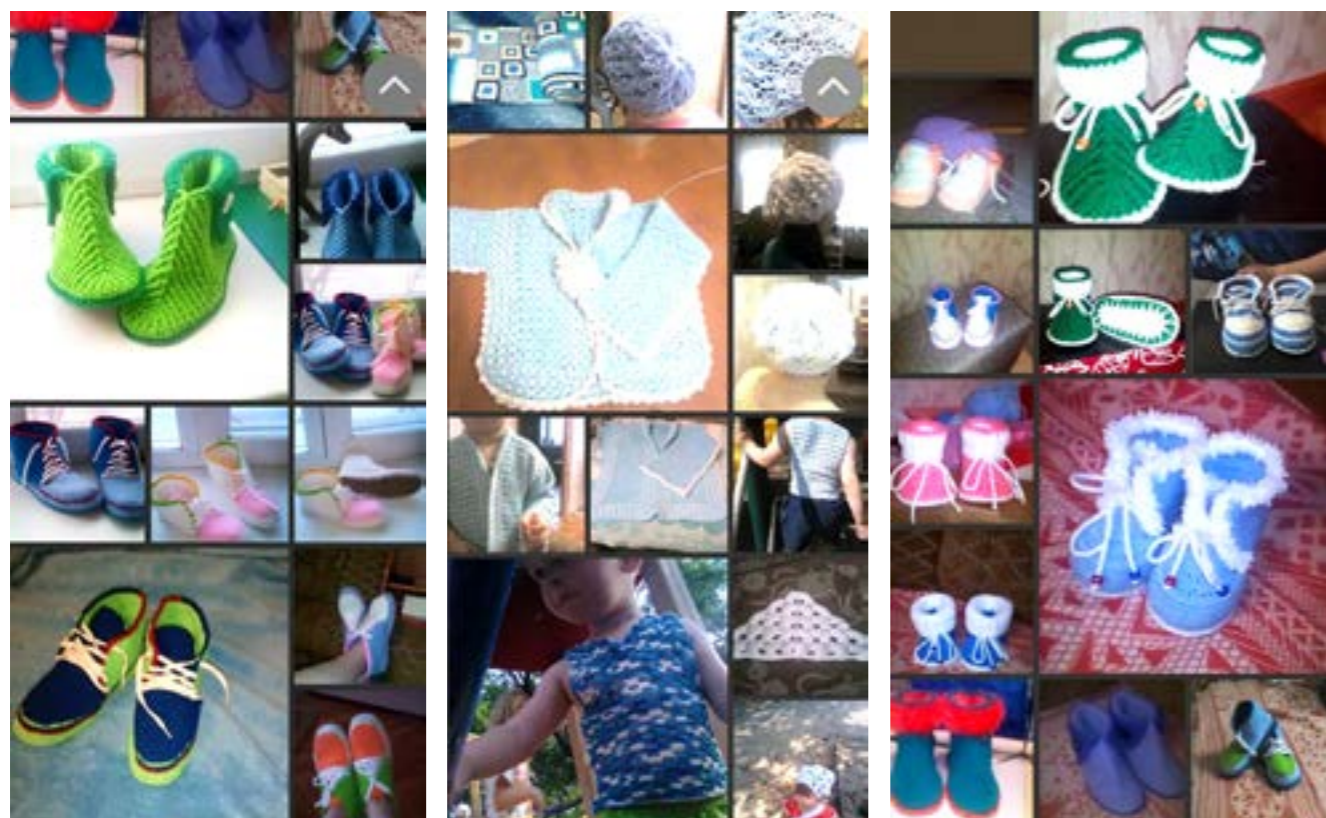
Когда Наталья начала работать в больнице, ее заинтересовало вязание крючком. И как же все было сложно сначала... Схемы, петли с накидом, воздушные петли, какие-то дорожные... Но со временем всё

пошло на лад, схемы ей подчинились, научилась их читать, и первыми ее изделиями были летние косыночки для детей, береты.

Когда она была в декрете в 2011 году, то увлеклась вязанием обуви: пинетки, тапки и кеды! Оказывается, у нашей Наташи просто золотые руки! И усидчивость появилась, которой не было в детстве! Сейчас она осваивает новые технологии с такими же любительницами повязать. Что-то обсуждают, делятся опытом, секретами. Очень много информации Наташа получает из интернета, подписана на творческих интересных людей, которые дают мастер-классы. Много мыслей в голове, которые хочется воплотить

в жизнь. Как говорит Наталья: «Вязание – это как пазлы, раз-раз и складывается картинка, особенно, когда вяжешь крючком...». Талантливый человек талантлив во всем. Наталья еще и хорошо рисует. И старший сын Артем (ему 11 лет) тоже талантлив, как и мама, развивается в разных сферах: рисует, ходит в художественную школу, играет на гитаре, и тоже вяжет(!) вместе с мамой. Младший Семен (ему 4 года) пока еще маленький, но тоже проявляет интерес к рисованию. А там, глядишь, и до вязания дойдет.

Вот такие таланты есть в нашей больнице, и мы ими очень гордимся и дорожим!



НЕ ГАСНЕТ ПАМЯТИ СВЕЧА

И. Н. Попова, преподаватель филиала Амурского
медицинского колледжа в г. Райчихинске



Людмила Алексеевна Гончарова работала внештатным корреспондентом газеты «Горняк». Очень большой вклад внесла в сбор информации и сохранение истории становления объединения «Дальвостуголь», а также в патриотическое воспитание молодёжи города Райчихинска. В г. Райчихинске живет с 1953 года. Людмила Алексеевна неоднократно организовывала в нашем филиале встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и ветеранами труда со студентами.

Исполнился 81 год со дня начала «Великой Отечественной войны 1941-1945 гг».

За всю историю человечества «Великая Отечественная война 1941-1945г» – самая жестокая, самая кровопролитная, самая страшная. Победу приближали как могли не

только солдаты, офицеры и медики, в глубоком тылу женщины и подростки, которых сейчас называют дети войны.

Я хочу рассказать о ветеранах труда, жительнице г. Райчихинска Людмиле Алексеевне Гончаровой. Она – коренная амурчанка.

Родилась в таёжной деревушке на берегу северной горной реки Селемджи в селе Путяттино.

В десятилетнем возрасте Люда с сестрой приехала в город Райчихинск, где их поселили в длинный барак из чёрных шпал, построенный японскими во-

еннопленными. Старшие братья работали на самом большом в ту пору «Северном» разрезе комбината «Дальвостуголь». Так начиналось её знакомство с шахтёрской работой и горняцкой жизнью.

Когда она училась в шестом классе, тяжело заболела и слегла мама, сказавшись военное лихолетье. У неё воспалились кости. Медицина в ту пору оказалась бессильной, и маму забрала к себе в Прогресс её старшая сестра, где целых два года её лечили бабушки лекарственными травами и учили ходить.

Так в 13 лет Люда осталась за хозяйку. Нужно бы-

ло вставать в пять утра, чтобы приготовить и накормить братьев, идущих на работу на разрез пешком, и потом она сама шла в школу, где, бывало, засыпала на уроках.

Закончив семь классов, Людмила пошла на работу, а вечером полугодовалая, уставшая, бегала в вечернюю школу и после неё ночью делала домашние задания. Поэтому не удивительно, что её общий трудовой стаж составляет 55 лет.

Получив долгожданный аттестат, она не могла учиться очно и поэтому снова учёба, но заочная. 48 лет она проработала заведующей библиотекой в учебных заведениях г. Райчихинска. Людмила Гончарова относится к категории «Дети войны», является «Ветераном труда» и как внештатный корреспондент пишет очерки.

Конец войны и послевоенное время стали запоминающейся частью жизни. Всё холодное и голодное детство она пережила вместе с братишками, тоже детьми войны, хотя была намного моложе их.

История советской деревни в годы Великой Отечественной войны – это история беспримерного героизма и трудового подвига миллионов селян. В результате стремительного наступления фашистской армии были оккупированы сельскохозяйственные области Советского Союза. Вся тяжесть сельскохозяйственных работ в колхозах легла на плечи подростков 12-16 лет, женщин и стариков. В тяжелейших условиях военного времени колхозное крестьянство Советского Союза выполняло свою главную задачу – обеспечить бесперебой-

ное снабжение армии и города необходимым продовольствием и сырьем.

Такая судьба у миллионов людей, это биография старшего поколения страны. Но именно поэтому еще раз хочется напомнить людям, особенно нынешним молодым, какие испытания выпали на долю их сверстников. немногим более полувека назад, и как стойко, мужественно переносили они тяготы военного времени, а затем восстанавливали разрушенное войной народное хозяйство.

Во время Великой Отечественной войны ждали наступления японцев (никто не сомневался в нападении Японии), поэтому держали резерв воинских частей на Дальнем Востоке, в том числе и Амурской области. Где-то в 1943 году по реке Селемдже шли пароходы с баржами, груженые бомбами, делая остановку в селе Путятино, чтобы разгрузить эти баржи. Солдат поселили в школе, а офицеров расселили по частным домам. Мама к этому времени была солдатской вдовой, у нее в начале войны погиб муж, оставив ей четверых мальчишек-погодков. Поселился и у мамы в доме офицер. Встретились стройная, красивая 35-летняя женщина и офицер чуть постарше ее. Случился военнопольевой роман, который продолжался полгода. У этого офицера погибла семья при бомбежке в г. Смоленске. На месте бывших домов остались только воронки. Все это он увидел, когда после лечения в госпитале получил разрешение заехать на сутки домой. По этому поводу вспоминаются слова военной песни: «Хотел я выпить

за здоровье, а пить пришлось за упокой...». Живя у мамы в доме, он очень жалел ее мальчишек, заболел о них. Им он отдавал свой офицерский паек. Как бы там ни было, но он спас и мальчишек, и маму, и старенькую бабушку от голода. Потом пришел приказ – выдвигаться ближе к Маньчжурской границе. Приказ есть приказ – в том же составе и на тех же баржах с бомбами и пароходах они поплыли по реке. Он только успел с парохода маме крикнуть: «Любимая, у нас будет дочка, назови ее Любочкой». Уплыл на войну с Японией офицер, с которым было связано её появление на свет. Его дочку уже много, много лет зовут Людмила Алексеевна. С войны он не вернулся. Она стала в семье пятым ребенком, плюс мама с бабушкой. Считает себя настоящей амурчанкой, ведь родилась в 1944 году в селе на берегу красивой горной реки Селемд-жи, где водилось много разной рыбы. Её с детства окружала великолепная природа, чистая и богатая, полная земных прелестей, щедрая: вокруг была тайга, где было много ягод, грибов, орехов, таежных «овощей» (крапивы, лебеды, щавеля), а также много лекарственных трав, в которых разбиралась бабушка.

Дети не были на полях сражений. Не слышали свиста пуль, но они испытывали в тылу все «прелести» не только военного, но и послевоенного времени и, не жалея сил, помогали взрослым, как могли. В городах после войны стало жить немного легче, а в селах еще, пожалуй, на целое десятилетие после войны затянулось восста-

вление народного хозяйства.

В школу Люда пришла практически подготовленной – умела читать и писать. Она начинала учиться в школе после войны. Но отголоски войны были совсем не забыты. Может быть, два или три на весь класс. Учительница расписывала время пользования учебниками по минутам. И в отведенное по графику время дети шли к подруге или однокласснику, а он порой еще был не готов, не читал, не успел заучить, но время его вышло, и он отдавал учебник. Писали деревянными ручками с перышками, которые выдавали только в школе. За хорошую учебу, братишки и Люда были отличниками, в конце четверти учебного года поощряли – выдавали карандаши, перышко, ручку, тетрадку. Получить такое вознаграждение было счастьем.

После трех уроков в школе Люда приходила к матери помочь, когда она работала на зерновом дворе, где сортировали зерно для города и для посева, пропуская его через веялку. Веялка была ручная, ручки веялки крутили по очереди женщины. Девочка специальным совком наполняла ведра зерном, а женщины эти ведра поднимали и засыпали в веялку.

В конце лета заканчивались полевые работы, а также пастбища для скота. Всех подростков, в том числе и братишек, переводили на осенние работы. Они по-прежнему с утра ходили на три урока в школу, а после обеда помогали взрослым. На быках и даже коровах братишка, который возил в бочках воду летом для полива, сделал на телеге

борта из досок, стал возить навоз на поля и сваливать его в кучи, а его одноклассники приходили и раскидывали его вилами.

Осенью собирали урожай, все работы велись вручную. На телеге, запряженной лошастью, братишка вывозил с поля овощи и картофель, а потом с одноклассниками работали на сортировках, перебирали овощи, затаривая их в ящики. Взрослые их потом отправляли в воинские части.

Еще Люда помнит из послевоенного детства, когда училась в начальных классах, директор весной на школьной линейке просил учащихся, когда придут 1 сентября на занятия, в школу принести с собой литровую банку ягод шиповника и 0,5 банки березовых почек. Его задание было полностью выполнено. Все это было упаковано и отправлено катером сначала по реке Селемдже, потом по Зее, и только потом по Амуру в Хабаровский госпиталь для инвалидов Великой Отечественной войны. В госпитале ягоды шиповника использовали как витамин С, а березовые почки, настоянные на медицинском спирте, применялись для обработки и заживления гнойных ран.

Самое тяжелое воспоминание послевоенного детства – это очереди за хлебом. Хотя в 1947 году отменили карточки на хлеб, но огромные очереди за хлебом остались. На семейном совете решили, что за хлебом будут ходить самый младший из братишек и Люда. Так все четыре года, т. е. с 1-го по 4-ый класс, она ходила с братишкой за хлебом. Они вставали в четыре ча-

са утра и шли пешком три километра в соседнее село Таскино, где находилась пекарня. Шли мимо леса и где-то недалеко от дороги, особенно зимой, выли волки, (а волки тогда одолевали). Братишка всегда носил с собой спички, чтобы при приближении волков успеть зажечь или кусты, или дерево, или стог сена. Волки боялись огня. Приходили в пекарню в пять часов утра и занимали очередь. Если это было лето, то садились на завалинку, и девочка клала свою голову брату на колени и засыпала. Если была зима, то их запускали в прихожую пекарни, и они садились на пол. В семь часов утра начинали отпекать хлеб, тогда строго соблюдалась норма отпуска – одна булка в одни руки. Для неё, маленькой голодной девчушки эта черная, ржаная булка хлеба казалась тяжелой. Кто приходил к открытию пекарни, ему просто не доставалось хлеба, не хватало в пекарне муки. Из пекарни дети шли быстрее потому, что уже начинало светать. Положив дома хлеб, и чтобы не опоздать, шли в школу. Единственной радостью после таких «походов» была натопленная сторожка в школе, печь, и Люда как первая приходившая в школу занимала место за партой возле теплой голландки. Когда приходили из школы, то принесенный утром хлеб, разрезанный бабушкой на 7 человек, лежал на столе. Так получалось по 300 граммов на сутки на каждого члена семьи.

Не только во время войны, но и в послевоенное время было по всей стране распространено тимуровское движение. И сельская

семилетняя школа не стала исключением. Буквально в каждом классе были ученики, у кого погиб отец и слегла по болезни мать – сказало военное лихолетье. Учителя в каждом классе создавали из учащихся небольшие группки по 3-5 человек и ходили таким семьям помогать. Помогали заготавливать дрова, пилили тонкие березы, потом еще их пилили на маленькие чурбачки, которые складывали в ряд вдоль плетня (заборов тогда не было) и еще носили воду из колодца. Девчонки из этого же класса убирались в доме и мыли полы, работали в огороде.

В деревне прослышали, что в школе Люда – отличница, что пишет красиво без ошибок, стали обращаться к ней. Так с 1-го по 4 класс она писала приходившим письма. Конверты подписывала в разные области Советского Союза (это Могилевская, Воронежская Тамбовская и т. д.). Писала Люда, естественно, под диктовку, до сих пор помнит содержание некоторых писем, где люди просили дать ответ о том, вернулись ли их родственники, которые были угнаны во время войны в Германию, вернулись ли из концлагерей, из партизанских отрядов, какая у них теперь там жизнь в разоренных городах. Писала она письма в разные города, где находились госпитали инвалидов войны, писала в воинские части. Просьба у женщин была одна – найти отца, мужа, брата, сына.

Вся война для всего народа была бедой, болью, страданиями и постоянным страхом за судьбу близких, за судьбу Родины. Детство подростков было очень

горьким и трудным, полураздетое-полуголодное, но зато трудовое и боевое.

*Частенько тогда голодали,
И что это была за еда:
Крапива да лебеда.
Одеты, обуты в обносках,
Но счастливы были вполне,
Что выстрадали Победу
Со взрослыми наравне.*

Страна нуждалась в рабочих кадрах. Нужно было восстанавливать разрушенные города, поднимать сельское хозяйство, варить сталь, добывать уголь и т. д. Поэтому была установка – после семи классов надо было ехать учиться в школу ФЗО (фабрично-заводское обучение), где курсанты находились на полном государственном обеспечении.

Великий трудовой подвиг мальчишек и девчонок золотой страницей вошел в историю нашей Родины. Можно было бы привести еще множество фактов, эпизодов, свидетельствующих о замечательных делах подростков в годы войны и послевоенного времени, на объем рассказа не позволяет это сделать.

Представителей этого поколения с каждым днем становится все меньше и меньше. Причиной этому возраст, приход болезней, часть из которых была приобретена в «сороковые-роковые»

Сегодня хочется сказать СПАСИБО людям, первый подвиг совершившим в годы Великой Отечественной войны, а второй – после неё. В войну они сохранили нам Родину, а после войны сохранили для Родины нас.



ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: 20 ПРИВЫЧЕК И СПОСОБОВ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Многие люди полагают, что здоровый образ жизни – это постоянные ограничения и дискомфорт. На самом деле существует множество способов быть здоровым без кардинальных изменений в жизни! Даже если следовать им лишь частично, самочувствие и настроение станут намного лучше.

Как влияет образ жизни на здоровье?

Многие проблемы со здоровьем требуют определённого образа жизни. Пациенты гастроэнтеролога понимают, почему им нельзя фастфуд, а люди с большими бронхами, скорее всего, бросят курить после постановки диагноза. К сожалению, многие наши привычки могут усугубить имеющиеся болезни. И если о вреде жирной пищи, алкоголя или табака знают все, то недостаток сна, постоянные стрессы или малоподвижный образ жизни часто кажутся незначительными проблемами.

Несбалансированная еда влияет не только на желудочно-кишечный тракт, но и на весь организм: недостаток даже одного из витаминов может привести к серьёзным болезням. Вред этилового спирта и никотина для человеческого тела уже давно доказан: они отрицательно влияют

на пищеварительную, дыхательную, кровеносную и нервную систему. Недостаток отдыха снижает иммунитет, способствует ухудшению памяти и рассеянности внимания, усугубляет имеющиеся болезни.

Напротив, людям с подтверждёнными диагнозами часто стоит лишь сменить образ жизни, и их болезни станут проявляться намного меньше. Часто чтобы быть здоровым нужно лишь правильно сбалансированно питаться, включить в режим дня небольшую физическую нагрузку на свежем воздухе, потреблять больше жидкости, спать по 7-8 часов и избегать стрессов.

Здоровое питание

Пейте больше воды. Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие продукты (например, супы). Но лучше заме-

нить крепкий чай и кофе на чистую воду. Попробуйте приучиться выпивать стакан воды сразу после пробуждения: это позволяет быстрее проснуться самому и «разбудить» желудочно-кишечный тракт.

Не пропускайте завтраки. Сытный сбалансированный приём пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Кофе и пирожное не подойдёт: лучшим вариантом будет совмещение творога или яиц, каши и фруктов.

Пересмотрите пищевые привычки. Диетологи советуют составлять каждый приём пищи таким образом: половина тарелки – свежие овощи, четверть – гарнир (каша или крахмалистые овощи), и ещё четверть – белок (мясо, творог, яйца или рыба). По возможности стоит избавиться от сахара и соусов, чтобы привыкнуть к естественному вкусу пищи. Попробуйте отказаться от сладкого, фастфуда и снеков:

сначала будет тяжело, но уже через неделю-полторы тяга к вредным продуктам намного уменьшится.

Ешьте вовремя. Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды. Распределите приёмы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов. Но при первом чувстве голода о Информацию из данного раздела нельзя использовать для самодиагностики и самолечения. В случае боли или иного обострения заболевания диагностические исследования должен назначать только лечащий врач. Для постановки диагноза и правильного назначения лечения следует обращаться к Вашему лечащему врачу.

Многие люди полагают, что здоровый образ жизни – это постоянные ограничения и дискомфорт. На самом деле существует множество способов быть здоровым без кардинальных изменений в жизни! Даже если следовать им лишь частично, самочувствие и настроение станут намного лучше.

Как влияет образ жизни на здоровье?
Многие проблемы со здоровьем требуют опре-

делённого образа жизни. Пациенты гастроэнтеролога понимают, почему им нельзя фастфуд, а люди с большими бронхами, скорее всего, бросят курить после постановки диагноза. К сожалению, многие наши привычки могут усугубить имеющиеся болезни. И если о вреде жирной пищи, алкоголя или табака знают все, то недостаток сна, постоянные стрессы или малоподвижный образ жизни часто кажутся незначительными проблемами.

Несбалансированная еда влияет не только на желудочно-кишечный тракт, но и на весь организм: недостаток даже одного из витаминов может привести к серьёзным болезням. Вред этилового спирта и никотина для человеческого тела уже давно доказан: они отрицательно влияют на пищеварительную, дыхательную, кровеносную и нервную систему. Недостаток отдыха снижает иммунитет, способствует ухудшению памяти и рассеянности внимания, усугубляет имеющиеся болезни.

Напротив, людям с подтверждёнными диагнозами часто стоит лишь сменить образ жизни, и их болезни станут проявляться намного меньше. Часто чтобы быть здоровым нужно лишь правильно сбалансированно питаться, включить в режим дня небольшую физическую нагрузку на свежем воздухе, потреблять больше жидкости, спать по 7-8 часов и избегать стрессов.

Сон и отдых

Организируйте спальное место. Кровать должна быть удобной, матрас и подушки – достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню вечером. Если мешают свет и звуки с улицы, используйте ночную маску

для глаз и беруши.

Не экономьте время сна. Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки. Мы можем некоторое время работать на износ и бодрствовать по 20 часов, но в итоге это приведёт к проблемам и плохому самочувствию.

Меняйте занятия. Лучший отдых – смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, то не стоит по приходу домой сразу же бросаться за ремонт и уборку. Лучше примите тёплую ванну, включите музыку и почитайте книгу. А если вы восемь часов просидели за компьютером, то вечером стоит отвлечься от экрана: сходить погулять, провести тренировку или приготовить обед на завтра.

По возможности избегайте стрессов. Это общение с неприятными людьми, некомфортная работа, проблемы в личной жизни, неудачи в творчестве или любимых занятиях. Если от источников стресса невозможно избавиться, лучше обратиться к специалисту, чтобы научиться правильно реагировать на раздражители. Обязательно немного перекусывайте: это снизит риск переедания.

Введите физическую активность в ежедневный режим. Тяжёлые тренировки совсем не обязательны: чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение получаса. Постепенно можно начать отказываться от лифтов и выходить на две-три остановки раньше. Активность с утра взбодрит, а неторопливая прогулка вечером улучшит самочувствие и сон.

Кроме того, в план дня можно добавить небольшую гимнастику. Например, упражнения для укрепления мышц спины.

Поддерживайте свой

вес в пределах нормы. Если у вас явный недостаток или избыток массы – постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем.

Здоровые привычки

Составьте режим дня. Это поможет организовать время, работу и отдых. С чётким расписанием вы не засидитесь за работой до глубокой ночи, не будете пропускать приёмы пищи или занятия спортом, а также перестанете забывать про необходимый отдых.

Проводите разминку. Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины и сердца. Лучше всего немного пройтись и размяться раз в 20 минут. Но активность даже раз в час спасёт вас от усталости и вернёт работоспособность.

Избавьтесь от вредных привычек. Это тяжело, и, возможно, придётся обратиться к профессионалам. Но улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.

Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности. Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьёзных повреждений.

Следите за гигиеной. Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы – минимум дважды в день. Эти простые действия спасут вас от множества инфекционных заболеваний.

Не торопитесь. Нет смысла пытаться сразу избавиться всеми этими привычками. Лучше начинать постепенно, чтобы

они не вызывали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь.

Медицина и проверка организма

Регулярно проходите медосмотры. Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это хотя бы раз в год. Если вам все время не хватает времени на посещение нескольких врачей и сдачу анализов, пройдите полное обследование за один визит в клинику.

Не игнорируйте дискомфорт. Если вы почувствовали недомогание – обратитесь к доктору, не ждите момента, когда станет совсем плохо. Не-специалист вряд ли сможет определить причину заболевания, а самолечение может даже усугубить проблему.

Выполняйте предписания врача. Не пропускайте приём лекарств, физиотерапию, следуйте прописанным правилам активности и питания. Если вы сомневаетесь в правильности назначения лечения, обратитесь к другому доктору из той же сферы.

Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом. Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или из-за аллергии или болезни желудка противопоказан какой-то «здоровый» продукт. Если вы не уверены, что знаете всё о своём организме – обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ И ЕЩЁ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ВЫ БУДЕТЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



Как встречать Новый год?

Чтобы год начался удачно, нужно хорошо попрощаться со старым символом, ведь он так оберегал и поддерживал нас на протяжении 12 месяцев! Что же нужно сделать в уходящий год Тигра?



- Выполните свои старые обещания, до которых не доходили руки. Обещали ребенку сходить в парк аттракционов, но все никак не получалось? Сейчас самое время.
- Важно, чтобы в новом году не осталось никаких обид.
- Начните действовать в сторону намеченных целей. Составьте список дел, которые вы давно хотели завершить, и приступайте к их исполнению уже сейчас. Уходящий символ года обязательно оценит такой жест и отблагодарит вас удачей в новых начинаниях.
- Не ссорьтесь накануне Нового года, сохраняйте мир и спокойствие, чтобы в доме царили радость и смех.

Важно: чтобы Тигр вернулся в хорошем расположении духа через 12 лет, завершите все старые дела, раздайте долги и приготовьтесь к новым свершениям!



КАК ВСТРЕТИТЬ ГОД КРОЛИКА?

Любопытно следующее: год Кролика является и годом Кота. Если в жизни эти животные не слишком мирно сосуществуют, то в астрологии они – прекрасная пара и могут даже сливаться воедино.

Оба животных – прекрасные родители, любящие и умеющие заботиться о потом-

стве, и довольно миролюбивые. Поэтому есть надежда на прекращение войн и конфликтов на планете.

Правда, возможны и неприятные повороты (Кошка – своенравное существо): так, в 1963 году, который также был годом Кролика, мир постоянно сотрясали катастрофы и политические конфликты. Но немало было и достижений: так, в том же 1963 в космос слетала женщина (впервые), а также обрела мировую популярность известная сегодня каждому английская четверка «The Beatles».

Для того чтобы настроить Черного Кролика на дружбу, необходимо соблюсти следующие условия:

никаких шумных компаний в новогоднюю ночь – встречайте Новый год в семейном кругу;

не ходите в ресторан – Кролик любит тепло и уют, значит, встретить нужно дома, за большим семейным столом, рядом с пушистой елкой, чтобы вместе собрались представители всех поколений;

если уж позовете гостей встречать грядущий год вместе – пусть это будут самые близкие друзья.

Соблюдайте новогодние семейные традиции, соберите под одной крышей всю родню, приготовьте друг другу подарки.

Кролик – это символ Нового 2023 года. Он отважный, хитрый и способный на многое, вопреки расхожему мнению, что кролики очень робкие и трусливые. Именно поэтому благословение символа года достанется тому, кто будет ставить большие и маленькие, но очень важные для себя цели. Если вы хотите раз и навсегда изменить свою жизнь, будьте уверены, что Кролик вам в этом поспособствует. Чтобы все точно прошло «на ура», обратите внимание на следующие приметы:

- Уборка, уборка и еще раз уборка! Да, Кролик терпеть не может грязь. Особенно ту, что осталась с прошлого



года, поэтому необходимо позаботиться о чистоте дома заранее.

Расставьте в доме фигурки покровителя или повесьте их на елку, чтобы привлечь удачу. Однако помните, что встречать Новый год, облачившись в меха – плохая идея.

В ЧЕМ ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ 2023 ГОД?

Итак, в Новый год, чьим символом является Чёрный Водяной Кролик, нужно надевать наряды в следующих цветах: серебристый, золотой, темно-зеленый, песочный, коричневый, чёрный, темно-синий.

Важно! Яркие неоновые цвета лучше убрать подальше. Кроме того, нужно отдать предпочтение натуральным тканям, но не забывайте, что мех в этом году под запретом.

Прекрасно для Нового года подойдут платья и брючные комбинезоны из шелка, которые на пике популярности вот уже несколько лет. Модницы могут обратить внимание на асимметричные модели топов с необычными дизайнерскими элементами, например, цепями и бусами, а любительницы блузок с воланами, наконец, смогут «выгулять» свои самые сногшибательные модели. В этом году Кролик щедр на наряды, поэтому любые идеи красавиц будут встречаться им с восторгом.

Совет: помимо строгих классических костюмов хорошо будут смотреться пижамные наряды из хлопка. Разнообразить такой наряд можно стильными аксессуарами.

ЧТО ГОТОВИТЬ НА НОВОГОДНИЙ СТОЛ 2023?

Кролик любит роскошь и богатство, а чтобы финансовое благополучие не покидало ваш дом, советуем обратить внимание на следующие рекомендации:

- на столе должна обязательно присутствовать мор-

ковь. Неважно, будет ли она просто лежать на столе или использоваться в салатах, ведь Кролик оценит такую щедрость в любом случае;

- все напитки на столе должны быть натуральными. Что касается безалкогольных напитков, обратите внимание на соки и морсы, приготовленные в домашних условиях. Так вы сможете показать символу года, что в вашем доме есть достаток и крепость семейных уз;

- так как Кролик травоядный, то 50% стола должны включать растительные блюда. Конечно, присутствие мясных деликатесов никто не отменял, но зайчатину ставить на стол не стоит, как и оформлять блюда в виде кролика. Оформите салаты в лаконичном стиле, не перебарщивая с отголосками прошлых лет;

- стол можно накрыть серебристой скатертью или другого похожего цвета, а вот свечи лучше не ставить, так как Кролик к ним не очень благосклонен.



Новогодние рецепты

Покровителем наступающего 2023 года является Черный Водяной кролик. Как известно, кролик предпочитает растительную пищу, значит, именно она должна присутствовать на новогоднем столе, чтобы порадовать травоядного зверя, и наступающий год был удачным. Обилие зелени, овощных салатов, овощных и фруктовых тарелок, блюда с морковью или в виде морковки очень понравятся символу наступающего года. Что нежелательно ставить на стол? Блюда из крольчатины и зайчатины категорически запрещены в этот праздник, иначе хозяин года обидится. Не желательны также жирные блюда.

НАРЕЗКИ

К новогоднему столу всегда подаются мясные тарелки. Чем разнообразнее мясной ассортимент на блюде, тем красивее и аппетитнее смотрится мясная нарезка. Что можно нарезать на праздничную тарелку? Отварной язык, сало, карбонад, балыки, различные виды колбас и ветчину. Украсить блюдо можно листьями салата, зеленью, маслинами, дольками лимона, цветами из свежих овощей. В центр можно поставить небольшую соусницу с горчицей или хреном.

Бутерброды с сельдью



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Черный хлеб (Бородинский)
- Филе сельди (покупное или разделать малосольную селедку) – 200 г
- Картофель отварной – 3 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Майонез «Провансаль» – 100 г
- Синий лук – 1 шт.
- Укроп, петрушка для украшения
- Помидоры или болгарский сладкий перец для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель моем, отвариваем до готовности в мундирах. Отвариваем яйца и остужаем. Селедку нарезаем кусочками 2-3 см.
2. Яйца, очищенные от скорлупы, остывший очищенный картофель и майонез помещаем в стационарный блендер и измельчаем до получения однородной массы.
3. Черный хлеб нарезаем порционными ломтиками и минуты две подсушиваем в духовке. Рукколу и зелень моем и обсушиваем. Синий лук нарезаем кольцами.
4. Начинаем собирать праздничные бутерброды с сельдью.
5. На хлеб выкладываем листья салата или рукколу и отсаживаем с помощью кондитерского шприца немного картофельной массы. Сверху кладем колечко лука, кусочек сельди и украшаем зеленью и помидорами. (Сельдь нарежьте красиво ромбиками).

6. После приготовления бутерброды убираем в холодное место на 30-40 минут. При подаче выложите бутерброды на плоское блюдо или поднос.

Салат «Графский»

Очень оригинальный слоеный салат «Графский». Пикантный вкус закуске придают чернослив и орехи. Мясо курицы делает салат нежным и сытным, свекла делает ярким. Обязательно приготовьте это блюдо, оно украсит новогодний стол.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Отварное куриное филе – 200-300 г
- Свекла отваренная – 1 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Грецкие орехи – 1 г
- Чернослив – 100 г
- Майонез «Провансаль»
- Лук – половина луковицы
- Чеснок – 3 зубца
- Уксус – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите яйца, свеклу, куриное филе и картофель
2. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками
3. Замариновать лук в воде с уксусом (1:1). Первый слой салата – картофель, нарезанный кубиками
4. Второй слой – майонез
5. Далее слой маринованного лука
6. Затем слой свеклы, нарезанной кубиками



7. Далее идет слой майонеза, смешанного с пропущенным через пресс чесноком

8. Затем слой из желтков, их можно натереть на терке. Немного оставьте для украшения.

9. Следующий слой из отварного куриного филе, нарезанного кубиками

10. Промажьте мясо слоем майонеза

11. Чернослив порежьте на кусочки и распределите следующим слоем

12. Затем слой белков, нарежьте их кубиками. Промажьте немного майонезом

13. Посыпьте оставшимися натертыми желтками и молотыми грецкими орехами

14. Сверху посыпьте небольшим количеством нарезанного свежего укропа

Мясные рулетики с картофелем

Это простое и сытное блюдо представляет собой удачную комбинацию мяса и картофельного гарнира. Оно прекрасно сочетается с овощным салатом.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Мясное филе – 700 г
- Аджика – 2 ч. л.
- Сметана – 1 ст. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Репчатый лук – 1 шт.
- Соль – 1 ч. л.
- Картофель – 2-3 шт.
- Чёрный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясное филе нарежьте на пластины толщиной 4-5 мм. Луковицу порежьте тонкими полукольцами, присоедините к мясу. Добавьте аджику, соль и молотый перец. Положите сметану и растительное масло. Тщательно перемешайте и оставьте мариноваться на 30-60 минут при комнатной температуре. Картофелины очистите от кожуры и нарежьте тонкой соломкой. Отварите в подсоленной воде 2-3 минуты с момента закипания. Внутри замаринованной мясной пластины положите несколько луковых колец из маринада и 3-4 картофельные соломки. Заверните рулетик, скрепите его деревянной шпажкой. Начините таким образом все кусочки мяса.

Смажьте противень растительным маслом, выложите на него мясные рулетики. Выпекайте в разогретой до температуры 200°C духовке в течение 35-40 минут

Десерт без выпечки

«Зимняя шишка»

Шоколадный десерт, стилизованный под сосновые шишки, очень эффектно выглядит и, на первый взгляд, не отличим от своего прототипа. Малыши с восторгом встретят такое угощение. Да и взрослые гости вряд ли останутся равнодушными к такому вкусному и необычному блюду.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г печенья;
- 100 г сливочного масла;
- 3 ст. л. какао-порошка;
- 1 ст. л. пшеничной муки;
- 100 г грецких орехов;
- 1-2 ст. л. сахарного песка;
- 1 пакетик ванилина;
- 200 г молока;
- Кукурузные хлопья;
- Сахарная пудра для посыпки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Печенье измельчите в крошку с помощью блендера или мясорубки. Измельчите ядра грецких орехов. Для этого можно воспользоваться блендером или кофемолкой. Можно просто порубить орехи ножом, тогда в десерте будут попадаться небольшие кусочки. Присоедините рубленые орехи к искрошенному печенью, хорошенько перемешайте. Соедините порошок какао, сахарный песок и муку. Частями добавляйте молоко и тщательно размешивайте, чтобы не осталось комочков. Поставьте на огонь и, постоянно помешивая, дождитесь закипания. Смесь начала закипать? Выключите огонь, добавьте сливочное масло и ванилин. Перемешайте и остудите в течение 5-7 минут.

Влейте шоколадную смесь в крошку из печенья и орехов, хорошенько помешайте. Из полученной массы сформируйте округлые конусы в виде шишек, установите их на тарелку. Кукурузные хлопья втыкайте по окружности шоколадной заготовки, имитируя скорлупу сосновой шишки.

Готовый десерт уберите на несколько часов в холодильник. При низкой температуре шоколадная смесь затвердеет, и шишки длительное время будут держать форму. Перед подачей на стол посыпьте через ситечко сахарной пудрой и украсьте веточками розмарина.



Гороскоп

2023

Каким будет год Кролика 2023? В первую очередь, стоит обратить внимание на характеристики этого животного: Кролик – нежное и ласковое существо. Он обладает доброжелательным нравом, не склонен к преднамеренной агрессии. Кроме того, он покровительствует людям с похожим характером и стилем жизни. Черный цвет Кролика символизирует женскую энергию «инь», которая, по мнению китайцев, имеет темный цвет. Соответственно, главные темы наступающих двенадцати месяцев будут иметь большее значение для женщин. Стихия воды имеет свои особые характеристики. Она гармонирует с Кроликом, также является довольно мягкой, однако ее не так просто



Овен

Овнам в 2023 году стоит приготовиться к изменениям весьма и весьма благоприятного характера. Этот период для представителей данного созвездия – время новых достижений, глобальных перемен. Овны смогут раскрыть свой потенциал в полной мере, у них успешно получится завершить все ранее начатые дела. Карьера будет на взлёте, Овнов ждут отличные результаты в работе, вероятны приятные сюрпризы, например, повышение по карьерной лестнице и солидная прибавка к жалованию. Однако, не взирая на успехи, некоторых Овнов не будет покидать мысль о смене рода деятельности. Звезды предостерегают – в решении этого вопроса необходимо быть очень осторожными и не надеяться на быстрые результаты. Материальное положение Овнов не вызывает сомнений – оно останется стабильным, дождь из крупных купюр на Овнов не прольется, но и финансовых затруднений они испытывать не будут. На личном фронте возможны приятные перемены и новые открытия. Этим



Тельцы

Кролик подарит Тельцам массу успешных дел, множество интересных проектов, в общем удача будет сопутствовать Тельцам во всех начинаниях. Для представителей этого знака главное – правильно расставить приоритеты и браться лишь за действительно успешные дела, даже если с первого взгляда они будут казаться трудными и невыполнимыми. В 2023 году Тельцы получат очень интересное предложение по работе с хорошим заработком, отказываться от него точно не следует. Однако астрологи не советуют Тельцам кардинально менять сферу



Близнецы

Близнецам в 2023 году удастся избежать серьезных неудач и проблем. Год обещает быть очень благоприятным и весьма удачным практически во всех сферах жизни. Мелкие жизненные неурядицы

подчинить себе – она напрямую связана с неожиданными событиями и переменами. Исходя из этих качеств, можно сделать интересные выводы. Год обещает быть сравнительно спокойным лишь на первый взгляд, но его отличает непредсказуемость. Всем, кто хочет добиться успеха и не совершить ошибок, важно помнить о полезных для этого года качествах: гибкость мышления; способность адаптироваться к обстоятельствам; неконфликтность; умение решать проблемы мирным путем, путем переговоров, дипломатии.

деятельности, так как в уже привычной для себя обстановке они смогут показать свою значимость и укрепить свой авторитет. Чтобы укрепить и увеличить своё благосостояние, звёзды советуют Тельцам браться за крупные дела, именно они принесут хорошие доходы. Финансовое благополучие напрямую будет зависеть от проделанной работы, чем лучше её выполните, тем толще будет кошелек. На любовном фронте предстоит масса романтики и чувственности. Звёзды обещают множество приятных встреч и знакомств, которые сделают Тельцов по-настоящему счастливыми. Искренние чувства и положительные эмоции будут царить в семьях Тельцов, 2023 год, – это отличное время для укрепления семейных уз и рождения детей.



Рак

2023 год приготовил Ракам самый благоприятный период. Удача будет

сопутствовать на протяжении всего года, никаких глобальных проблем и переживаний на горизонте не предвидится. Звёзды говорят об улучшении финансовой составляющей, предвещают удачу в карьере и везение в любви. Главное, в первую очередь необходимо будет браться за решение важных дел и постараться не распыляться на мелочи. Год Кролика – это период активной работы, в этот год Ракам удастся раскрыть весь свой потенциал, они будут буквально бурлить новыми идеями и планами, которые смогут успешно реализовать на профессиональном поприще и в бизнесе. Работоспособность Раков не замедлит сказаться на их материальном благополучии. Представители этого зодиакального созвездия смогут позволить себе элитный отдых и крупные приобретения, также успешными будут инвестиции. Любовные отношения у Раков окажутся на высоте, звёзды обещают очень благоприятный в этом отношении год. Те Раки, кто одинок, встретят свою любовь и укрепят отношения штампом в паспорте. Семейные Раки прочувствуют, как сильно они дорожат своей второй половинкой, и раскроют для себя новые грани любви.



Лев

В 2023 году Львам придется бороться за право быть счастливыми и успешными. Представителям этого зодиакального созвездия не стоит полагаться на удачу и везение, достижение любых успехов будет даваться с большим трудом и усердием. Масштабных проблем не будет, однако борьба предстоит очень серьезная. Для достижения поставленных

целей придется очень много и упорно трудиться, причём это касается как профессиональной сферы и бизнеса, так и учебы. 2023 год будет весьма благоприятен для приобретения новых навыков и обучения. Финансовое положение в этот год обещает быть стабильным, но лишь при условии, что Львы в порыве эмоций не спустят деньги на ветер. Жить в режиме экономии Львам придется практически весь год, лишь осенью у представителей зодиакального созвездия появится возможность немного потратить денег на свои желания. В 2023 году на любовном фронте звёзды сулят Львам довольно большую активность, они не будут обделены вниманием противоположного пола. Год Кролика благоприятен для вступления в законный брак и рождения детей.



Дева

Водяной Кролик обещает Девам благоприятное течение дел на протяжении всего года. Представителям этого зодиакального созвездия звёзды дают подсказку – для того чтобы год прошел позитивно, необходимо суметь рационально совместить финансы и отношения. Каких-либо глобальных изменений в жизни у Дев в 2023 году не произойдет, они будут продолжать усердно трудиться и достигать целей, которые поставили перед собой, и это в позволит им повысить свое финансовое благосостояние. Успех на профессиональном поприще напрямую будет зависеть от плодотворности и производительности выполняемой работы, выложится придется на все 100%, лишь в этом случае вознаграждение не заставит себя долго ждать. Очень полезно будет за-

няться самообразованием, это вложение довольно быстро окупится. Усердная работа принесёт желаемые результаты, и в материальном плане ситуация будет складываться благоприятно, но лишь при условии, что Девы не будут пускать деньги, что называется «на ветер». Девам, скрепленным узами брака, будет дано почувствовать всю благосклонность Кролика – в отношениях будут царить гармония и понимание.



Весы

В 2023 году звёзды рекомендуют Весам быть более открытыми и коммуникабельными, а так же научиться вести конструктивные диалоги. Хороший, позитивный настрой откроет для Весов многие двери, позволит наладить отношения в коллективе, укрепить связи с партнёрами и завести нужные знакомства. 2023 год пройдёт в весьма энергичной атмосфере, события будут быстро менять друг друга. Представителям данного созвездия необходимо быть готовыми к такой динамичной деятельности. Не стоит упускать шансы, предоставляемые вам звёздами, больше общайтесь и постарайтесь выставить себя в лучшем свете. Финансовое благополучие будет зависеть от умения Весов заводить полезные знакомства и грамотно расставлять приоритеты. Успех в трудовой деятельности принесёт весомый денежный доход, удачным будет открытие собственного бизнеса. Для Весов весь год будет насыщен любовью и романтикой, в этот период необходимо стать более активными и инициативными.



Стрельцы

Для Стрельцов это очень насыщенный период. На первом месте в этом году будут родственные связи, Стрельцам при возникновении проблем и неурядиц предстоит обратиться за помощью к близким людям. Особо пристального внимания потребует профессиональная сфера, Представителям знака придется решить в этом году большое количество важных вопросов. Астро-



Скорпион

А вот Скорпионам в год Кролика стоит рассчитывать лишь на свои собственные силы, интуицию, хладнокровность и умение принимать мгновенные решения. Звёзды рекомендуют представителям этого знака не сбиваться с намеченного пути, аккуратно заводить новые знакомства, сдерживать негативные и агрессивные порывы. Трудовая деятельность будет продуктивной, но крайне беспокойной. Иногда у Скорпионов будут происходить неприятные моменты, в это время необходимо будет сконцентрироваться и постараться не принимать скоропалительных решений и не рубить с плеча. 2023 год очень хорош для освоения новых профессий, учебы и повышения квалификации. В материальном плане год будет очень удачным. Скорпионов ждёт удача в бизнесе, работающим на предприятии прибавят жалование, будут поступления в виде премий и поощрительных выплат. Главная задача для Скорпионов в 2023 году, это грамотное распределение материальных ресурсов.

логи советуют не терзаться сомнениями при принятии решений, а при возникновении спорных моментов обратиться за помощью к близким людям. Для многих Стрельцов 2023 год станет по-настоящему переломным моментом, если правильно настроиться, то можно добиться взлёта по карьерной лестнице и успехов в бизнесе. Финансовое состояние в год Кролика увеличится, представители этого знака зодиака смогут позволить себе крупные покупки и организовать для себя отличный отдых. Звезды рекомендуют не транжирить деньги по мелочам, а вложить все силы и средства в реализацию достойных проектов. Не зная на то, что 2023 год не избалует Стрельцов повышенным вниманием со стороны противоположного пола, остаться в одиночестве им не грозит.



Козероги

Кролик советует Козерогам в 2023 году больше проявлять активности, работать не покладая рук, чтобы достигнуть хороших результатов, постараться вложить всё свое время

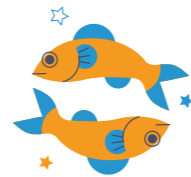
и силы в саморазвитие и наладить отношения в коллективе. Несмотря на то, что в 2023 году придется решать много задач, в том числе и довольно трудных, умные и терпеливые представители этого созвездия справятся со всеми проблемами и достойно выполнят поставленные задачи. Начало года Водяного Кролика у Козерогов начнется неспешно, в работе будет наблюдаться застой. Но этот период не продлится долго, и уже в феврале Козерогам предстоит активно взяться за работу. Возникнет много новых обязанностей, в разы увеличится объем работы. Козерогам предстоит много трудиться, а материального вознаграждения в первой половине года, к сожалению, они не увидят. Материальное положение стабилизируется лишь к лету, но не унывайте, ваше терпение и трудолюбие будет щедро вознаграждено. На любовном фронте никаких драм и потрясений не предвидится. Единственное, что советуют звезды – Козерогам надо чаще бывать с близкими людьми и стараться уделять им своё внимание.



Водолеи

А вот Водолеев звезды предупреждают – необходимо правильно и четко определить цели на 2023 год, который для представителей этого созвездия принесёт глобальные перемены. Чтобы достичь запланированных высот, Водолею придется упорно работать, причём эта работа не должна ограничиваться чем-то одним, а должна вестись во всех направлениях, не исключая собственного саморазвития и самообразования. Год Кролика станет отличным периодом для смены рода деятельности и улучшения качества своей жизни. Неотъемлемые черты характера Водолеев, такие как активность и коммуникабельность станут отличными помощниками для представителей этого созвездия. Глобальные перемены помогут Водолеям изменить привычный образ жизни, и даже заставят пересмотреть свои принципы. Небольшие финансовые трудности ждут Водолеев в начале года, в этот период необходимо будет потуже затянуть по-

яса и не транжирить свои накопления. Материальное положение стабилизируется во второй половине года. В личной жизни каких-либо масштабных перемен не предвидится.



Рыбы

Представителям этого созвездия повезло – им предстоит очень благоприятный год. Необходимо будет лишь сосредоточиться на предстоящих делах и выполнить, их, не откладывая в долгий ящик, а проблемы решать не все сразу, а по мере их поступления. Год Кролика, это год активной и результативной работы. Рыбы на подъёме, они полны энергии, позитива и вдохновения, что не замедлит сказаться на результате. Большинство идей, которые будут появляться у Рыб, им удастся успешно реализовать, самое главное как можно больше проявлять инициативу в совокупности с активностью. Успехи на работе и в бизнесе не замедлят сказаться на материальном благополучии. Увеличению финансовых потоков способствуют родственники или друзья, поэтому звезды настоятельно рекомендуют прислушиваться к их советам.

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЖЕЛАНИЕ ИСПОЛНИЛОСЬ

Р. Б. Демьяненко, преподаватель
ГАУ АО ПОО» Амурский медицинский колледж»

Многие люди считают, что исполнение желаний требует каких-то магических обрядов и обращения к эзотерике. Однако психологи уже давно описали механизмы работы человеческой психики. Оказывается, в основе этого процесса лежит работа с нашим бессознательным.

Для воплощения мечты в жизнь мы должны понять, как устроена наша психика. Здесь имеет значение то, о чем мы думаем, чего боимся, наша готовность брать на себя ответственность, вера в себя и внутренняя стойкость. Порой нам кажется, что мы на 100 процентов знаем, чего хотим. Но на самом деле, если разобратся, оказывается, что человеку нужно совсем другое. К примеру, за желанием иметь красивую дорогую машину может скрываться простая потребность во внимании окружающих.

Поэтому для того, чтобы понять, как сделать, чтоб желание исполнилось по-настоящему, необходимо помнить свои истинные мотивы.

Абстрактные мечты о богатстве, успехе, красоте и популярности чаще всего так и остаются мечтами. Тогда как конкретные установки для подсознания силой мысли дают результат достаточно быстро, а порой и совершенно неожиданно. Иногда это принимается за чудо или магию, ведь нам до сих пор сложно поверить в то, что психикой реально можно управлять.

Не зря ведь говорят о том, что мысль материальна.

История знает многочисленные примеры того, как люди, ясно представляющие себе то, чего они желают, воплощали свои самые

смелые мечты в жизнь. В данном случае мечта превращается в цель, а цель – это путь, цепочка шагов, которые ведут к желаемому.

И если вы идете к тому, чего по-настоящему хотите, то и путь ваш будет легкий и интересный.

Существует несколько простых техник и упражнений, которые помогают настроить наше подсознание и скорректировать желания так, чтобы они исполнились.

ПРАВИЛЬНАЯ ФОРМУЛИРОВКА ЖЕЛАНИЯ

Правильно сформулированное желание – первый шаг на пути к его воплощению в жизнь. Оно должно быть максимально простым по форме и уместиться в одно утвердительное предложение. Можно загадать желание достаточно абстрактное, например «**пусть завтра у меня все получится**». Но лучше сформулировать его как можно более точно, например, «**завтра я смогу сдать экзамен по вождению и получу права**».

Детализируйте свои мечты, таким образом вы настраиваете свое подсознание на конкретный результат. Для начала нужно записать все свои желания в блокнот. Начать можно с того, чего вам хочется в данный момент, и продолжить тем, к чему вам хотелось бы прийти в будущем. Лучше всего записать все как можно более подробно, в деталях.

Суть этих записей в формировании понимания того, что вы действительно хотите и, соответственно, того, как сделать так, чтобы желание сбылось. Если у вас нет четкого представления об этом, то и резуль-

таты будут неопределенными.

Итак, первый шаг – понять, чего вы хотите, как можно более точно сформулировать свое желание. Здесь также важно помнить следующее:

- **Желание должно быть реалистичным.** Нужно четко понимать, к чему вы реально сможете прийти, а что физически невозможно. Это не значит, что нужно желать только незначительных вещей. Если вы можете подробно представить себе путь к вашей мечте, то желание уже осуществимо.

- **Определите временной промежуток, за который ваше желание может исполниться.** Например, ваше желание получить повышение по работе может осуществиться в течение суток. А вот для того, чтобы получить диплом магистра по какой-то специальности, понадобится гораздо больше времени.

- **В формулировании желания можно не учитывать то, сможете ли вы непосредственно повлиять на его исполнение.** Вам может просто неожиданно повезти в чем-то, или обстоятельства сложатся более благоприятно, чем вы полагаете.

- **Если вам трудно понять, чего вы на самом деле хотите, подумайте о том, что вас обычно радует.** Попробуйте представить, что бы вы делали, если бы не приходилось заниматься ежедневными делами и ходить на работу.

- **Для усиления эффекта можно записать свое желание на отдельный листок и повесить где-то в комнате или на рабочем столе.** Для многих людей постоянно видеть перед собой точно сформулированное желание очень важно. Это непременно

приблизит день или час его воплощения в жизнь.

- **А вот еще что нужно сделать, чтобы желание сбылось быстро, так это доска визуализации, особенно если ваша мечта связана с конкретными местами, событиями или людьми.**

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представьте в самых мельчайших подробностях мир, где ваше желание уже сбылось. Мысленно нарисуйте в голове картину того, что при этом будет происходить, уделяя внимание даже мелким деталям. Чем более четкая картина получится, тем лучше.

Здесь можно воспользоваться приемами из медитации. Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, сядьте в позу лотоса или так, как вам удобно, приглушите свет. Ваше дыхание должно быть спокойным и равномерным, расслабьтесь и закройте глаза.

Начните в деталях создавать в уме кино о том, как воплотится в жизнь ваша мечта, что вы при этом почувствуете, кто будет рядом с вами.

СДЕЛАЙТЕ ШАГ НАВСТРЕЧУ ЖЕЛАНИЮ

Следующая ступень на пути к осуществлению мечты – какие-то активные шаги ей навстречу. Начните что-то делать для воплощения вашего желания. Не откладывайте на потом, не раздумывайте и не сомневайтесь. Сформулированное словесно желание порождает внутренний импульс к действию, поэтому просто следуйте ему.

Например, если вы давно хотите собственный домик с садом, купите какую-то вещь, которая может вам пригодиться после переезда на новое место.



2023



УЧРЕДИТЕЛЬ

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «АССОЦИАЦИЯ СРЕДНИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ПУШКАРЕВ ЕВГЕНИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ,
ДИРЕКТОР ГАУ АО ПОО «АМУРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»,
ГЛАВНЫЙ ВНЕШТАТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ ПО СЕСТРИНСКОМУ ДЕЛУ

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

ВОРОБЬЁВА МАРИНА ВАЛЕНТИНОВНА,
СТАРШАЯ МЕДСЕСТРА ХИРУРГИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГБУЗ АО «ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №2»

ДЕНИСЕНКО ИРИНА ВАСИЛЬЕВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГАУЗ АО «АМУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ДЕТСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»

НАСЕКИНА ЛЮДМИЛА НИКОЛАЕВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГАУЗ АО «АМУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

ВЛАСЕНКО ОЛЬГА ПЕТРОВНА,
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ГАУ АО ПОО «АМУРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МИРОНОВА МАРИНА ИВАНОВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГАУЗ АО «БЛАГОВЕЩЕНСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»

КРАВЧЕНКО НАДЕЖДА ВАЛЕРЬЕВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГАУЗ АО «ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА № 1»

ПРОВОРОВА ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГБУЗ АО «ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №3»

ЧЕРКЕСОВА НАТАЛЬЯ ЯКОВЛЕВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГАУЗ АО «ДЕТСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»

ЖИЛИНА НАТАЛЬЯ АНАТОЛЬЕВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГБУЗ АО «АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЖНО-ВЕНЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ

СИДОРЕНКО МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

ДИЗАЙН, ВЕРСТКА, ПЕЧАТЬ В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ДЕЛОВОЕ ПРИАМУРЬЕ»,
675029, г. Благовещенск, ул. Комсомольская, 89, тел. +7 (4162) 77-11-72,
e-mail: delp@list.ru, www.delp.ru.



Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
П 2 9 16 23 30 В 3 10 17 24 31 С 4 11 18 25 Ч 5 12 19 26 П 6 13 20 27 С 7 14 21 28 В 1 8 15 22 29	П 6 13 20 27 В 7 14 21 28 С 1 8 15 22 Ч 2 9 16 23 П 3 10 17 24 С 4 11 18 25 В 5 12 19 26	П 6 13 20 27 В 7 14 21 28 С 1 8 15 22 29 Ч 2 9 16 23 30 П 3 10 17 24 31 С 4 11 18 25 В 5 12 19 26	П 3 10 17 24 В 4 11 18 25 С 5 12 19 26 Ч 6 13 20 27 П 7 14 21 28 С 1 8 15 22 29 В 2 9 16 23 30	П 1 8 15 22 29 В 2 9 16 23 30 С 3 10 17 24 31 Ч 4 11 18 25 П 5 12 19 26 С 6 13 20 27 В 7 14 21 28	П 5 12 19 26 В 6 13 20 27 С 7 14 21 28 Ч 1 8 15 22 29 П 2 9 16 23 30 С 3 10 17 24 В 4 11 18 25
Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
П 3 10 17 24 31 В 4 11 18 25 С 5 12 19 26 Ч 6 13 20 27 П 7 14 21 28 С 1 8 15 22 29 В 2 9 16 23 30	П 7 14 21 28 В 1 8 15 22 29 С 2 9 16 23 30 Ч 3 10 17 24 31 П 4 11 18 25 С 5 12 19 26 В 6 13 20 27	П 4 11 18 25 В 5 12 19 26 С 6 13 20 27 Ч 7 14 21 28 П 1 8 15 22 29 С 2 9 16 23 30 В 3 10 17 24	П 2 9 16 23 30 В 3 10 17 24 31 С 4 11 18 25 Ч 5 12 19 26 П 6 13 20 27 С 7 14 21 28 В 1 8 15 22 29	П 6 13 20 27 В 7 14 21 28 С 1 8 15 22 29 Ч 2 9 16 23 30 П 3 10 17 24 С 4 11 18 25 В 5 12 19 26	П 4 11 18 25 В 5 12 19 26 С 6 13 20 27 Ч 7 14 21 28 П 1 8 15 22 29 С 2 9 16 23 30 В 3 10 17 24 31





**телефон горячей линии Ассоциации:
(4162) 42-02-26**