



ИЗДАНИЕ АССОЦИАЦИИ МЕДСЕСТЕР ПРИАМУРЬЯ

# ЖУРНАЛ №7 2021

# МЕДСЕСТРА

## Приамурья

Читайте в номере:

**ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ –  
БУДУЩЕЕ РОССИИ**

стр. 9

**ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ  
ПОСЛЕ КОВИДА**

стр. 12

**ПРОЕКТ «ДЫШИ СВОБОДНО» —  
ГРАНТ ГУБЕРНАТОРА АМУРСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

стр. 18

**СВЕТЛАНА МЕДВЕДЕВА,**

главная медицинская сестра

ГАУЗ АО «Михайловская больница»:

**«ВЫБОР ПРОФЕССИИ  
ОДНОЗНАЧЕН»**

стр. 27



# МЕДИЦИНСКАЯ ЭТИКА

РАЗДЕЛ ЭТИКИ,  
ИЗУЧАЮЩИЙ ПРОБЛЕМУ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ  
МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ  
С ПАЦИЕНТАМИ И КОЛЛЕГАМИ

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ  
МЕДИЦИНСКОЙ ЭТИКИ  
СФОРМУЛИРОВАЛ ГИППОКРАТ:**

*«...В какой бы дом я ни вошёл,  
я войду туда для пользы больного,  
будучи далёк от всякого намеренного,  
неправедного и пагубного...»*



**Е. В. Пушкарев,**  
председатель правления Ассоциации  
средних медицинских работников Амурской области,  
директор ГАУ АО ПОО «АМК»

## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

2021 год был очень сложным, но Ассоциация средних медицинских работников Амурской области не стояла на месте. Мы не могли остаться в стороне от проблем населения нашей области.

Я считаю, мало вылечить пациента, выписать его из ЛПУ и оставить наедине со своими проблемами со здоровьем. Covid-19 не сдаёт позиции. И даже если пациент выздоровел, медицина и население сталкиваются с данным заболеванием впервые. Ассоциация решила поддержать население и выиграла грант, приняв участие в первом конкурсе проектов.

Данный проект направлен на формирование у благоуважаемых ценностного отношения к своему здоровью. В ходе реализации проекта «Дыши свободно» организована работа среди 3-х целевых групп: студентов Амурского медицинского колледжа; лиц пожилого возраста и пенсионеров микрорайона Тайвань г. Благовещенска и молодежи 15-25 лет с ОВЗ (по слуху). Особое внимание уделяется теме профилактики Covid-19 и реабилитации после выздоровления. В ходе реализации проекта проводятся лекции и беседы, мастер-классы и тренинги, профилактические сеансы и занятия в комнате психологической разгрузки и солевой комнате, совместные мероприятия, акции. Итогом работы станет Фестиваль здоровых идей «Вместе к здоровью», в ходе которого все участники проекта защитят свои результаты стремления к здоровому образу жизни и постараются убедить остальных. Выводы позволят нам продолжить реализацию проекта на территории Амурской области. Партнёры готовы нам помочь в проведении бесед, тренингов по ЛФК, организации работы солевой комнаты и комнаты психологической разгрузки. Средства массовой информации готовы оказать информационную поддержку.

**Цель:** Формирование у населения Амурской области ценностного отношения к своему здоровью

### Задачи:

1. Показать способы сохранения и укрепления собственного здоровья.
2. Дать знания о профилактике и реабилитации после заболевания Covid-19.
3. Создать условия для оздоровления.
4. Создать условия для психологической разгрузки.
5. Получить обратную связь от населения (анкетирование, опрос, участие в совместных мероприятиях).
6. Опубликовать информацию о ходе реализации проекта и результатах в СМИ.



Члены Ассоциации средних медицинских работников Амурской области считают, что здоровье человека – в руках самого человека. Помочь ему можно, заставить быть здоровым не может никто. Поэтому цель нашего проекта – не только дать информацию, знания, но и показать преимущества, иное качество жизни человека, прилагающего собственные усилия к сбережению своего здоровья.

Формирование здорового образа жизни населения является одной из важнейших проблем развития Российской Федерации. Приоритет развития профилактики в сфере охраны здоровья установлен статьей 12 Федерального закона РФ № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Здоровье жителей Амурской области, в т. ч. областного центра г. Благовещенска, не внушает оптимизма. Уровень заболеваемости в Амурской области за 5 лет увеличился в 1,1 раза. Среди причин смертности I место занимают сердечно-сосудистые заболевания, второе – внешние причины, третье - злокачественные новообразования. Сейчас особенно актуальным стал вопрос профилактики Covid -19 и реабилитации после выздоровления от Covid -19. По состоянию на 21.06.2021 года коронавирусом в мире переболели 178801743 человека, в Российской Федерации – 5334204, в Амурской области – 23403 человека. Смертность составила: в мире 3870445; в Российской Федерации – 129801; в Амурской области умерли 297 человек. В мире общая кумулятивная заболеваемость составила 5851 на 100000 населения. Человечество столкнулось с новой угрозой; проблема существует уже больше года.

И, хотя созданы вакцины, активно проводится вакцинирование населения; разработаны и пропагандируются меры профилактики и лечения от коронавируса, всё же возникает острая потребность индивидуальной и групповой работы с конкретными людьми и группами населения для эффективного решения вопросов профилактики и реабилитации после заболевания Covid -19.

Спасением больных и вакцинацией заняты все ЛПУ Амурской области. Ассоциация средних медработников Амурской области реализует данный проект, чтобы своими силами, силами волонтеров и партнёров проводить работу по сохранению здоровья населения.

**ПАРТНЁРЫ ПРОЕКТА:** государственное автономное учреждение Амурской области профессиональная образовательная организация «Амурский медицинский колледж», ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики».

Мы получили поддержку. На средства фонда Губернаторского гранта в общежитии Амурского медицинского колледжа оборудована солевая комната, где каждый студент, сотрудник и житель микрорайона Тайвань может бесплатно поправить своё здоровье. Ждём всех желающих на беседы и лекции, на занятия ЛФК, в солевую комнату и комнату психологической разгрузки.

*Походкой царственной идёт,  
В пути препятствий не встречая,  
Великолепный Тигра год!  
И даже зряе снег сияет!*

*В этом году случится всё,  
О чём мечталось только раньше.  
Во все дома он принесёт  
Любовь и радости без фальши!*

*Укажет каждому маршрут  
К заветным целям должанным,  
И из безоблачных минут  
Год сложится счастливый самый!*



У всех медицинских работников и так непростая профессия, но сейчас она особенно важна и в то же время тяжела. В настоящее время весь мир говорит самые тёплые слова благодарности в ваш адрес. У вас нелёгкая работа, с которой может справиться только сильный телом и духом человек. Вашей выдержке и терпеливости можно только позавидовать. Всё, что вы делаете по своей работе, невозможно переоценить и не восхищаться! Мир борется с пандемией коронавируса, врачи и весь медицинский персонал работают в нечеловеческих условиях, каждый день, рискуя своим здоровьем, чтобы спасти чьи-то жизни. Вы помогаете людям жить полноценной жизнью, так пусть же и ваша жизнь будет счастливой, успешной, наполненной улыбками близких, благодарностями пациентов, уважительными и добрыми словами вашим коллег.

Примите самые искренние поздравления и низкий поклон за вашу отзывчивость, чуткость, доброту, фантастическую работоспособность, выдержку, старательность и кропотливость. Пусть поскорее закончится этот непростой период, а вы из него выйдете, с честью преодолев все трудности и тяготы. Здоровья вам, удачи и миллион слов «Спасибо»! Спасибо вам, дорогие, за вашу человечность, душевность и сердечность. Желаю вам счастья и любви, достатка и благополучия, терпения и благодарных пациентов, которым вы подарили радость здоровой жизни. Пусть их счастливые, улыбающиеся лица всегда будут вам наградой за неутомимый труд и душевные переживания. Спокойных вам дежурств, удачных смен, успехов на вашем благородном поприще, радости в жизни, мира в доме и, конечно, здоровья, которое вы сами даёте людям.

*С НОВЫМ 2022 ГОДОМ, УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!!!*

**М. В. Воробьева,**  
член Правления Ассоциации средних медицинских работников  
Амурской области,  
старшая медицинская сестра хирургического отделения  
ГБУЗ АО «Городская поликлиника №2»



# ОСОБЕННОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

Основным принципом организации комплексной реабилитации детей после перенесенной вирусной инфекции COVID-19 является работа реабилитационной команды отделения восстановительной терапии ГАУЗ АО «АОДКБ». В арсенал реабилитационных технологий входят средства и методы лечебной физкультуры (ЛФК), механотерапия, физические методы реабилитации, массаж.

**ЛФК** - комплекс физических упражнений, разработанный для пациента с определенной патологией. В случае реабилитации детей после вирусной пневмонии органом-мишенью будет именно дыхательная система, требуется восстановление её нормальной функции. Для этой цели применяется дыхательная гимнастика. А также упражнения на крупные группы мышц для восстановления кровотока и повышения толерантности к физической нагрузке после перенесенной вирусной инфекции.

Основные принципы ЛФК у данной категории пациентов: продолжительность занятия, начиная от 12-15 минут, увеличение нагрузки на 1 минуту 1 раз в 2-3 дня, плотность занятия не более 50%, в среднем темпе, количество повторов упражнений 10-12 раз.

**Т. Э. Бугаева,**  
заведующий отделением восстановительной терапии ГАУЗ АО «АОДКБ»,  
**А. Н. Чернавцева,**  
старшая медицинская сестра отделения восстановительной терапии ГАУЗ АО «АОДКБ»



**Физические методы реабилитации.** В настоящее время в лечении такой категории больных активно применяется широкий арсенал физиотерапевтических методов и методик. При этом использование конкретного физического метода в комплексном лечении зависит от возраста пациента, ведущего патологического синдрома, степени нарушений, наличия осложнений основного патологического состояния и сопутствующих заболеваний. Лечение физическими факторами проводят преимущественно в первую половину дня. Оптимальным вариантом является проведение одной процедуры общего воздействия и одной местной процедуры с интервалом в 1-2 часа. При этом наряду с общими и частными противопоказаниями физиопроцедуры не проводят в дни проведения сложных диагностических исследований (плевральная диагностика и т.п.).

**Гальванизация и лекарственный электрофорез.** При проведении гальванизации в подлежащих тканях активируются системы регуляции локального кровотока и повышается содержание биологически активных веществ. Образование кожного депо, в свою очередь, обуславливает продолжительное пребывание лекарственных веществ в организме и их пролонгированное лечебное действие. При этом период выведения лекарственного вещества из кожного депо составляет от 3 часов до 15-20 суток.

**Амплипульстерапия** в зависимости от поставленных задач используется синусоидальный ток в различных режимах. Происходящие при этом сокращения и расслабления мышечных волокон препятствуют атрофии мышц,



возникает активация кровоснабжения, лимфооттока, усиление трофоэнергетических процессов. В силу сегментарно-рефлекторного характера соматической иннервации, наряду с улучшением функциональных свойств стимулируемых нервов и мышц, происходит усиление метаболизма в симметричных мышцах, активируется нейрогуморальная регуляция органов и тканей.

**Магнитотерапия,** используются как локальные методики воздействия на область грудной клетки, суставов и мышц, так и сегментарные методики. Эти методики способны вызывать значительную детонизацию мышц, в том числе и сосудов, что ведет к улучшению кровоснаб-



жения. Интенсивность во время процедуры подбирается по принципу минимализма.

**Лазеротерапия (инфракрасный лазер).** Методика применяется в режиме локального воздействия, лазера-душа и лазеропунктуры и биологически активные зоны и точки.

**УФО** (ультрафиолетовое облучение) грудной клетки назначают по полям с биодозы, увеличивая через день на биодозу, на курс 5 - 6 ежедневных процедур.

**Медицинский массаж.** Наибольший терапевтический эффект оказывает технология рефлекторно-сегментарного массажа выполняемого в релакси-

рующей направленности, что приводит к улучшению функционального состояния дыхательной системы за счет увеличения подвижности ребер, функции дыхательной мускулатуры, обменно-трофических процессов в легочной ткани, снижение стресс-нагрузки на организм. Рабочие сегменты: грудной и шейный отдел позвоночника, грудная клетка. Используемые приемы (поглаживание, выжимание, вибрация – 1,5-2 мин., разминание (финским стилем) – 2-6 мин. на рабочем сегменте. Общее время массажа от 5 до 20 минут.

В результате прохождения программы реабилитации после COVID-19 качество жизни наших пациентов значительно повышается, увеличивается физическая и умственная активность, запускается процесс восстановления иммунитета.

Коллектив отделения восстановительной терапии ГАУЗ АО «АОДКБ» принимает активное участие в лечении и восстановлении здоровья детей после перенесенной новой коронавирусной инфекции COVID-19.





# ЧТО ВАМ ИЗВЕСТНО О КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

### 1. Как передается коронавирус?

- а. Воздушно-капельным и контактно-бытовым путем
- б. Воздушно-капельным и трансмиссивным путем через укусы насекомых
- в. Контактным и половым путем

### 2. На каком расстоянии от других людей надо держаться, чтобы не заразиться коронавирусом?

- а. Не менее 0,5 метра
- б. Не менее 1,5 метра, лучше больше

### 3. Как защитить себя при помощи маски?

- а. Медицинские маски бесполезны против вируса, так как вирусные частицы гораздо меньше, чем поры ткани, и легко проникают внутрь
- б. Дышать в маске вредно, достаточно закрыть маской рот
- в. При любом посещении общественных мест необходимо носить маску. Маска должна плотно прилегать к лицу, полностью закрывая нос, рот

### 4. Как нужно мыть руки?

- а. Нельзя мыть руки слишком часто, вы убьете полезные микроорганизмы с кожи
- б. Мыть руки бесполезно обычным мылом, только антибактериальным
- в. Мыть руки необходимо, тщательно намыливая их не менее 20-30 секунд, затем смыть пену водой и высушить

### 5. Можно ли заразиться коронавирусом от домашнего питомца?

- а. Можно, собаки и кошки тоже болеют новой коронавирусной инфекцией и переносят его
- б. Нельзя, но у домашних животных есть свои коронавирусы, которые не вызывают никаких заболеваний у человека

### 6. Как правильно выбросить использованную маску?

- а. Не надо выбрасывать. Достаточно прогреть в микроволновке и можно снова носить

- б. Маску необходимо сначала сложить в пакет, а затем выбросить
- в. Маску можно просто выбросить в мусоропровод или контейнер

### 7. Для кого коронавирус особенно опасен?

- а. Для пожилых, лиц с хроническими заболеваниями, ослабленным иммунитетом
- б. Для детей и подростков

### 8. Есть ли у коронавирусной инфекции специфические симптомы?

- а. Такие симптомы есть, это потеря или нарушение обоняния и вкусовых ощущений и др.
- б. Никаких специфических симптомов, отличающих новую коронавирусную инфекцию от давно известных острых респираторных заболеваний, не существует

### 9. Каким должен быть «правильный» антисептик для рук от коронавируса?

- а. Нужно следить за содержанием спирта в антисептике
- б. Лучше всего выбрать антибактериальный антисептик

### 10. Употребление алкоголя поможет защитить от коронавируса?

- а. Да
- б. Нет

### 11. Будете ли вы прививаться от коронавирусной инфекции?

- а. Да
- б. Нет
- в. Уже привит/а

### 12. Из каких источников Вы узнали о прививке от covid-19?

- а. СМИ
- б. От медработника
- в. Интернет
- г. Другое (указать)

# ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЭТО БУДУЩЕЕ РОССИИ

**Е. В. Папушева,**  
старшая медицинская сестра- анестезист ПРИТ новорожденных,  
**О. В. Столяр,**  
медицинская сестра-анестезист ПРИТ новорожденных,  
**К. В. Сивоконь,**  
медицинская сестра- анестезист ПРИТ новорожденных

Появление новой коронавирусной инфекции изменило жизнь человечества на всей планете. Стремительное распространение инфекции захватило все регионы и города нашей необъятной Родины. В том числе и наш Благовещенск, который на сегодняшний день находится в сложнейшей эпидемиологической ситуации. С начала появления вирус мутировал несколько раз, поражая население разных возрастных групп.

В третью волну среди пораженных появились дети, рожденные от матерей, болеющих COVID-19. В большинстве случаев заболевание протекает в бессимптомной форме, но были и случаи, когда развивалась пневмония.

В Амурской области новорожденных детей от матерей с подтвержденным диагнозом новой коронавирусной инфекции, находящихся на стационарном лечении в инфекционных госпиталях, в первые часы от момента рождения, на основании приказа МЗ АО по утверждению схеме маршрутизации и требующих реанимационной помощи, госпитализируют в Амурскую детскую областную клиническую больницу в палату реанимации и интенсивной терапии блока новорожденных, где развернуты палаты для



лечения особо опасных инфекций. Медицинский персонал понимает всю меру ответственности за спасение жизни новорожденного ребенка при оказании ему квалифицированной медицинской помощи. Для достижения этой цели персонал непрерывно повышает свою квалификацию в данном направлении, участвуя во всероссийских вебинарах, обучаясь на сертификационных циклах портала непрерывного медицинского образования. В отделении реанимации блока новорожденных, при поступлении пациентов с подтвержденным COVID-19 устанавливается инфекционный ре-

жим с соблюдением всех правил и норм, медицинский персонал строго соблюдает и проводит все противоэпидемические мероприятия с целью предупреждения дальнейшего распространения новой коронавирусной инфекции.

Для среднего медицинского работника, оказывающего помощь новорожденным детям, сказать, что объем работы усложнился - это ничего не сказать. Работа с новорожденными и недоношенными детьми всегда считалась тяжелым, кропотливым трудом, а сейчас его усложняют спецодежда, несколько пар перчаток и тяжелая атмосфера

угрозы распространения инфекции. Но несмотря на все трудности, любовь к своей профессии и детям побеждает и здесь.

Все пациенты, которые получали лечение в АОДКБ с диагнозом новой коронавирусной инфекции, выписаны здоровыми, благодаря слаженной работе профессионалов Детской областной клинической больницы.

Наш коллектив желает всему человечеству на всей планете скорейшей победы над «чумой 21 века» под названием COVID-19, а нашим маленьким пациентам расти здоровыми и радовать родителей, ведь здоровые дети - это будущее России.

Если нужна ещё информация, то вам – в Амурский медицинский колледж

В ходе реализации Губернаторского гранта «ДЫШИ СВОБОДНО» вы оздоровитесь и получите всю необходимую информацию.

**Телефон 42-46-69**

**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**



# ИГРА – ЯЗЫК ДЕТСТВА

**П**ребывание ребенка в любом лечебно-профилактическом учреждении, связанное с осмотром, обследованием, возможным лечением – всегда воспринимается им как событие исключительное. Нахождение в больнице меняет не только установленный порядок жизни, отношение взрослых, меняет и самого ребенка. В социальное отделение Детской городской больницы поступают не болеющие дети, но нет ни одного ребенка, у которого на пребывание в больнице не возникла та или иная реакция.

Эта реакция достаточно сложна. Она складывается из общего самочувствия, местных болезненных ощущений, наблюдения за поведением других детей, иногда и не совсем адекватным, представления о своем пребывании в больнице. Иногда необходимые лечебные или диагностические процедуры становятся причиной серьезных переживаний, приводящих к развитию невротических расстройств. Медицинские сестры должны вовремя диагностировать проблемы ребенка и помочь малышу справиться со всевозможными страхами по поводу медицинских манипуляций.

Надежное подспорье в решении многих проблем – **терапевтическая игра**. Она применяется в педиатрической практике в процессе подготовки к манипуляциям, процедурам, диагностическим исследованиям.



**Цель терапевтической игры:**

- предотвратить тяжелую реакцию ребенка на госпитализацию;
- вызвать доверие к медицинскому персоналу;
- адаптировать ребенка к пребыванию в стационаре;
- помочь ему преодолеть страхи и фантазии, связанные с лечением.

**Этапы терапевтической игры:**

1. Создать атмосферу доверия ребенка к лечебному учреждению, избегать негативных реакций, поощрять спокойное поведение, предварительно рассказать о предстоящих вмешательствах на понят-

ном ему языке, используя при этом предметы ухода и манипуляционной техники, поиграть с ним тематическими игрушками (детским фонендоскопом, термометром, шприцем и пр.).

2. После получения необходимой информации о предстоящей процедуре объяснить ребенку, что от него потребуется и как ему вести себя во время предстоящего вмешательства, рассказать, что он увидит и почувствует в ходе его проведения. Можно проиграть с ним ход процедуры, во время игры убедить, что вы будете рядом и будете его поддерживать.

## ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП К ПРЕДСТОЯЩИМ МЕДИЦИНСКИМ МЕРОПРИЯТИЯМ С ПОМОЩЬЮ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ИГРЫ

### Возраст 1-12 месяцев

**Подготовка ребенка к процедуре:**

в этом возрасте ребенок слишком мал, поэтому перед процедурой подготовки не требуется.

**Во время процедуры:**

удовлетворять все потребности ребенка, держать его в тепле, предлагать соску, нежно разговаривать, стремиться предотвращать негативные реакции, оберегать от боли.

**После процедуры:**

успокоить ребенка, приласкать, покачать, по возможности подольше подержать его на руках.

### Возраст 1-3 года

**Подготовка ребенка к процедуре:**

подготовку ребенка следует начать за один час до процедуры, необходимо провести игру по сценарию предстоящего вмешательства. Дети от 1 года до 3 лет не имеют представления о времени, поэтому время процедуры можно связать со сном. Например: «Это будет после сна», или вместо: «Доктор сделает рентген» необходимо сказать: «Доктор сейчас тебя сфотографирует».

**Действия медсестры:**

- хвалить поведение ребенка во время процедуры;

- подготовить игровой материал (детский фонендоскоп, термометр, шприц и пр.) и необходимое для этой процедуры оборудование, инструментарий, чтобы ребенок мог увидеть и потрогать его;

- позволить ребенку «помогать» во время процедуры: подержать что-то, надеть самому, поиграть (по возможности) или «примерить» кукле;

- не применять отрицательной лексики: «не делай!», «не двигайся!» и т.п.;

- предупредить о возможности боли (обезболить) или сказать о возможной боли во время процедуры.

**Во время процедуры:**

удовлетворять все потребности ребенка: создать спокойную обстановку, ласково беседовать, держать за руку, предупредить боль.

**После процедуры:**

взять ребенка на руки, ласково разговаривать, похвалить его за смелость, отвлечь интересными занятиями.

Детям раннего возраста инвазивные вмешательства не следует проводить в его кроватке, так как она должна оставаться для него безопасным убежищем.

### Возраст 3-6 лет

**Подготовка к процедуре:**

подготовку детей надо начинать за 1 час до вмешательства, так как дети от 3 до 6 лет обладают фантазией и богатым воображением, они очень беспокойны, их пугает даже царапина, они боятся телесных повреждений. Им необходимо в деталях представить ход процедуры. В ходе терапевтической игры ребенка готовят к процедуре, можно показать какие-нибудь медицинские инструменты, спокойно и доступно ответить на все его вопросы о предстоящих манипуляциях.



**Во время процедуры:** удовлетворять все потребности ребенка: создать атмосферу доверия, предложить ему выразить свои чувства, эмоции, фантазии и страхи, связанные с процедурой, по возможности, во время манипуляций применять обезболивание.

**После процедуры:**

побыть рядом с ним, отвлечь интересным занятием, пока он не почувствует себя комфортно.

### Возраст 6-12 лет

Дети в 12 лет способны понимать многие вещи. Они любят использовать во время терапевтической игры кукол, макеты, и т.д. Их желательно изолировать от сверстников во время подготовки к процедуре (чувство стеснения, кроме того, рассеивается внимание).

**Действия медсестры:**

- объяснить, какие части тела будут подвержены процедуре;
- отвлечь внимание ребенка, вводя элементы терапевтической игры;
- успокоить.

**Подготовка к процедуре:**

начинается за 1-2 часа. Нужно честно и доступно объяснить ход вмешательства, терпеливо отвечать на все вопросы ребенка. В этом возрасте дети боятся травмирующих факторов, телесных повреждений, изменения внешности.

**Во время процедуры:**

удовлетворять все потребности ребенка: создать атмосферу комфорта, предложить ему выразить свои эмоции, отвлекать от отрицательных реакций.

**После процедуры:**

обеспечить доброжелательную атмосферу, поощрять его смелость, похвалить за терпение и рассеять его сомнения и страхи.

### Возраст 12-15 лет

Дети от 12 до 15 лет стремятся к независимости и индивидуальности, их пугают неудачи, изменения, происходящие в их внешности, поэтому:

- с ними нужно открыто обсудить проблемы;
- в терапевтической игре использовать анатомические атласы, рисунки, макеты, оборудование;

- объяснить ясно и в деталях, что они увидят, услышат, почувствуют;
- предложить дыхательные упражнения для устранения стресса или боли.

**Подготовка к процедуре:** подготовку необходимо начать за несколько часов до вмешательства.

Дать правдивую информацию о ходе предстоящей процедуры и предоставить ему самостоятельно все обдумать и настроиться на вмешательство.

**Во время процедуры:**

удовлетворять все потребности ребенка: создать атмосферу сотрудничества, иллюзию равноправного участия, возможность комментировать свои ощущения.

При чувстве страха и болевых ощущениях применять методы релаксации, дыхательные упражнения, точечный массаж и другие.

**После процедуры:**

обсудить с ним его ощущения и предоставить возможность поделиться ими со сверстниками.

Медицинская сестра, работающая в тесном контакте с ребенком, играет существенную роль в подготовке его к обследованию и болезненным лечебным и диагностическим процедурам.

Терапевтическая игра как один из приемов подготовки ребенка к медицинским процедурам:

- помогает ребенку отличать воображаемое от действительности;
- уменьшает страхи ребенка, находящегося в лечебном учреждении;
- способствует адаптации ребенка к процедурам и медицинскому окружению;
- помогает преодолеть беспокойство и депрессию, почувствовать защищенность и заботу со стороны медицинского персонала.



# ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСЛЕ КОВИДА

**ПОСЛЕДСТВИЯ И ОСТАТОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, КАК И САМО ЗАБОЛЕВАНИЕ, ТРЕБУЮТ НАБЛЮДЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ У ВРАЧА. ПРЕДЛАГАЕМ НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ДАННЫЕ ВРАЧАМИ ГБУЗ АО «АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» ИРИНОЙ ЖИДКОВОЙ И ТАТЬЯНОЙ БУРМИСТРОВОЙ.**

## ВОЗВРАЩЕНИЕ ЗАПАХА И ВКУСА

Потеря обоняния – один из самых типичных симптомов коронавируса. При этом даже если человек полностью здоров, запах и вкус могут возвращаться с большой задержкой.

– По разным данным, от 34 до 98 процентов пациентов с COVID-19 сталкиваются с anosmией, то есть утрачиванием способности различать запахи. Потерю обоняния вызывает воздействие вируса на головной мозг и клетки обонятельного эпителия.

Выделяют несколько причин и механизмов развития этого симптома. При попадании инфекции в дыхательные пути клетки вырабатывают секрет, который приводит к отеку (набуханию) слизистой, поэтому обонятельные рецепторы находятся под этим «воспалительным покрывалом» и не распознают запахи. В этом случае после купирования воспаления (промывания физиологическим раствором, орошения и другие меры) восстанавливается восприятие запахов примерно через две недели без особых проблем.

В случае повреждения обонятельного рецептора потребуется времени больше – около одного месяца. Вот здесь как раз и могут помочь вышеназванные советы: чтобы восстановить обоняние, стоит вдыхать «яркие» ароматы, но не обладающие резким запахом (например, нельзя вдыхать нашатырный спирт, эфиры и тому подобное). Помогает



и воображение, например, можно мысленно представлять, что ты вдыхаешь запахи лаванды, корицы, мандарина. Такая «виртуальная тренировка» помогает «пробудить» участки мозга, отвечающие за распознавание запахов, стимулирует их к активации.

Если затронуты отделы центральной нервной системы, отвечающие за эту функцию, то здесь «яркие» запахи не помогут. В этом случае следует обратиться к неврологу для назначения специального лечения.

## БОРЬБА С ОДЫШКОЙ И КАШЛЕМ

Если человек болел с осложнениями (пневмония, пневмонит, миокардит и др.), то «форсировать» выздоровление и восстановление не стоит. В этом случае необходимо начать с дыхательных упражнений без усилий, без сопротивления и отягощения и в темпе, не вызывающем одышку. Кроме дыхательной гимнастики необходимы общеукрепляющие упражнения (например, для конечностей и туловища), которые чередуются с дыхательными.

той «ослаблена» после болезни и дополнительное раздражение, температурное и химическое, может спровоцировать кашель или его усиление. Ингаляции можно проводить только по назначению врача и с помощью небулайзера.

## ВОЗВРАЩЕНИЕ СИЛЫ

Чтобы повысить иммунитет после вирусной инфекции, нужно соблюдать несложные правила.

**1. Психологическое спокойствие.** Желательно не переутомляться и по возможности окружить себя только позитивными людьми, чаще делать перерывы на работе и спокойнее относиться к стрессовым ситуациям.

**2. Полноценный сон.** Ложитесь спать не позднее 10 часов вечера, в одно и то же время (и в будни, и в выходные). Заведите расслабляющие привычки – ближе ко времени сна слушайте успокаивающую музыку, примите теплую ванну, сделайте легкую растяжку, прочитайте бумажную книгу или журнал. Ограничьте использование гаджетов и просмотр телевизора как минимум за час до сна. Проветрите вечером спальню, поддерживайте в ней температуру на пару градусов ниже, чем в других комнатах. Не перепадайте на ночь.

**3. Водные процедуры.** Вода способна расслаблять, успокаивать. Если есть возможность, посещайте бассейн. Нет – принимайте ванны с морской солью, контрастный душ, если нет противопоказаний,

то посещайте баню. Обтирания всего тела активизируют кровообращение и обеспечивают помимо чувства свежести и комфорта закаливание организма.

**4. Физическая активность.** Не сразу после болезни, а спустя 1-2 недели старайтесь вести более активный образ жизни, совершайте больше пеших прогулок, начните или продолжите ваши занятия в спортивных клубах, очень хорошо заниматься йогой, танцами. Самый верный способ повышения иммунитета – это физический труд на свежем воздухе.

**5. Пейте побольше воды.** Не просто жидкости, а именно чистой воды, чтобы вывести из организма токсины, которые выделяются при интоксикации вирусом. Для этого выпивайте по полному стакану чистой воды за 30 минут до каждого приема пищи. Для придания вкуса в соду можно добавить сок лимона, листьев мяты, лаванды или розмарина, ломтиков цитрусовых, долек огурца, фруктов или ягод. На время откажитесь от крепкого кофе, чая, и особенно содержащих кофеин прохладительных или энергетических напитков. Они могут привести к обезвоживанию и отрицательно повлиять на сон.

**6. Здоровое питание** играет решающую роль в восстановлении здоровья после любых болезней. Обилие фруктов, свежих овощей, зелени и качественной белковой пищи значительно улучшают состояние здоровья. Отварное нежирное мясо и рыба, кисломолочные продукты, зеленый качественный чай – всё это должно присутствовать в вашем рационе. Имеет смысл заменить мучные изделия хлебцами, выпечкой с цельным зерном, хлебом с отрубями.

При этом употребление любого алкоголя, не говоря уже о концентрированных спиртовых растворах, представляет опасность для здоровья. Этиловый спирт и его метаболиты угнетают функции альвеолярных макрофагов, которым принадлежит важная роль в защите легких от инфекции.

COVID-19 наносит удар в первую очередь по дыхательной, сердечно-сосудистой системам. Курение повышает риск респираторных инфекций, хронической обструктивной болезни легких, сердечно-сосудистых заболеваний, ослабляет иммунную систему, оно делает пациентов более восприимчивыми к легочным инфекциям, как бактериальным, так и вирусным, и более уязвимыми в отношении COVID-19, усугубляет тяжесть болезни и ухудшает прогноз. От этой вредной привычки переболевшим лучше отказаться.

*Как видите, волшебной таблетки, настойки или отвара, который сразу как рукой снимет все последствия коронавируса, не существует. Сохраняйте здравый смысл, не паникуйте, слушайте врачей, а не интернет-знатоков.*

**НА ЗАМЕТКУ:**  
**С 1 июля 2021 года граждане, переболевшие новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), вправе пройти углубленную диспансеризацию. Лабораторные и инструментальные методы исследования, консультирование и медицинское наблюдение, проводимые в рамках углубленной диспансеризации, помогут таким гражданам справиться с постковидным синдромом, частыми проявлениями которого является кашель, одышка, нарушение обоняния и расстройство вкуса.**

## ПРОДУКТЫ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

**Среди всех правил повышения иммунитета имеется важная составляющая – правильное питание. Предлагаем список продуктов, которые помогут победить инфекцию.**

### Натуральный мед

Пчелиный мед является главным средством в борьбе за крепкую иммунную систему. Чтобы оставаться здоровым, достаточно каждый день принимать по одной столовой ложке этого продукта. Если вам он кажется слишком сладким, употребляйте мед с чаем. Можно есть вприкуску с яблоком, свежим хлебом. Самое главное правило – регулярное употребление. Второе по значимости правило – прием с напитками комнатной температуры. Высокая температура разрушает полезные вещества.

### Цитрусовые

Цитрусовые продукты, повышающие иммунитет, содержат большой процент витамина С. Особенно им богат лимон. Кроме иммуностимулирующего эффекта цитрусовые восстанавливают работу сердечно-сосудистой системы. Свежевыжатый сок лимона показан при фарингите и ангине. Его следует разбавить в кипяченой, охлажденной воде и полоскать больное горло.

### Корень имбиря

Имбирь — натуральное средство, которое показано взрослым и детям от двух лет. В супермаркетах можно встретить маринованный вариант этого продукта, но больше полезных компонентов находится в свежем имбире. Его режут и кладут в чай, делают отвары и настои.

### Чеснок

Всем известный чеснок содержит природный антибиотик – аллицин. Этот компонент способствует разжижению мокроты, поэтому его рекомендовано употреблять при заболеваниях дыхательной системы. Он способен быстро восстановить силы после затяжной болезни. Антисептическое свойство чеснока полезно в период вирусных инфекций и простудных заболеваний. Врачи советуют этот продукт для повышения иммунитета принимать ежедневно по одной дольке. Он полезен при лихорадочных состояниях, так как обладает мочегонным и потогонным эффектом.

### Квашеная капуста

Это естественный и недорогой поставщик в наш организм аскорбиновой кислоты. Если квашеную капусту сбрызнуть подсолнечным маслом и добавить лук, вы получите ударную дозу витамина С. Это продукты, поднимающие иммунитет, еще способны:

- Усилить процессы обмена;
- Понизить содержание холестерина;
- Увеличить устойчивость организма к стрессам;
- Заставить лучше работать сердечную мышцу.



# РЕСПИРАТОРНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ, ВЫЗВАННОЙ COVID-19

**РЕАБИЛИТАЦИЯ** (восстановление) – комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма после болезни или травмы и восстановление трудоспособности.

Период реабилитации после болезни, вызванной COVID-19, длится от нескольких недель до нескольких месяцев. Реабилитация проводится как медицинскими специалистами (назначение лекарственных препаратов, процедур, наблюдение у врача, психологическая поддержка и т. д.), так и самостоятельно пациентами.



Можно выделить **респираторную и физическую реабилитацию**. Следует помнить, что расширение двигательной активности должно быть постепенным.

## РЕСПИРАТОРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

(дыхательная) включает в себя статические и динамические дыхательные упражнения, тренировку основных и вспомогательных мышц вдоха, силовые упражнения.

### Контролируемое дыхание

1. Сядьте в удобное положение так, чтобы ваша спина имела хорошую опору.
2. Положите одну руку на грудь, а другую на живот.
3. Если это помогает вам расслабиться, закройте глаза, если нет, то оставьте их открытыми, и сконцентрируйтесь на дыхании.
4. Делайте медленные вдохи через нос (или через рот, если вы не можете дышать через нос) и медленные выдохи через рот.
5. В процессе дыхания вы почувствуете, что рука на животе поднимается выше, чем рука на груди.
6. Старайтесь дышать медленно, расслабленно, ровно и спокойно, прилагая как можно меньше усилий.



**Метрономизированное дыхание** (медленное глубокое дыхание животом). Этим видом дыхания полезно пользоваться, когда вы выполняете действия, которые могут потребовать более значительных усилий или вы-

звать одышку, например, при подъеме по лестнице или по дороге, идущей вверх. Очень важно помнить, что у вас нет никакой необходимости спешить.

1. Подумайте о том, как разбить намеченное вами действие на более мелкие составляющие, чтобы после его завершения вы не устали и не испытывали одышку.
2. Вдохните перед тем, как сделать усилие, например, перед тем, как подняться на ступеньку.
3. Сами усилия, например, при подъеме на ступеньку, следует делать на выдохе.
4. Возможно, вам будет легче завершить процесс подъема, если вы будете вдыхать через нос, а выдыхать через рот.

**Динамические дыхательные упражнения** выполняются одновременно с движением конечностями или туловищем, при обязательной полной согласованности выполняемых движений с фазами дыхания. Например, вдох - руки разводим в стороны, выдох - руками обнимаем себя.



## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

представлена динамическими упражнениями низкой интенсивности, упражнениями на восстановление равновесия и баланса, дозированной ходьбой, а также занятиями на тренажерах.



При появлении любого из следующих симптомов следует либо воздержаться от занятий физическими упражнениями, либо прекратить дальнейшее их выполнение, а затем обратиться к своему врачу:

- ✓ Тошнота или чувство тошноты
- ✓ Головокружение, включая легкое головокружение

- ✓ Сильная одышка
- ✓ Ощущение липкости или повышенного потоотделения (потливости)
- ✓ Сдавленность в области груди
- ✓ Боль в любой части тела

**Эти правила** помогут вам выполнять физические упражнения **без риска для здоровья**:

- ◆ Перед занятиями физическими упражнениями всегда сначала делайте разминку, чтобы разогреться, и лишь затем переходите к более энергичным упражнениям, а закончив занятия, позаботьтесь о постепенном расслаблении организма.
- ◆ Надевайте свободную, удобную одежду и поддерживающую обувь.
- ◆ Занятия физическими упражнениями можно начинать не раньше, чем через час после приема пищи.
- ◆ Пейте достаточное количество воды.
- ◆ Не занимайтесь физическими упражнениями в очень жаркую погоду.

**Одышка во время физических упражнений - это нормальная физиологическая реакция**, которая не представляет для вас ни вреда, ни опасности. Постепенное улучшение физической формы поможет вам уменьшить одышку. Если вы чувствуете, что из-за сильной одышки вы не можете говорить, вам нужно либо замедлить темп выполнения упражнений, либо сделать паузу и отдохнуть до тех пор, пока ваше дыхание не станет более контролируемым.

**Разминочные упражнения** подготавливают ваше тело к физическим нагрузкам, чтобы предотвратить травмы. Длится около 5 минут, в конце разминки должна быть легкая одышка. Эти упражнения можно выполнять сидя или стоя. Если вы выполняете разминку стоя, держитесь за устойчивую поверхность, например стул. Повторите каждое движение 2–4 раза.

1. **Пожимание плечами.** Медленно поднимите плечи вверх и опустите их.
2. **Круговые движения плечами.** Делайте медленные вращательные движения плечами сначала вперед, потом назад. Руки расслабленно висят вдоль тела или лежат на коленях.
3. **Наклоны туловища в стороны.** Встаньте во весь рост, расставьте ноги на ширину плеч и опустите руки вдоль тела. Делайте небольшие наклоны из стороны в сторону, руки расслабленно скользят вниз вдоль тела.



**Оздоровительные физические упражнения** рекомендуется делать в течение 20-30 минут 5 дней в неделю. К ним отнесена любая физическая активность, в результате которой глубина и частота дыхания повышается в умеренной или выраженной степени.

Продолжительность оздоровительных упражнений следует увеличивать постепенно, чтобы не подвергать организм перегрузкам.

**1. Ходьба на месте.** Можно опираться на спинку стула или любую устойчивую поверхность, а также поставить рядом с собой стул на случай потребности в отдыхе. Поднимайте колени поочередно. Постепенно увеличивайте высоту поднятия ног, чтобы по возможности колени поднимались до уровня таза, и частоту шага.



**2. Восхождение на ступеньку.** Для этого упражнения используйте нижнюю ступеньку лестничного пролета или подставку. При необходимости держитесь за поручень лестницы для опоры, а также поставьте рядом стул, чтобы можно было присесть и отдохнуть. Поднимайтесь на ступеньку и спускайтесь с нее, меняя ногу через каждые 10 шагов. По мере тренированности увеличьте высоту подъема на ступеньку или скорость шагов вверх и в низ.

### Расслабление

1. **Медленная обычная ходьба** или медленная ходьба на месте в течение 2-3 минут.
2. **Повторите разминочные упражнения** для улучшения подвижности суставов. Их можно выполнять сидя или стоя.



Министерство здравоохранения Амурской области  
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



# ПОЗДРАВЛЯЕМ С ПОБЕДОЙ!



**11 инициатив амурских общественников победили в конкурсе грантов губернатора Амурской области на развитие гражданского общества**

**П**обедители первого конкурса грантов губернатора 2021 года названы 21 июля. Каждая заявка оценивалась тремя экспертами по десяти критериям, затем полученные баллы умножались на определенные Положением коэффициенты и выводился итоговый балл. Координационный совет утвердил проходной балл и в соответствии с ним определил победителей.

По решению Координационного совета средства на общую сумму 5 миллионов рублей получат 11 социально ориентированных некоммерческих организаций Амурской области. Региональным оператором Фонда президентских грантов выступает АНО «Агентство по развитию гражданского общества Амурской области».

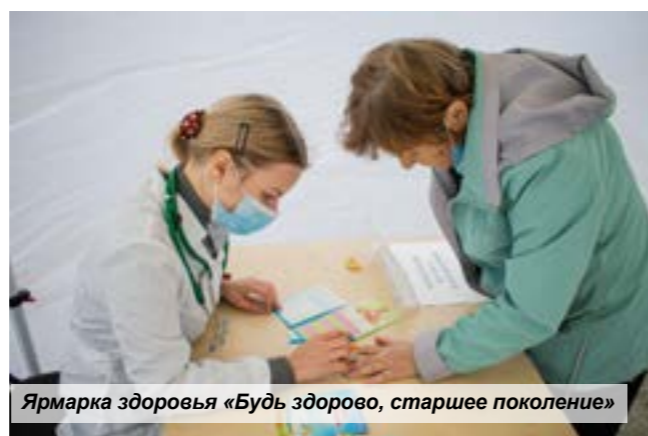
Всего на конкурс было допущено 38 проектов. 27 июля состоялась конференция губернатора с победителями проекта.

Суммы грантов находятся в диапазоне от 127 500 до 901 220 рублей.

По мнению членов Координационного совета, организации-победители удивили разнообразием идей, направлений и целевых аудиторий.

Среди победителей НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «АССОЦИАЦИЯ СРЕДНИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ» с проектом «Дыши свободно».

Данный проект направлен на формирование у населения г. Благовещенска Амурской области ценностного отношения к своему здоровью. В ходе реализации проекта «Дыши свободно» будет организована работа среди 3-х целевых групп: студентов Амурского медицинского колледжа; лиц пожилого возраста и пенсионеров микрорайона Тайвань г. Благовещенска и молодежи 15-25 лет с ОВЗ (по слуху). Особое внимание будет уделено теме профилактики Covid-19 и реабилитации после выздоровления от Covid-19. В ходе реализации проекта будут проведены лекции и беседы, мастер-классы и тренинги, профилактические сеансы и занятия в комнате психологической разгрузки и солевой комнате, совместные мероприятия, акции. Итогом работы станет Фестиваль здоровых идей «Вместе к здоровью», в ходе которого все участники проекта защитят свои результаты стремления к здоровому образу жизни и постараются убедить остальных. Выводы позволят нам продолжить реализацию проекта на территории Амурской области. Партнёры готовы нам помочь в проведении бесед, тренингов по ЛФК, организации работы солевой комнаты и комнаты психологической разгрузки. Средства массовой информации готовы оказать информационную поддержку. Результаты деятельности Площадки здоровья найдут отражение в региональном журнале «Медсестра Приамурья» №7, новостных сайтах; на новостном портале в сети Интернет «ASN24.ru».



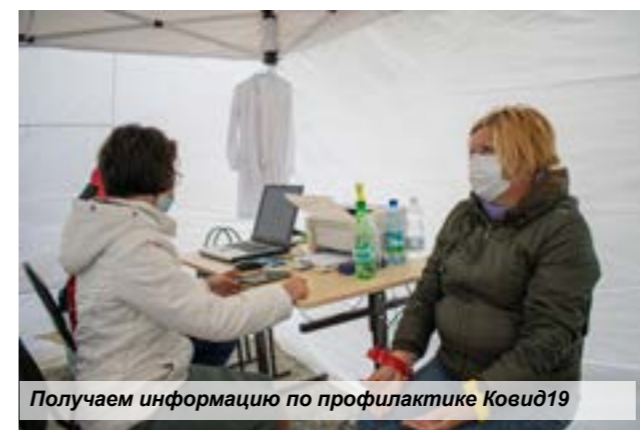
Ярмарка здоровья «Будь здорово, старшее поколение»



Анкета "Знаешь ли ты о Ковид-19"



Учимся дышать правильно



Получаем информацию по профилактике Ковид19



Волонтеры работают эффективно



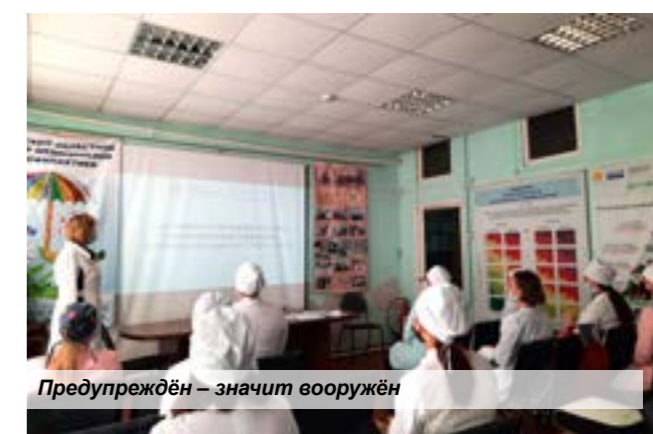
Отвечаем на вопросы населения



Практикум по ЛФК для пожилых людей



Беседа с о студентами с ОВЗ



Предупрежден – значит вооружен



Изучаем упражнения ЛФК



Занятия ЛФК для восстановления дыхания





## ПРОЕКТ «ДЫШИ СВОБОДНО»

ГРАНТ губернатора Амурской области  
на развитие гражданского общества

Ассоциация средних медицинских работников Амурской области

### ЦЕЛИ

Формирование у населения Амурской области ценностного отношения к своему здоровью

### Задачи

1. Показать способы сохранения и укрепления собственного здоровья
2. Дать знания о профилактике и реабилитации после заболевания Covid-19
3. Создать условия для оздоровления
4. Получить обратную связь:
  - Анкетирование
  - Опрос
  - Участие в совместных мероприятиях
  - Желание вести здоровый образ жизни, заниматься своим здоровьем

### ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ПРОЕКТА

Лица пожилого  
возраста и пенсионеры  
микрорайона Тайвань,  
квартал № 433

Студенты  
Амурского  
медицинского  
колледжа

Люди с ОВЗ



## ПРОЕКТ «ДЫШИ СВОБОДНО»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ –  
1 августа 2021 – 30 ноября 2021 год

АВГУСТ – закупка оснащения оборудования соляной комнаты



### сентябрь

- Проведение бесед по профилактике Covid-19
- Проведение бесед по реабилитации после Covid-19
- Занятия в комнате психологической разгрузки



### октябрь

- Проведение тренингов по ЛФК для нормализации дыхания
- Акция «Будь здорово, старшее поколение»



### ноябрь

- Профилактические сеансы в солевой комнате
- Сеансы в комнате психологической разгрузки

ИТОГ – Фестиваль здоровых идей «ВМЕСТЕ К ЗДОРОВЬЮ»



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ – БАЗОВЫЙ КУРС

НКО «АССОЦИАЦИЯ СРЕДНИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ АО»  
ГАУ АО ПОО «АМУРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ПРОЕКТ «ДЫШИ СВОБОДНО»



**Д. Ф. Логачёва,**  
автор-составитель,  
преподаватель основ реабилитации

Проект реализуется с использованием гранта губернатора Амурской области на развитие гражданского общества



**Д**ыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой была запатентована в 70-х годах XX века и стала уникальной эффективнейшей методикой профилактики и оздоровления людей всех возрастов. Гимнастика представляет собой сочетание динамических дыхательных упражнений с простыми движениями. Основное внимание уделяется вдоху, во время которого грудная клетка сжимается, а не расширяется, как при обычном дыхании. Это позволяет увеличить экскурсию диафрагмы и вовлечь в дыхание всю систему бронхов и альвеол. Эта методика рекомендована не только при болезнях органов дыхания, но и при многих хронических заболеваниях других

органов и систем. Вот примерный перечень показаний:

- Заболевания органов дыхания – бронхит, пневмония, бронхиальная астма (с осторожностью при наличии эмфиземы),
- Кожные болезни,
- Заболевания женской и мужской половой сферы,
- Хронические негнойные воспалительные процессы в организме,
- Проблемы с голосом, особенно при напряженной голосовой работе.

В связи с распространением новой коронавирусной инфекции мы рекомендуем использовать эту гимнастику всем переболевшим для восстановления функции внешнего дыхания.

Метод прекрасно подходит и для профилактики заболеваний. Если выполнять комплекс

Стрельниковой во время беременности, то организм лучше подготовится к родам, станет устойчивым к инфекционным воздействиям.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

1. Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на улице при благоприятных погодных условиях (особенно важно это при наличии воспалительных процессов).

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда.

3. Занимайтесь систематически, чтобы не забы-

вать о занятиях, найдите себе партнёра.

4. Во время выполнения упражнений необходимо следить, чтобы не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

5. Если во время выполнения упражнений начинает кружиться голова, необходимо сделать паузу для отдыха.

6. Каждое упражнение в процессе занятия нужно выполнять определенное число раз, считая по вдохам, оно должно быть кратно 8. Постепенно увеличивая число выполнений упражнений – 8-16-24-32 раза – мы доводим общее количество выполнений до 96 раз. Поскольку выполнять каждое упражнение отдельно 96 раз не вполне удобно, лучше разбить весь комплекс на 3 подхода, выполняя каждое упражнение по 32 раза. Тем, кому особенно трудно поначалу выполнять упражнения, можно начать с 8 раз за занятие, или даже с 4 раз.



13 упражнений базового курса для удобства можно разбить на 4 тройки (одно из них двойное).

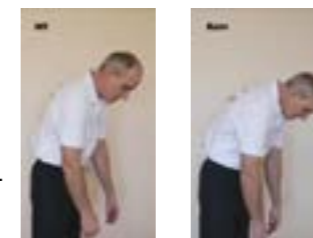
**1. «Ладони».** Примите исходное положение, как на рисунке. Во время сгибания пальцев каждый раз делайте короткий и шумный вдох носом, как будто нюхаете воздух, при разгибании – выдох через рот. Именно так надо будет дышать и при выполнении остальных упражнений.



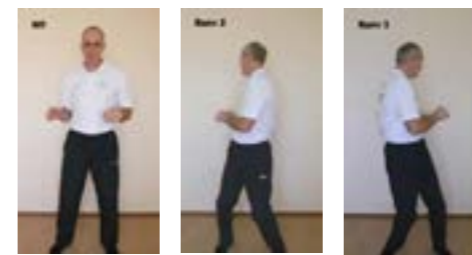
**2. «Погончики».** Примите исходное положение, руки на уровне пояса, пальцы сжаты в кулаки без усилия. На вдохе – бросок рук вниз с разжиманием пальцев, выдох – исходное положение.



**3. «Насос».** Примите исходное положение слегка согнув спину, руки вниз. На вдохе – небольшой наклон вперед, на выдохе – возврат в исходное положение.



**4. «Кошечка».** Примите исходное положение стоя, руки на уровне пояса. На вдохе делаем небольшой поворот корпуса влево, чуть приседая, руками делаем хватательные движения. Выдох – исходное положение. Следующий вдох – поворот в другую сторону.

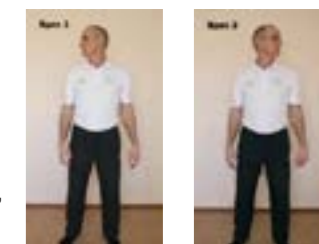


**5. «Обними плечи» или «Обнимашки».** Примите исходное положение стоя, руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох – обхватываем грудную клетку руками, выдох – исходное положение.



**6. «Большой маятник».** Представляет собой соединение двух предыдущих упражнений – «Насос» и «Обнимашки». Первый вдох – наклон, выдох – выпрямиться, второй вдох – обхватить грудь, выдох – исходное положение.

**7. Следующая тройка упражнений – для головы. «Повороты головы».** Исходное положение – основная стойка. Поверните голову вправо – вдох, в исходное положение – выдох, влево – вдох, в исходное – выдох.



**8. «Китайский болванчик» или «Ушки».** Наклон головы вправо – вдох, выпрямить – выдох, то же в другую сторону.



**9. «Маятник головой».** Наклон головы вниз и вперед – вдох, вернуться в исходное – выдох, вверх и назад – вдох, вернуться в исходное – выдох. Голову сильно не запрокидывайте.



**10. «Лыжник» или «Перекаты».** Примите исходное положение стоя, одна нога впереди, другая сзади (как на рисунке). Вдох – движение корпуса вперед, рука вверх, выдох – исходное положение, следующий вдох – движение корпуса назад, выдох – исходное положение.



**11. Меняем ноги и повторяем то же упражнение.**

**12. «Передний рок-н-ролл».** Исходное положение – основная стойка. На вдохе – поднимаем согнутую в колене ногу вперед, чуть сгибая опорную ногу. На выдохе – исходное положение. То же другой ногой.



**13. «Задний рок-н-ролл».** Исходное положение то же. На вдохе – сгибаем ногу в колене и поднимаем её назад, стараясь коснуться носком ягодицы, при этом чуть сгибая опорную ногу. Выдох – исходное положение. То же другой ногой.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



# СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА В МЕДИЦИНЕ

**НА СРЕДСТВА ФОНДА ГУБЕРНАТОРСКОГО ГРАНТА В ОБЩЕЖИТИИ АМУРСКОГО МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ОБОРУДОВАНА СОЛЕВАЯ КОМНАТА, ГДЕ КАЖДЫЙ СТУДЕНТ, СОТРУДНИК И ЖИТЕЛЬ МИКРОРАЙОНА ТАЙВАНЬ МОЖЕТ БЕСПЛАТНО ПОПРАВИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ.**

**ПРОЕКТ РЕАЛИЗУЕТСЯ: НКО "АССОЦИАЦИЯ СРЕДНИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ", ГБУЗ АО «АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ».**

**С**оляная комната – очень популярная процедура, которую в медицине называют галотерапия. Она представляет собой комнату (галокамера), в которой все поверхности (пол, потолок и стены) соляные. Считается, что пары соли оказывают благотворное влияние на дыхательную и иммунную системы человека.

## ПОЛЬЗА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Отличительной особенностью комнат является особый микроклимат и стерильный воздух. Наличие и размножение каких-либо патогенных микроорганизмов в галокамерах полностью исключены. В них соблюдается определенный уровень температуры, влажности, давления и насыщенности воздуха ионами. При нахождении внутри помещения комнаты распыленные в воздухе микрочастицы соли легко попадают в дыхательные пути человека.

Распыляет соляной раствор специальное оборудование – *галогенератор*.

## Такая терапия рекомендуется при:

- хронических заболеваниях легких;
- дерматозах;
- аллергии;
- проблемах с сердечно-сосудистой системой;
- некоторых психических расстройствах, таких как депрессия, тревожность, хронической усталости;
- болезнях щитовидной железы;
- сахарном диабете;



• для более быстрого восстановления после перенесенного гриппа и респираторных заболеваний.

## ПОЛЬЗА ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Эффект благотворно сказывается не только на иммунитете и органах дыхания человека. Процедура способна улучшить процессы образования крови и **повысить** уровень гемоглобина, снять усталость и напряжение, улучшить настроение и самочувствие в целом.

Один сеанс в галокамере приравнивается к четырем дням отдыха на море.

Но основная польза комнаты для организма – это, конечно же, благотворное влияние на органы дыхательной системы. Вдыхаемый воздух, заряженный отрицательными

ионами, помогает снять отечность, сократить воспалительный процесс в слизистых оболочках тканей дыхательных органов, помогают лечить и способствует уменьшению кашля, насморка, боли в горле и одышки.

Для женщин соляная пещера полезна еще и тем, что помогает бороться с косметическими проблемами. Микрочастицы соли омолаживают кожу и способствуют укреплению и росту волос. На проблемную кожу пары галокамеры оказывают **дезинфицирующее** воздействие и избавляют от прыщей, угрей и аллергических высыпаний.

## ПОЛЬЗА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Для пожилых людей она так же полезна, но перед ее посещением нужно проконсультироваться с вра-

чом и учесть возможные противопоказания. Если же таковых не имеется, то польза от галокамеры будет просто колоссальной. Ведь соляная терапия – это отличное профилактическое средство таких страшных возрастных заболеваний, как энцефалопатия, болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона. Они улучшают проводимость нервных клеток и способствуют **обогащению** головного мозга кислородом.

## ПОЛЬЗА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Конечно, очень полезно для детей. Лечение в галокамере благотворно сказывается не только на **физическом**, но и на **психическом** здоровье ребенка. Малыши становятся расслабленными и более спокойными, нормализуется работа сердечно-со-

судистой системы. Кроме того, пребывание ребенка в соляной пещере повышает защитные функции организма и является отличной профилактикой респираторных заболеваний.

**Для дыхательной системы ребенка курс лечения в галокамере прост и незаменим при таких проблемах:**

- ринитах;
- трахеитах;
- ларингитах;
- бронхитах;
- пневмонии.

**Как часто и правильно посещать?**

Соляная процедура в галокамере очень проста. Человеку достаточно просто зайти в комнату, лечь на шезлонг и спокойно дышать. Расслаблению во время сеанса способствует приглушенный свет и приятная музыка. Частота и продолжительность процедуры имеет индивидуальный характер и назначается врачом в зависимости от заболевания, его тяжести и ожидаемого эффекта. Особенно это касается детей. Сколько ребенок должен находиться в пещере – определяет только врач!

В целях профилактики курс лечения состоит из десяти сеансов и проводится не чаще одного раза в полгода или год. Процедуры допускаются проводить ежедневно или один раз в два дня. Продолжительность сеансов для детей составляет 20-30 минут. Для взрослых людей длиться от 40 минут до одного часа.

## Кому нельзя посещать?

Несмотря на большую пользу, которую процедуры в соляной комнате оказывают на организм человека, в некоторых случаях посещение ее не пойдет на пользу.

Итак, противопоказания к посещению являются:

1. Активные воспалительные процессы в организме.

2. Повышенная температура тела.

3. Тяжелое общее состояние.

4. Сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания в стадии обострения.

5. Наличие эрозий, язв, гнойных или кровоточащих ран на коже.

6. Онкологические заболевания.

7. Тяжелые психические заболевания.

8. Наркотическая или алкогольная зависимость.

9. Повышенная чувствительность к солевому аэрозолю.

## Противопоказания и осложнения

Чаще всего осложнения после галокамеры бывают при наличии противопоказаний. Но бывают случаи, когда нежелательные эффекты у человека возникают даже тогда, когда соляные процедуры разрешены. Обычно такие осложнения длятся недолго и проходят самостоятельно.

## К ним относятся:

- **Кашель** – при проведении первых процедур такой побочный эффект возникает довольно часто. Это обусловлено тем, что аэрозоль способствует разжижению и отхождению застоявшихся мокрот. После отхождения большей части мокроты и привыкания организма к микроклимату галокамеры (около 2-3 сеансов) этот неприятный симптом проходит. Если же кашель после нескольких сеансов не прекращается, то процедуры нужно отменить, так как таким образом может проявляться аллергическая реакция на аэрозоль.

- **Повышение температуры тела** – нормальным считается, если после сеанса в галокамере температура повысилась до отметки 37,5. Это говорит о том, что после ее посещения включились защитные

**Галотерапия (от греч. «hals» – соль, «therapeia» – лечение) – немедикаментозный метод профилактики, оздоровления, реабилитации, лечения и омоложения. Эффект основан на полезных свойствах воздуха, насыщенного мельчайшими частицами соли.**

## ТЕХНОЛОГИЯ ГАЛОТЕРАПИИ

Основную лечебную функцию выполняет галогенератор: он создаёт в помещении сухой ионизированный аэрозоль NaCl, который на 80% состоит из респираторных фракций (частицы диаметром до 5 мкм легко попадают в органы дыхания).

В искусственных соляных пещерах есть возможность регулировать уровень концентрации частиц, менять характеристики аэрозоля – это усиливает пользу галотерапии с учетом особенностей определенного заболевания. Такой метод называется управляемой галотерапией и может использоваться в любом помещении, где установлено специальное оборудование.

Контроль за микроклиматическими параметрами и концентрацией галоаэрозоля делает данный метод эффективнее, чем спелеотерапия (лечение в естественных соляных пещерах). Другое важное преимущество галотерапии перед спелеотерапией – это доступность метода лечения. Чтобы пройти сеанс галотерапии, не нужно уезжать далеко от дома на поиски природной соляной пещеры. Искусственные соляные пещеры для прохождения курса галотерапии есть почти в каждом городе.

## МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ

Стимуляция ресничек эпителия, выстилающего органы дыхания. Таким действием обладают аэроионы. При усилении работы мерцательного эпителия ускоряется отход мокроты вместе с патогенной флорой.

## Повышение осмотического градиента

Хлорид натрия (NaCl, соль) – компонент, с помощью которого готовят физиологический раствор. Соль позволяет уравновесить осмотическое давление: в клетки через мембрану не входит лишняя вода и не уходит нужная. Похожим образом NaCl действует в сухом аэрозоле: попадая в бронхи, соль стимулирует приток жидкости в просвет бронхов, вода из слизи выделяется в ее наружный слой, и густки быстрее выходят.

## Стимуляция местного иммунитета

- Мелкие фракции соли, заряженные отрицательными ионами, глубоко проникают в дыхательные пути и стимулируют защитные силы органов дыхания. В этом заключается особая польза галотерапии при аденитах и респираторных заболеваниях.

- Уменьшение отека бронхов
- Соль оттягивает жидкость из сосудов в просвет бронхов

*galoport*

свойства иммунитета и организм начал активную борьбу с инфекцией.

- **Насморк** – такой побочный эффект еще более частое явление, чем кашель и начинается на первой же процедуре. Он не

является патологическим и объясняется тем, что под воздействием аэрозоля секрет слизистой оболочки носа начал разжижаться и выводиться наружу.

*blog.hammamelit.ru*



# «ЧТОБЫ ВИРУС НЕ ЛЕЗ В ГОЛОВУ» ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ НАПРЯЖЕНИИ

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

**Р**абота в условиях кризисной и экстремальной ситуации предъявляет повышенные требования к физическим, психическим и психологическим ресурсам медиков. Несмотря на возросшее количество стрессогенных факторов, медицинским работникам необходимо соблюдать все протоколы лечения и реанимационных мероприятий, экстренно принимать клинически важные решения, придерживаться принципов медицинской этики и деонтологии и при этом неукоснительно соблюдать правила безопасности при работе с опасными биологическими агентами.

Известно, что длительное пребывание в стрессовой ситуации приводит к истощению функциональных резервов человека. В результате мотивация на оказание помощи как исполнение социальной значимой миссии перестает выполнять активационную и мобилизационную функции. Снижаются активность и работоспособность, повышается уровень тревоги, напряженности, могут возникать дезадаптивные варианты межличностных отношений, трудности в принятии решений и анализе ситуации. Это приводит к возникновению хронического профессионального стресса.

Стресс – это всегда реакция организма на опасную, травмирующую ситуацию, чрезмерную физиче-



скую или эмоциональную нагрузку, затрагивающая все его системы.

Психозэмоциональный стресс – критическое состояние личности, которая подвергается чрезмерным эмоциональным и социальным перегрузкам. Данное понятие относится к адаптационным возможностям психики, которые необходимы для адекватной реакции на изменения в окружающем мире (позитивные и негативные).

В тяжёлых жизненных ситуациях внутренние ресурсы постепенно исчерпываются. Если в течение долгого времени у человека нет возможности отдохнуть, переключить внимание с травмирующей ситуации, происходит своеобразное «выгорание души».

Аспекты, характеризующие понятие психоэмоционального стресса:

– упадок физических сил (сбои нервной систе-

логические и физические факторы оставляют свой негативный след на психологическом состоянии человека.

Признаки эмоционального стресса проявляются в виде общего изменения эмоционального фона. Под влиянием отрицательных эмоций, социальных или биологических факторов, у человека может появиться:

1. Плохое настроение, тоска, депрессия, беспокойство и чувство тревоги.
2. Гнев, агрессия, одиночество и др. Эти эмоции возникают резко, ярко выражаются.

3. Изменения в характере – усиление интроверсии, снижение самооценки.
4. Патологические состояния – невроз.

Кроме эмоционального и физического напряжения у медицинских работников может появиться страх – одна из самых актуальных проблем, которая существует сейчас в мире.

Страх – это отрицательная эмоция, оказывающая значительное влияние на перцептивно-когнитивные процессы, на поведение индивида. Интенсивный страх создает эффект «туннельного восприятия», то есть сильно ограничивает восприятие мира, мышление и свободу выбора индивида. Кроме того, страх ограничивает свободу поведения человека.

Эмоция страха возникает, когда человек находится в ситуации, которую

воспринимает как опасную для его спокойствия и биологического или социального существования. Страх – это сигнал, предупреждение о грозящей опасности, мнимой или реальной, в принципе все равно, так как наш организм действует одинаково.

Одной из форм нарушения нормальной жизни человека является и тревога. В отличие от страха, тревога характеризуется, прежде всего, расплывчатостью и неопределенностью. Тревога связана со страхом перед неизвестным.

Все перечисленные причины являются психогенными факторами для возникновения переутомления, разрегулирования психики, эмоционального выгорания, дисбаланса жизненных сил.

Как же сохранить жизненную энергию и избавиться от тревоги и страха?

Во-первых, нужно знать, что когда наступает кризис, возникает беспокойство и даже паника. Это естественно для любого человека. А мир уже два года живет в кризисе.

Во-вторых, помнить, что запрещать себе думать о плохом бесполезно, и не допускать, чтобы тревожные мысли захватили вас целиком.

В-третьих, понять, что у медицинских работников появилась новая задача – суметь сохранить гармонию души и тела, а значит, суметь оказать себе помощь в трудных условиях.

Очень сложно дать универсальные рекомендации, которые со стопроцентной вероятностью смогли бы помочь всем. Тем не менее, точка опоры часто находится в нас самих, здесь нужно научиться бережнее относиться к собственному организму, к его эмоциональным настройкам.

Все психологические рекомендации по формированию позитивных мыслей заключаются в создании позитивного настроения. Позитивный настрой – предпосылка счастливой и наполненной жизни, поскольку сказанные фразы и слова являются выражением наших установок. Именно поэтому необходимо учиться изменять представления, переставая нервничать по любому поводу.

**Используйте упражнения – аффирмации.** Это короткие фразы-установки. Мысли, изложенные в позитивном ключе, максимум в двух предложениях, пишем или проговариваем простыми и понятными для вас словами. Например: «Я чувствую себя прекрасно», «У меня хорошее настроение».

**Визуализируйте.** Рисуйте свою мечту. Можно сделать карту желаний при помощи картинок или составить личный гороскоп. Распишите свою жизнь на определенный период, чего вы хотите добиться. Мысли материальны, мечты сбываются.

Настроиться на позитив поможет музыка. Если плохие мысли лезут в голову, включайте ритмичную веселую песню, и они сразу пропадут.

**Окружайте себя позитивными людьми.** Не общайтесь с пессимистами. Воспринимайте адекватно критику. Всегда хвалите себя за успехи. Отмечайте каждую маленькую победу подарком.

А несложные упражнения, их регулярное применение поможет скорректировать последствия негативных стрессовых переживаний и улучшить свое психологическое состояние.

1. Утром, умываясь прохладной водой, посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь и уверенно скажите: «Сегодняшний

день будет лучше, чем предыдущий!» Постарайтесь весь день сохранять позитивный настрой и испытывать положительные эмоции.

2. На счет раз-два-три сделайте медленный глубокий вдох через нос, чтобы поднимались плечи, и надуйте грудную клетку и живот. Затем ненадолго задержите дыхание и так же медленно и протяжно выдохните через рот, опуская плечи и вытягивая живот.

3. Сделайте небольшую разминку-гимнастику. Поддерживать себя в хорошей физической форме важно для здоровья.

4. Попробуйте использовать «бессмысленное рисование». Возьмите чистый листок бумаги и цветные карандаши. В центре листа поставьте точку и, не отрывая карандаша, начинайте рисовать, ни о чем не задумываясь. Рисуйте до тех пор, пока не надоест или не устанет рука. После этого покрутите лист и постарайтесь увидеть в своем рисунке какую-нибудь фигуру или предмет. Внимательно вглядывайтесь

в нарисованные узоры, чтобы найти среди них какой-нибудь образ. Возьмите карандаш другого цвета и дорисуйте вашу фигуру до нужного предмета. Такая форма «искусства» помогает снять стресс и расслабиться.

5. Возьмите лист бумаги и напишите на нем все свои страхи и переживания. Все, чего вы боитесь или что мешает вам спокойно жить, выразите словами на этом листке, освобождая свое сознание от негативных мыслей. Когда добавит уже нечего, отложите ручку в сторону и порвите этот лист на мелкие кусочки. Вы почувствуете, как стало легче.

6. Конечно, не стоит забывать и про разного

рода хобби – все, чем вам нравится заниматься или чем бы вы хотели заняться, но постоянно откладывали в долгий ящик.

7. Каждый день перед нами встает множество задач, которые мы обязаны выполнять, поэтому попробуйте научиться ничего не делать. Примите удобное для вас положение, создайте вокруг комфортную атмосферу и закройте глаза. Постарайтесь очистить свой разум от мыслей и забот, представьте перед собой чистый лист и вообще ни о чем не думайте. Со временем все приходящие мысли и образы сами начнут рассеиваться в вашей голове, оставляя после себя приятную пустоту. Вместе с этим дышите ровно и спокойно – это поможет ежедневным делам отойти на второй план. Для вас главное – обрести внутренний покой и расслабиться. Данное упражнение можно также выполнять перед сном.

8. Для крепкого здоровья и чистого сознания необходим здоровый сон. Перед тем, как лечь в постель, лучше всего прогуляться на свежем воздухе, чтобы разгрузить мозг от накопившихся за день мыслей. По возвращении не включайте телевизор или радио, старайтесь также не заходить в Интернет, а лучше проветрите спальню. Чтобы подготовить свой организм ко сну и снять стресс, примите легкий душ или расслабьтесь в теплой воде, в которую можно также добавить немного морской соли или эфирных масел. Примите удобное положение в вашей постели, закройте глаза и подумайте о чем-нибудь приятном.

**Все в ваших руках!  
Хорошего самочувствия  
и крепкого здоровья вам!**



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА Р. Б. ДЕМЬЯНЕНКО, преподавателя психологии ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»

### ЖИТЬ НА ПОЗИТИВЕ

В связи с неблагоприятной ситуацией с Covid-19 многие испытывают повышенную тревожность, что негативно сказывается на состоянии здоровья.

### Берём себя в руки!

Лишь некоторые люди умеют действительно радоваться тому, что имеют. Представьте себе человека, который, несмотря на все тяжелые обстоятельства своей жизни, улыбается в лицо трудностям, смеется, радуется и воспринимает любые ситуации.

Это достаточно тяжело, ведь, согласитесь, сложно улыбаться вещам, которые особо пользы не принесут. Таких людей стоит считать сильными и волевыми, раз они способны на подобное. Почему же основная масса не умеет радоваться тому, что имеет? В чем основная причина наших расстройств?

Когда нам «светит солнце», мы все равно придумываем себе сложности, преграды, препятствия. Зачем мы это делаем? Неужели настраиваемся на плохое и всегда оцениваем ситуации, что «что-то негативное все-таки нет-нет, да и произойдет»?

Все дело в том, что мы просто не умеем радоваться мелочам, мы всегда находимся в ожидании чего-то плохого. И это неправильно. Причем, в самый хороший и добрый момент мы можем расстроиться из-за единственной мелочи, даже если вокруг все идеально.

Мы не умеем радоваться тому, что имеем, и постоянно нагнетаем ситуацию, раздуваем ее до огромных размеров. Даже если у нас все хорошо, мы все равно не умеем расслабляться и принимать позитивные моменты, наслаждаться ими. Все равно будем искать во всем подвохи, разглядывать негативные моменты.

Есть еще ряд и других отвлекающих факторов, которые портят всю идеальную картину. Настроение, естественно, еще ниже. А хотя надо бы не расстраиваться, искать во всем плюсы, даже в таких неприятных мелочах. Постарайтесь посмотреть на ситуацию, над которой хочется погрузиться, с другой стороны. Выделяйте все самые положительные моменты, старайтесь не только видеть плохое, но и хорошее.

И помните, что попросту потраченные нервы – того не стоят. Намного важнее улыбнуться и порадоваться, чем расстроиться и потратить свои эмоции.

### «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ СИЛЬНОМ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ НАПРЯЖЕНИИ

1. Дышите - акцентируя вдох с паузой при выдохе.
2. Почувствуйте свое тело: присядьте 30-50 раз.
3. Делайте энергоемкие дела, «сбросьте топливо».
4. Начните общение сначала с собой: проговорите, что вас тревожит, потом расскажите кому-нибудь.
5. «Взгляните внутрь» себя, проанализируйте причину эмоционального «захвата».

### «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ СТРАХА

1. Распрямить плечи, тело.
2. Глубоко дышать (вдох через нос, выдох через рот).
3. Разозлиться на кого-нибудь или на что-нибудь.
4. Включить музыку/ свет.
5. Проговорить страх.
6. Попросить помощи.
7. Вспомнить свой опыт.
8. Проанализировать свои мысли.

### «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ ТРЕВОГЕ

1. Расслабление/напряжение тела.
2. Размять мышцы лица- промассировать его.
3. Осознать, что состояние пройдет, опереться на предыдущий опыт.
4. Собрать объективную информацию.
5. Составить план действий.

### УПРАЖНЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ В СИТУАЦИИ БЕСПОКОЙСТВА

1. Маска удивления.
2. Маска гнева.
3. Маска смеха.
4. Маска брюзги.
5. Маска трубочка.
6. Жевание моркови, хлебной корочки, жвачки.
7. Кусачие усилия – вертикальные и горизонтальные.

### В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ МОЖНО ПО АЛГОРИТМУ:

1. Дыхание.
2. Физкультура.
3. Расслабление.
4. Позитивные мысли.
5. Позитивный настрой.

## ВЫБОР ПРОФЕССИИ ОДНОЗНАЧЕН



**С. О. Медведева**  
главная медицинская  
сестра ГАУЗ АО  
«Михайловская больница»

**С**ветлана Олеговна Медведева из династии медицинских работников. Мама – медицинская сестра, проработала более 40 лет в Полярковском туберкулезном диспансере в должности старшей медицинской сестры, имела звание «Ветеран труда», «Отличник здравоохранения». Сестра уже 30 лет трудится участковой медицинской сестрой в той же больнице. Поэтому выбор профессии Светланы был однозначен, она с детства играла в больницу, лечила кукол. В 1989 году после окончания школы поступила в Райчихинское медицинское училище на специальность «Сестринское дело», которое успешно окончила. В 1992 году была принята на работу в Полярковскую центральную районную больницу (ныне ГАУЗ АО «Михайловская больница») палатной медицинской сестрой терапевтического отделения. В феврале 2008 года переведена на должность главной медицинской сестры, где работает по настоящее время. Имеет сертификат по специальности «Организация сестринского дела» и высшую квалификационную категорию. Является членом профсоюзной организации медицинских работников. Неоднократно награждалась почетными грамотами министерства здравоохранения

Амурской области. Работа занимает львиную долю ее времени, но она все равно находит его для своей семьи.

Муж – индивидуальный предприниматель, любитель рыбалки, охоты. Старший сын в 2016 году с отличием окончил Дальневосточный ГАУ по специальности «Строительство». Младший сын является студентом третьего курса Дальневосточный ГАУ, занимается хоккеем, имеет третий разряд.

Светлана Олеговна живет в сельской местности, поэтому любит заниматься своим домом, садом, огородом, разведением новых культур на участке. В этом году собрали большой урожай томатов, двадцати двух сортов, в прошлом году был хороший урожай клубники. Одно дело посадить, а другое – заготовка, засолка, варенье, компоты, и на все это Светлана с удовольствием находит время.

По жизни идет с девизом «Учиться, трудиться, не лениться», ведь только в труде можно добиться успеха, роста карьеры, познания нового.

Любит путешествовать по нашей необъятной Родине, а потом делиться своими впечатлениями с близкими и друзьями. Ведет здоровый образ жизни, в зимнее время выезжает семьей на каток, лыжню.

Мечтает, наверное, как и многие, о том, чтобы были здоровы близкие. В нынешнее время это самое главное.

*– Я люблю свою малую Родину, – говорит Светлана Олеговна. – Не хочется, чтобы уезжала молодежь из сельской местности. В этом году началось строительство новой двухэтажной поликлиники в Михайловском районе, будут рабочие места для медицинских работников. Запланировано построить административный блок, кабинеты врачей, клинико-диагностическую лабораторию, физиотерапевтический блок. Поликлиника будет оборудована новой медицинской мебелью и аппаратурой, поэтому ждем молодых специалистов в наш район.*





# ВСТРЕЧАЙТЕ НОВЫЙ ГОД ПРАВИЛЬНО

**В**ызвать гнев Чёрного Водяного Тигра несложно, однако и задобрить его тоже не составит проблем. Постарайтесь учесть следующие нюансы, чтобы вызвать благосклонность символа 2022 года:

- **Спокойствие.** Во время встречи Нового 2022 года будьте спокойны и всегда думайте, перед тем, как действовать.
- **Практичность.** Дарите своим близким только практичные подарки.
- **Украшения.** Украсьте комнату. Нарядите ёлку, наклейте на окна трафареты и т.д. Тигр любит всё аккуратное и красивое.

• **Правильная символика.** В комнате, где будет проходить встреча Нового года, поставьте красивую статуэтку Тигра.

• **Больше мяса на новогоднем столе.** Новогоднее меню должно включать в себя как можно больше мяса. Тигр – хищник и вряд ли он обрадуется вегетарианскому застолью.

• **Вежливость и такт.** Не ссорьтесь во время праздника, делайте больше комплиментов.

Эти простые советы помогут вам быть счастливыми следующие 12 месяцев!

Важнейшим аспектом является место встречи Нового года Тигра. Чтобы ответить на вопрос – где встречать год Тигра, следует вспомнить характеристику символа года.

Тигры очень вспыльчивы и импульсивны. Поэтому встреча 2022 года должна пройти в шумной и весёлой компании в окружении интересных людей. При этом место встречи может быть абсолютно любым.



В новогоднюю ночь можно сходить в гости к друзьям или родственникам. Но важно учесть – в компании вы должны чувствовать себя комфортно.

Хорошей идеей будет прогуляться с друзьями на свежем воздухе и зарядиться новогодней атмосферой.

## КАК ПОДГОТОВИТЬ ДОМ К ВСТРЕЧЕ 2022 ГОДА

Одним из самых главных аспектов встречи Нового года является правильное оформление дома и комнаты.

Тигр считается достаточно брезгливым животным. Поэтому помещение, в котором вы собираетесь встречать Новый 2022 год должно быть чистым и убраным. Покровитель 2022 года не потерпит захламлённой и пыльной обстановки. Поэтому перед Новым годом проведите генеральную уборку помещения. Выбросите все старые вещи, сделайте влажную уборку, украсьте с учётом символики 2022 года.

## Украшаем комнату

Комнате, где вы собираетесь встречать Новый год Тигра 2022, следует уделить особое внимание. Если в помещении есть камин – это может стать основным акцентом. Его можно задекорировать всевозможными композициями из еловых шишек и хвойных веток, свечей, цветных атласных лент. Также можно купить колокольчики и повесить их над камином.

Можно задекорировать потолок светодиодными лентами. Они крепятся между стеной и потолком.

Окна можно украсить вырезанными снежинками или шаблонами с изображением символа 2022 года. Также на окна многие вешают разноцветные гирлянды.

Во время празднования Нового года рекомендуем вам приобрести ароматические свечи с запахом ёлки и мандаринов. Это придаст дополнительную праздничную атмосферу!

## Наряжаем ёлку

В комнате, где будет происходить встреча Нового 2022 года, обязательно должна стоять ёлка! Причём Тигру не важно, какая она будет – живая или искусственная.

Ёлку желателно наряжать игрушками следующих цветов:

- Оранжевый
- Чёрный
- Белый
- Голубой
- Полосатые игрушки

Было бы очень символично повесить на ёлку фигурку символа 2022 года.

## Сервируем стол

Неотъемлемая часть Нового года – это праздничный стол. Каждая хозяйка имеет свой список фирменных блюд, которое нужно включить в новогоднее меню.

Подать блюда в новогоднюю ночь следует красиво. Для этого должна быть правильная сервировка. Тигр любитель пёстрых цветов и красивых украшений. Поэтому в сервировке

стола рекомендуется использовать яркие цвета:

- Оранжевый
- Жёлтый
- Светло-зелёный
- Синий
- Голубой
- Белый (как основа)
- Золотой

В центр стола обязательно установите фигурку с символом 2022 года – Тигром. Так вы притянете удачу в дом.

## ЧТО НАДЕТЬ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ

Впереди долгожданные зимние праздники, а это значит, что уже пора задуматься в чём и в каком цвете встречать наступающий Новый год Тигра 2022. Необходимо уже решить что надеть на корпоратив и на домашнее мероприятие, а также задобрить нового покровителя и привлечь удачу.

Основные оттенки наступающего Нового 2022 года – синий и чёрный. Однако помимо этих двух оттенков, Тигр положительно отнесётся к следующим цветам:

- приглушённой коричневой гамме (от мягкого песочного до шоколадного)
- зеленой палитре (от нежной весенней зелени до глубокого изумрудного)
- Золотой
- Серебряный
- Жёлтый
- Чёрный
- Оранжевый
- Белый

При выборе материалов одежды для празднования Нового года стоит отдать предпочтение натуральным – мех, кожа, шёлк, хлопок и т.д.

Среди эффектных решений для стильного лука, в котором можно встречать 2022 год Тигра, стоит выделить:

- блестящие ткани с эффектом струящейся воды;
- ажурное кружево с четкими мотивами;
- зоологические хищные



принты (в идеале – классический или альтернативный тигр);

- натуральный мех и перья.

## ЧТО ГОТОВИТЬ НА НОВЫЙ ГОД ТИГРА

Теперь мы подошли к одному из самых главных вопросов – Что готовить на Новый год Тигра 2022, чтобы задобрить покровителя года.

Тигр – животное хищное и любит есть мясо. Вряд ли он обрадуется чисто вегетарианскому меню. Кроме этого, это животное достаточно крупное (может достигать 275 килограмм). Поэтому на новогоднем столе должно присутствовать много мясных блюд. Сильные запахи привлекают Тигра. Используйте в приготовлении побольше специй.

## Меню на новогодний стол должно включать в себя:

- Гарнир
- Мясо к гарниру
- Несколько салатов
- Несколько закусок
- Десерт
- Напитки
- Нарезки

Чтобы задобрить покровителя 2022 года, поставьте на стол побольше продуктов оранжевого цвета – мандарины, морковь, тыква.

## ЧТО ПОДАРИТЬ

В 2022 году будут актуальны практичные

подарки – те вещи, которыми человек будет пользоваться на повседневной основе. Кроме этого, в год Тигра подарки должны быть оригинальные и интересные. Вот несколько идей:

- Еда
- Вишлист
- ДНК-тест
- Стикеры для Телеграмма
- Обучение
- Деньги
- Сказки
- Свободное время

## НОВОГОДНИЕ ПРИМЕТЫ, ОБЫЧАИ

• Во время новогодней ночи порывите в окно – это привлечёт удачу, деньги и спокойную жизнь.

• Свободным девушкам в первую минуту Нового 2022 года необходимо «чокнуться» с неженатым парнем. Тем самым вы привлечёте в свою жизнь любовь.

• Для привлечения денег в свою жизнь необходимо скушать мандарин в последнюю минуту старого года.

• Если вы находитесь в отношениях – поцелуйте любимого человека в первую минуту праздника для взаимопонимания в год Тигра.

• Чтобы ваше желание исполнилось – напишите его на бумажке, сожгите и пепел высыпьте в бокал с шампанским. Выпейте его под бой курантов.

• Чтобы деньги «лились»

в дом, нужно положить у порога под коврик или под скатерть любую монетку.

• Достаток в семье обеспечит щедрый и богатый стол, желателно, чтобы он был круглой формы.

• Если во время праздника зачесалась левая рука, то нужно зажать ее в кулак и убрать в карман, после чего можно разжать пальцы – это символ крупных денежных поступлений в наступающем году.

• Чтобы не столкнуться с финансовым крахом, нельзя давать в канун праздника деньги в долг.

• Перед тем, как садиться за стол, нужно «задобрить домового» – оставить на кухне бокал с шампанским и тарелку с чем-нибудь вкусеньким.

• Не встречайте год Тигра с долгами, не просите накануне праздника деньги в долг.

• Не празднуйте Новый год в неубранной квартире, без ёлки, украсьте хотя бы одну еловую веточку.

• Поздним предновогодним вечером ни в коем случае не стирайте и не мойте полы.

• Не пришивайте в новогодний вечер пуговицы, не штопайте и не зашивайте одежду.

• Не покупайте в последний предновогодний день новую обувь, кухонную утварь, домашний текстиль.

• Не готовьте угощения к новогоднему столу в плохом настроении, не ссорьтесь, готовя еду.

• Не оставляйте в Новый год Тигра стол пустым.

• Не сожалейте вслух об уходящем годе.

• В предпраздничный день настройтесь на позитив: не обижайтесь, не плачьте, не грустите.

• Проследите, чтобы за новогодним столом не оказались только женщины.

god-tigra.ru



## НОВОГОДНИЕ РЕЦЕПТЫ

**С**алаты – это проверенная годами классика: Оливье, селедка под шубой, Мимоза, Мужские слезы, Гранатовый браслет, Обжорка, Грибная поляна и другие. Все они достаточно сытные, с мясными ингредиентами, что не может не понравиться символу грядущего года. А тем, кто хочет внести немного разнообразия, можно предложить следующие варианты новогодних салатов.



### НОВОГОДНИЙ САЛАТ «НЕЖНОСТЬ»

Этот сытный салат станет фаворитом на праздничном столе, так как необычное сочетание ингредиентов в нем не оставит никого равнодушным. Для приготовления понадобятся: 220 г отварного куриного филе; 140 г зеленого яблока; 100 г твердого сыра; 2 вареных яйца; 40 г чернослива без косточек; 40 г ядер грецких орехов; 160 г салатного майонеза.

Способ приготовления: Филе, яйца и чернослив нарезать кубиками, сыр и яблоко натереть на терке, грецкие орехи порубить ножом. На сервировочное блюдо установить разъемное кольцо, в которое уложить слоями: мясо, чернослив, яйца, яблоко, сыр. Каждый слой смазать щедро майонезом. Сверху посыпать салат орехами и убрать в холодильник на несколько часов. Перед подачей с салата нужно аккуратно снять кольцо, чтобы не нарушить целостность слоев. Как вариант, можно сделать подачу блюда порционной, выложив слои в небольшие креманки.

### КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С БЕКОНОМ

У этого блюда есть другое веселое название – картошка-гармошка. Готовят его из простых и доступных ингредиентов, а сочетание картошки и бекона делает его уместным в меню на год Тигра. Для приготовления гарнира понадобятся: 8-10 крупных картофелин одинаковой величины; 300 г бекона; 100 г твердого сыра; зелень, соль и специи – по вкусу.

Приготовление: Картошку очистить, вымыть и обсушить на бумажном полотенце. Затем сделать поперечные надрезы через 5 мм, не доходя до края, чтобы «гармошка» держалась вместе. В каждый надрез вставить по ломтику бекона. После этого обернуть каждый клубень фольгой и отправить запекаться при 1870 градусах на 35-40 минут. Горячую картошку перед подачей аккуратно развернуть и посыпать мелко натертым сыром и рубленой зеленью.

### УТКА С ЯБЛОКАМИ, АПЕЛЬСИНАМИ И ИНЖИРОМ В ДУХОВКЕ

В этом рецепте нет ничего необычного (ну разве только, инжир), но чем проще, тем вкуснее. Главное, что утка по этому рецепту получается нежной, сочной и не сухой. Чтобы запечь птицу целиком с фруктами, надлежит подготовить: 2-2,5 кг целой тушки утки; 4-5 яблок твердых сортов; 2-3 апельсина; 3-4 инжира; 1-2 лимона; 1 палочка корицы; соль, черный молотый перец и розмарин – по вкусу.

Приготовление: Утку тщательно вымыть как снаружи, так и внутри; вытереть птицу насухо и натереть смесью из соли и перца. Лимон и апельсин нарезать на четвертинки, вместе с палочкой корицы и веточками розмарина положить внутрь утки. Зафиксировать кожицу в месте разреза зубочисткой, а крылья и ноги связать, чтобы она не развалилась в процессе запекания. Сначала разогреть духовку до 240 градусов, уложить утку спиной вверх и готовить 20 минут. Затем перевернуть птицу, температуру убавить до 170 градусов и готовить 1,5 часа, периодически поливая выделившимся жиром. По прошествии указанного времени на противень рядом с уткой выложить нарезанные фрукты и отправить в духовку еще на 40 минут. Горячую утку нужно накрыть фольгой и дать ей немного отдохнуть, примерно 20 минут. После этого можно подавать к столу целиком или разрезав на порционные кусочки.



## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ

**Х**отя праздничный стол буквально ломится от изобилия вторых блюд, салатов и закусок, никак не обойтись без десерта. Ну как же без сладкого? Конечно, можно ограничиться покупными конфетами, шоколадом и печеньем, но истинная хозяйка все же потратит немного драгоценного времени для создания уникального десерта. Итак, что же подойдет к новогодней вечеринке? Кроме традиционных для рождественских праздников имбирных пряников, тортов и печенья, к примеру, «Корабликов», можно сделать такие вот лакомства.



### ЕЛКА ИЗ БЛИНЧИКОВ

Красивейшее блюдо, которое может стать поистине украшением стола. Настоящая зеленая красавица, да еще и съедобная! Чудеса! Ингредиенты для десерта: Овсяные хлопья – 50 г; Шпинат свежий – 80 г; Мука рисовая – 40 г; Яйцо – 1 шт.; Кипяток – 100 г; Творог 5% – 50 г; Сахар – 20 г; Разрыхлитель – 4 г.

Для крема: Творог мягкий нежирный – 120 г; Йогурт домашний – 70 г; Сироп фруктовый (агавы, фатпур) – 30 г.

Украшение: Гранат, Курага, Изюм

Овсяные хлопья залить кипятком и оставить на 10 минут. Тем временем вымыть шпинат, перемолоть его в блендере, добавить набухшие хлопья и остальные компоненты теста, взбить еще раз до однородности. Необычное зеленое «еловое» тесто жарить как блины на хорошо прогретой антипригарной сковороде под крышкой с двух сторон, изготавливая заготовки разного диаметра, от самого большого около 15 см до маленького в 2-3 см.

Теперь настал черед крема, для него творог смешать с йогуртом, сиропом, можно добавить ваниль, все взбить. Собираем елочку, для этого на тарелку поочередно укладываем блины от самого большого до маленького, промазывая слои кремом. Убрать заготовку в холодильник для пропитки на 2-3 часа или даже ночь. Украсить перед подачей нарезанной курагой, изюмом, гранатовыми зернами и маком.

### ПРОСТОЙ ЧИЗКЕЙК БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Вариант такого популярного десерта, как чизкейк без выпечки, прекрасно впишется в концепцию новогоднего стола 2022. Вот только в оригинале используют дорогой сыр маскарпоне, который не всегда есть возможность купить. Заменить этот дорогой ингредиент можно отшелушенной сметаной. Для этого сметану жирностью 20% и выше выкладывают на дуршлаг, застеленный марлей, сверху ставят груз и убирают на ночь в холодильник. Чтобы приготовить дома чизкейк без выпечки на форму диаметром 21 см понадобятся: 500 г отшелушенной сметаны; 340 г сгущенного молока; 10 г быстрорастворимого желатина; 160 г молока; 250 г песочного печенья; 100 г сливочного масла.

Как приготовить: Печенье блендером перебить в крошку, смешать с растопленным сливочным маслом. Полученную смесь утрамбовать на дне и по бокам разъемной формы, затем убрать в холодильник на 2-3 часа. Желатин залить холодным молоком, а когда он набухнет, распустить в микроволновке или просто поставив емкость с ним в миску с горячей водой. Отшелушенную сметану и сгущенное молоко заблаговременно достать из холодильника, чтобы они нагрелись до комнатной температуры. Затем с помощью погружного блендера перебить до однородного состояния и ввести в полученную смесь желатин. Перелить начинку в основу из песочного печенья и отправить в холодильник до полного застывания. Перед подачей этот десерт можно полить сверху ягодным соусом, для которого достаточно проварить, например, замороженную вишню с сахаром и немного загустить все кукурузным крахмалом.





# КАКИМ БУДЕТ 2022 ГОД ТИГРА

Согласно гороскопу, управителем и хозяином 2022 года станет Голубой, по другой версии Черный, Водяной Тигр, который сменит Белого Металлического Быка. Что принесет нам 2022 год Тигра?

Хозяин 2022 года – Черный (Синий, Голубой) Водяной Тигр. В культуре востока это животное — символ силы, щедрости и справедливости. А стихия и цвет 2022 года символизируют динамичность, напористость и страсть.

Гороскоп на 2022 год обещает, что тишины и спокойствия нам в период правления Тигра не дожидаться. Новый 2022 год принесет кардинальные изменения в жизнь каждого человека, независимо от того, под каким знаком вы рождены. Год будет полон ярких событий и совершенно точно не даст никому соскучиться. А если вы научитесь стойко воспринимать крутые повороты судьбы, то интересный и захватывающий год вам гарантирован!

Звезды предсказывают в 2022 год Тигра перемены во всех сферах жизни, а потому гороскоп настоятельно советует не держаться за прошлое, а быть открытым всем изменениям и стремлениям.

Тигр – сильный, решительный, смелый, независимый и амбициозный знак. Управитель года благоприятствует претворению в жизнь прогрессивных идей. Это время внедрения открытий и изобретений, которые могут изменить жизнь всего человечества на многие десятилетия.



Наступает время вольнодумцев, легких на подъем людей. Многие из тех людей, жизнь которых проходила размеренно и спокойно, в 2022 году задумаются об изменениях. Ждать стабильности и спокойствия от года Черного Тигра не придется и нужно быть готовыми к резким поворотам судьбы.

Подробный гороскоп на 2022 год по знакам зодиака и году рождения.



## ОВЕН

У Овнов в 2022 году ожидается трудное, но уверенное движение вперед. Чтобы было легче принимать решения и в целом двигаться по жизни, астрологи советуют периодически делать чистку информационно-пространства. Также желательна побольше отдыхать и не уходить с головой в работу. Нужно помнить, что помимо дел есть друзья, увлечения, семья и родственники. Да, в один момент времени

уделить внимание всему и всем не получится, но в этом году желательна хотя бы немного постараться это сделать. В этом Овнам поможет долгосрочное планирование.



## ТЕЛЕЦ

В 2022 году звезды обещают, что у Тельцов практически не будет поводов для беспокойства о своем самочувствии. Под влиянием планет вы сможете не только укрепить иммунитет, но еще и излечиться от многих хронических заболеваний. Старайтесь выбирать натуральные препараты и, естественно, не забывайте о йоге, правильном питании, позитивном настрое. В целом в первом полугодии 2022 года Тельцам нужно обратить внимание на состояние области горла (миндалины, щитовидка), а во втором более подвержена риску дыхательная система, поэтому избегайте сквозняков, бросайте курить.



## БЛИЗНЕЦЫ

С января по май Близнецов ждет время приложения интенсивных усилий в работе, когда представители знака будут стремиться к достижению целей. Несмотря на трудности в работе, в этот период представителям воздушной стихии будет везти в любви. С мая по ноябрь Близнецы будут удачливы в начинаниях, возникнет ощущение, что Фортуна на их стороне. В течение года не стоит впадать в иллюзии, стоит решать свои проблемы здраво и рационально. Есть небольшой риск обманов со стороны партнеров и коллег по бизнесу — рекомендуется фильтровать окружение, оставляя в нем только тех, кому можно доверять.



## РАК

В новом году стоит перестать беспокоиться и переживать за всех и за

все. Постоянный стресс не закончится ничем хорошим для представителей данного знака зодиака. Сомнения и нерешительность приведут к потере отличных возможностей. Год Тигра обещает быть непростым, но посредством спокойствия и трезвого ума не принесет больших убытков. Несмотря ни на что, стоит рисковать и начинать новые проекты. Именно это поможет выбраться из рутины трудностей. Конец года стоит посвятить собственному саморазвитию. Если вы давно хотели начать учить английский или перечитать любимые книги, этому самое время.



## ЛЕВ

Насыщенный на перемены 2022 год ждет Льва. Но они будут больше заметны вам самим, нежели окружающим людям. Кардинальные изменения произойдут в профессиональной сфере, что приведет к карьерным высотам. Ну, а за ними последуют финансовые блага, все закономерно. Гороскоп на 2022 год Льву обещает не только плодотворную работу, но и высокую должность. Многим суждено открыть свое дело, с коммерческим уклоном. Хотя некоторые, кто уже дошел до пенсионного возраста, ограничатся получаемыми от государства средствами. Пора на отдых! – вот такой девиз. Заслуженный отпуск или окончание трудовой деятельности принесет моральное удовлетворение.



## ДЕВА

У Дев ожидается год исполнения желаний. Им удастся сделать себя и свою жизнь лучше. Конечно, на пути этих

людей могут встречаться разочарования и проблемы, но они легко с ними справятся. В этом им поможет сильная интуиция, которая обострится в марте и в период с июня по октябрь. Очень важно в 2022 году раскрыть тему партнерства. Нужно как можно больше общаться с новыми людьми, прислушиваться к их советам и стараться работать в команде.



## ВЕСЫ

В начале 2022 года Весам стоит обратить на здоровье особое внимание. Если своевременно заняться профилактикой и лечением поступающих от организма "звоночков", то выздоровление пройдет быстро и без особых проблем. Если же тянуть до последнего и откладывать свои физические беспокойства "на потом", существует опасность оказаться на больничной койке на длительный срок. С июня по ноябрь могут проявиться проблемы с железами внутренней секреции, труднодиагностируемые и психосоматические заболевания. В этот период необходимо исключить алкоголь, успокоительные и другие психотропные препараты, поскольку реакция организма будет непредсказуемой. На протяжении всего года старайтесь умеренно и рационально питаться.



## СКОРПИОН

Скорпионам в 2022 году нужно будет много трудиться, чтобы достичь желаемого. Удачный период для представителей знака — с января по май и ноябрь-декабрь. В личной жизни возможны трудности, но и удачные шансы

тоже будут. Например, свободные Скорпионы смогут найти новую любовь. Повезет и тем, кто захочет избавиться от исчерпавших себя отношений. Самое удачное время для любви — июль и август.



## СТРЕЛЕЦ

В 2022 году к представителям данного знака придет четкое осознание того, что настоящее счастье – это семья. Несмотря на то, что некоторые члены семьи могут отнестись к повышенному вниманию с вашей стороны весьма скептически, не нужно из-за этого расстраиваться. Многие оценят вашу заботу по достоинству. Со второй половиной могут возникнуть несколько серьезных ссор, но благодаря вашим общим стараниям все удастся преодолеть. В финансовом плане год Тигра не принесет больших изменений. Все будет стабильным, без каких-либо больших растрат. На пути к достижению некоторых целей, которые были запланированы на этот год, могут появиться недоброжелатели. Не стоит вступать с ними в дискуссии и тратить свое время.



## КОЗЕРОГ

В начале года Козероги могут стать свидетелями не очень приятной ситуации. Астрологи рекомендуют держать в тайне все услышанное или увиденное, не пуская слухи. Также стоит проявлять больше инициативы. Особенно это касается сферы любви. Если Козерог находится в поисках второй половинки, нужно действовать решительно и смело, причем вне зави-

симости от пола. В конце осени и в начале лета не стоит сорить деньгами. Также астрологи советуют помнить о важных мелочах, не упуская деталей, бороться с выгоранием и дефицитом энергии.



## ВОДОЛЕЙ

Начало года может спровоцировать болезни, которые носят нервно-психический характер и возникают в результате раздражения, бессонницы, постоянных стрессов. Внутренняя агрессия в начале марта может спровоцировать ситуацию с последующей травмой в результате несчастного случая. Перегрузки нервной системы в первом полугодии будут требовать регулярного отдыха и расслабления. В общем состоянии здоровья не должно вас беспокоить, но только если вы придерживаетесь умеренности во всем.



## РЫБЫ

Главная задача, которую необходимо перед собой поставить на 2022 год представителем данного знака зодиака, это постараться сохранить все то, чего удалось достигнуть в предыдущем году. Это касается не только материальных ценностей, но и духовных. Множество ситуаций, произошедших ранее, сделали вас умнее и мудрее. Направьте эти качества в нужное русло. В начале года предстоит решить некоторые проблемы, связанные с семьей или близким человеком. Но, несмотря на все трудности, вам удастся все уладить без больших потерь. Середину и конец года лучше посвятить учебе или работе.





**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:**

**Воробьева 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,**  
зам. директора по НМР ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»



<b>ЯНВАРЬ</b>		<b>ФЕВРАЛЬ</b>		<b>МАРТ</b>		<b>АПРЕЛЬ</b>	
ПН	3 10 17 24 31	ПН	7 14 21 28	ПН	7 14 21 28	ПН	4 11 18 25
ВТ	4 11 18 25	ВТ	1 8 15 22	ВТ	1 8 15 22 29	ВТ	5 12 19 26
СР	5 12 19 26	СР	2 9 16 23	СР	2 9 16 23 30	СР	6 13 20 27
ЧТ	6 13 20 27	ЧТ	3 10 17 24	ЧТ	3 10 17 24 31	ЧТ	7 14 21 28
ПТ	7 14 21 28	ПТ	4 11 18 25	ПТ	4 11 18 25	ПТ	1 8 15 22 29
СБ	1 8 15 22 29	СБ	5 12 19 26	СБ	5 12 19 26	СБ	2 9 16 23 30
ВС	2 9 16 23 30	ВС	6 13 20 27	ВС	6 13 20 27	ВС	3 10 17 24
<b>МАЙ</b>		<b>ИЮНЬ</b>		<b>ИЮЛЬ</b>		<b>АВГУСТ</b>	
ПН	2 9 16 23 30	ПН	6 13 20 27	ПН	4 11 18 25	ПН	1 8 15 22 29
ВТ	3 10 17 24 31	ВТ	7 14 21 28	ВТ	5 12 19 26	ВТ	2 9 16 23 30
СР	4 11 18 25	СР	1 8 15 22 29	СР	6 13 20 27	СР	3 10 17 24 31
ЧТ	5 12 19 26	ЧТ	2 9 16 23 30	ЧТ	7 14 21 28	ЧТ	4 11 18 25
ПТ	6 13 20 27	ПТ	3 10 17 24	ПТ	1 8 15 22 29	ПТ	5 12 19 26
СБ	7 14 21 28	СБ	4 11 18 25	СБ	2 9 16 23 30	СБ	6 13 20 27
ВС	1 8 15 22 29	ВС	5 12 19 26	ВС	3 10 17 24 31	ВС	7 14 21 28
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		<b>ОКТАБРЬ</b>		<b>НОЯБРЬ</b>		<b>ДЕКАБРЬ</b>	
ПН	5 12 19 26	ПН	3 10 17 24 31	ПН	7 14 21 28	ПН	5 12 19 26
ВТ	6 13 20 27	ВТ	4 11 18 25	ВТ	1 8 15 22 29	ВТ	6 13 20 27
СР	7 14 21 28	СР	5 12 19 26	СР	2 9 16 23 30	СР	7 14 21 28
ЧТ	1 8 15 22 29	ЧТ	6 13 20 27	ЧТ	3 10 17 24	ЧТ	1 8 15 22 29
ПТ	2 9 16 23 30	ПТ	7 14 21 28	ПТ	4 11 18 25	ПТ	2 9 16 23 30
СБ	3 10 17 24	СБ	1 8 15 22 29	СБ	5 12 19 26	СБ	3 10 17 24 31
ВС	4 11 18 25	ВС	2 9 16 23 30	ВС	6 13 20 27	ВС	4 11 18 25

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.







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