

# НА здоровье!

Читайте "На здоровье!"  
и будьте здоровы!



Дипломант Всероссийского конкурса СМИ "Здоровая жизнь здоровом обществе" – 2006 г.

Ежемесячная медицинская газета

12+

Издается с января 1998 г.  
Выходит в первую неделю месяца.

№1 (244)

ЯНВАРЬ, 2020 г.

## Счастья в Новом году!



Дорогие томичи, коллеги!

От имени коллектива Территориального фонда обязательного медицинского страхования Томской области и от себя лично поздравляю вас с наступающими **НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!**



Алексей РУДКО,  
директор  
Территориального  
фонда ОМС  
Томской области

Новый год – время перемен, надежд и свершений! Пусть он будет насыщен новыми творческими и смелыми идеями, радостными событиями, хорошими новостями и станет успешным и значимым для каждого из вас!

Желаю в наступающем году крепкого здоровья, удачи и любви вам и вашим близким! Хорошего настроения и исполнения самых заветных желаний!

Пусть в вашей жизни всё складывается так, как вы задумали!



## Дорогие томичи! Уважаемые коллеги!

От имени Президиума комитета Томской областной организации Профсоюза работников здравоохранения РФ поздравляю вас с наступающим Новым 2020 годом и Рождеством!

Эти яркие праздники наполняют наши дома особой радостью, светом, весельем. Новогодние торжества мы встречаем с огромным желанием сделать счастливыми родных и близких, подарить им внимание, заботу и тепло своего сердца. По традиции в эти дни мы не только обращаемся друг к другу с теплыми словами и поздравлениями, но и подводим итоги проделанной работы, намечая планы на будущее.

Пусть наступающий год исполнит все ваши добрые намерения и мечты, будет созидательным и стабильным, порадует вас новыми свершениями! От всей души желаю вам здоровья, счастья, исполнения желаний, загаданных в новогоднюю ночь!



Наталья БУКРЕЕВА,  
председатель Томской областной организации  
Профсоюза работников здравоохранения



## С Новым годом, дорогие коллеги и уважаемые томичи!

В канун праздника принято подводить итоги и мечтать о новых свершениях. В 2020 году наш коллектив добился успехов во многих сферах деятельности, хорошие результаты показали многие преподаватели, студенты. Желаю своим коллегам новых достижений в наступающем году, энтузиазма, оптимизма! И всем-всем пожелаю здоровья, счастья, много радостных и приятных событий!

Татьяна ЛОЖКИНА,  
директор ОГБПОУ «Томский  
базовый медицинский колледж»,  
отличник здравоохранения РФ



## «Еламед Сибирь»

Поставка продукции ОАО «Елатомский приборный завод»  
со склада в Томске



- Медицинская мебель
- Дезинфекционное оборудование
- Расходные материалы
- Физиотерапевтическое оборудование
- Медицинские изделия для лабораторных исследований



Реклама.

Адрес: мкр. Каскад, д. 13, тел.: 215-661, 78-19-77,  
e-mail: elatomsk@mail.ru, сайт: elamed.com



Поставка  
медицинского оборудования,  
расходных материалов  
и дезинфицирующих средств  
для больниц и лабораторий

ОФИС: г. Томск, пр. Ленина, д. 110, 5-й этаж.  
СКЛАД: г. Томск, пр. Фрунзе, д. 240-а, стр. 10.  
ТЕЛЕФОН: (3822) 903-933.  
E-MAIL: evazmed@mail.ru

Реклама.



# ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕГО НОВОГО И ПЕРЕДОВОГО

Томский базовый медицинский колледж  
подводит итоги уходящего года

## Уникальные мастерские

Уходящий год был для Томского базового медицинского колледжа (ТБМК) очень плодотворным и богатым на события. Одним из главных достижений стал выигранный грант Министерства просвещения РФ в размере 5,8 млн рублей. На эти средства были созданы пять мастерских по компетенциям: «Фармацевтика», «Медицинский и социальный уход», «Акушерская помощь женщине и новорожденному при физиологическом течении родов и раннего послеродового периода», «Скорая медицинская помощь», «Профилактика стоматологических заболеваний». Занятия в них начались уже в сентябре.

Задача мастерских – практическое освоение студентами будущей профессии. Раньше студентам медколледжа приходилось набирать профессиональный опыт на реальных пациентах, что не всегда этично. Теперь они имеют возможность отточить свои практические навыки до совершенства без ущерба для больного.

В мастерских студенты в игровой форме осваивают передовые технологии, применяемые в будущей профессии, а также сдают итоговую аттестацию в формате демонстрационного экзамена, суть которого сводится к выполнению производственной задачи, приближенной к реальной ситуации. Кроме того, мастерские стали базой для подготовки студентов к участию в чемпионате рабочих профессий «Молодые профессионалы» (WorldSkills), а также площадкой для его проведения.

## Новая компетенция в чемпионате

В 2019 году медколледж в третий раз стал площадкой для проведения регионального этапа всероссийского чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills). Теперь уже сразу по двум направлениям: к компетенции «Медицинский и социальный уход» добавилась «Фармацевтика».

В компетенции «Медицинский и социальный уход» участвовали шесть студентов ТБМК и вне конкурса – студент Томского медицинского колледжа. По итогам соревнований наибольшее количество баллов набрала Маргарита Коробейникова, специальность «Сестринское дело». В компетенции «Фармацевтика» приняли участие пять студентов ТБМК, а лучшей стала Мария Громова, специальность «Фармация». Обе победительницы будут выступать на следующем, всероссийском этапе чемпионата, который состоится в 2020 году.

В этом году организаторы чемпионата ввели новый конкурс мастерства – «Навыки мудрых». Он проводится среди практикующих специалистов старше 50 лет. Конкурс является частью программы профессионального обучения и дополнительного профессионального образования людей предпенсионного возраста по стандартам чемпионата.

В 2019 году состязание для медицинских работников состоялось только по одной компетенции – «Медицинский и социальный уход», оно также проходило на базе ТБМК. В конкурсе приняли участие шесть специалистов из пяти ЛПУ. Победу завоевала Наталья Гра-



Занятия студентов в мастерской по компетенции «Скорая медицинская помощь»

ничева, медицинская сестра ОГБУЗ «Томская клиническая психиатрическая больница».

## Новые подходы в профориентации

В 2018–2019 учебном году Служба содействия трудоустройству медколледжа успешно внедрила в свою работу новые профориентационные мероприятия: личные встречи выпускников с потенциальными работодателями и экскурсиями в медицинские организации. В таком формате выпускники смогли познакомиться с будущими коллегами, узнать все плюсы и минусы потенциального рабочего места. В результате ребята направлялись, куда раньше трудоустроивались крайне неохотно. Так, например, 16% выпускников специальности «Лечебное дело» трудоустроились на ФАПы в районные больницы Томской области.

Традиционно большой интерес у молодых специалистов вызывает ОГБУЗ «Станция скорой медицинской помощи». В этом году сюда трудоустроились 73% выпускников специальности «Лечебное дело».

В свою очередь, в этом году многие работодатели для привлечения выпускников стали активно развивать институт наставничества и профессиональной адаптации студентов. ТБМК заключил с пятью ЛПУ 199 персональных договоров о совместной деятельности в области подготовки квалифицированных кадров с использованием системы наставничества.

## Новые курсы

Медколледж использует технические возможности мастерских не только для обучения студентов. Отдел дополнительного профессионального образования разработал на их базе пакет актуальных коротких программ для разных категорий медицинских работников, по которым уже ведется обучение курсантов. Также под запрос работодателей была разработана новая программа повышения квалификации, утвержденная департаментом здравоохранения ТО, – «Цифровая грамотность. Работа в медицинских информа-

## учебные пособия года

В V Межрегиональном конкурсе учебно-методического обеспечения образовательного процесса преподавателей профессиональных образовательных организаций ТБМК стал победителем в номинациях:

- «Лучшая методическая разработка урока с применением современных педагогических технологий» (О.С. Бобина);
- «Лучшая образовательная программа» (И.М. Садовская и Е.А. Глазкова).

Также ТБМК занял второе место в номинации «Лучший электронный учебный курс в системе дополнительного образования MOODLE» (Е.Н. Нечева).

## преподаватель года

В конкурсе департамента профессионального образования Томской области «Педагог-2019» в номинации «Лучший преподаватель учебных дисциплин общепрофессионального и профессионального циклов - 2019» победителем стал преподаватель медколледжа Вячеслав Фомин.

## студент года

Студентка специальности «Лечебное дело» Надежда Репалова стала победителем регионального этапа всероссийского конкурса профессионального мастерства среди выпускников образовательных организаций «С заботой о здоровье». Она вошла в число восьми лучших выпускников России, соревновавшихся в финале конкурса.

Кроме того, медколледж активно проводил со школьниками Томска профориентационные мероприятия самых разных форм: презентационные мастер-классы, вовлечение школьников в совместную научно-исследовательскую деятельность, общеразвивающее обучение (в том числе дистанционное). Это позволяет привлечь в колледж заинтересованных и мотивированных абитуриентов.

## В планах на 2020 год

В наступающем году ТБМК продолжит внедрять стандарты чемпионата «Молодые профессионалы» в практику обучения студентов. Так, например, государственная итоговая аттестация по специальностям «Сестринское дело» и «Фармация» будет проводиться в формате демонстрационного экзамена по стандартам WorldSkills. Медколледж выведет на региональный этап чемпионата третью компетенцию – «Скорая неотложная помощь».

Среди приоритетных направлений медколледжа в 2020 году – развитие цифровой образовательной среды и расширение пакета программ дополнительного профессионального образования как медработников, так и детей и взрослых.

Запланировано дальнейшее внедрение системы наставничества в организации партнеров-работодателей.

Коллектив колледжа с оптимизмом встречает новый год. Мы продолжим внедрять в образовательный процесс новации, которые помогут подготовить конкурентоспособных специалистов, востребованных на рынке труда, – отметила Татьяна Ложкина, директор ТБМК, отличник здравоохранения РФ.

С Новым годом,  
с новым счастьем,  
дорогие коллеги и все томичи!

Нет на свете более загадочного, более сказочного праздника, чем Новый год. В этот день царит особая атмосфера гармонии и любви – все спешит сказать своим близким самые теплые слова, загадать желания.

Пусть все эти пожелания непременно сбудутся! Коллегам желаю достижения новых высот в профессии, тепла и любви в семьях! Всем томичам – праздничного настроения, много радостных и счастливых дней в 2020-м!



Татьяна ФЕДОТКИНА,  
председатель ТРОО «Профессиональная ассоциация медицинских сестер Томской области»



## В САНАТОРИИ «ЧАЖЕМО» ЛЕЧАТ КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В 2019 году санаторий «Чажемто» отметил 25-летний юбилей и впервые за эти годы начинает работу по новому направлению медицинской деятельности – лечению кожных заболеваний.

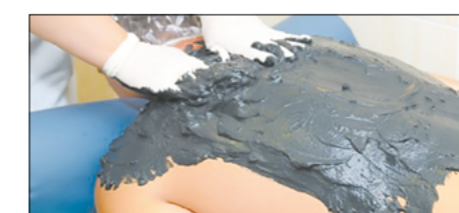
Подробнее об этом рассказывает главный врач санатория Евгений Носов.

– Евгений Анатольевич, с чего начинается работа по новому виду медицинских услуг?

– В декабре этого года санаторий получил лицензию на осуществление медицинской деятельности по кожным заболеваниям. Кроме того, совместно с НИИ курортологии и физиотерапии СибФНЦ ФМБА России мы подготовили и внедрили протоколы – стандарты санаторно-курортной помощи применительно именно к природным лечебным факторам нашего санатория.

– На чем основано лечение?

– Прежде всего на комплексном использовании уникальных природных лечебных ресурсов санатория «Чажемто». На нашем курорте их три: горячая серо-минерализованная сероводородная борно-кремнистая вода для наружного применения (в виде ванн), сапропелевая озерная грязь органического, смешанного происхождения и подземная лечебно-питьевая минеральная вода с повышенным содержанием растворенных органических веществ.



В лечении применяются также аппаратная физиотерапия, гидромассаж, сапропелуды, психотерапия, диетическое питание.

– С какими дерматологическими заболеваниями чаще всего приезжают на лечение?

– К нам приезжают с такими заболеваниями, как псориаз, экзема, нейродермит, atopический дерматит, рубцовые изменения кожи, ихтиоз. Одним из наиболее распространенных и успешно поддающихся лечению заболеваний является псориаз, который обостряется в осенне-зимний период. Псориаз протекает длительно и может поражать не только кожу, но и другие органы и системы. Псориазическая артропатия – довольно частое явление у наших отдыхающих.

– Какова эффективность лечения кожных заболеваний в санатории?

– Контингент пациентов с заболеваниями кожи сегодня не так многочислен, но наблюдения за этими больными в процессе лечения позволяют позитивно оценить результаты лечения с использованием наших природных ресурсов. Так, в санатории была проведена апробация тонкослойной методики лечения с помощью «Пасты-пелоида» на основе сапропеля озера Карасево Томской области. В результате лечения были достигнуты значительные улучшения состояния кожных покровов у пациентов с псориазом, экземой, нейродермитом.

– Какова продолжительность курса лечения?

– Оптимальная продолжительность составляет 18–21 день. В легких стадиях можно ограничиться 12–14 днями.

– Какие медицинские справки необходимо иметь пациенту для лечения?

– Прежде всего нужно привезти с собой санаторно-курортную карту из поликлиники по месту жительства. Нам очень важно знать, какое лечение проходит пациент, какие лекарства получает, какими сопутствующими заболеваниями страдает. Необходимо пройти консультацию профильного специалиста – врача-дерматолога.

Подробная информация о нашем санатории на сайте [chazhemo.ru](http://chazhemo.ru)

С Новым годом и Рождеством,  
дорогие коллеги и томичи!



Под бой кремлевских курантов мы обычно загадываем желания и очень надеемся, что все они сбудутся. В этом и состоит волшебство новогодней ночи: мы открываем дверь в неведомое, но очень хотим, чтобы оно было светлым и счастливым!

И пусть 2020 год не разочарует нас, пусть он станет годом здоровья, благополучия, исполнения желаний! Особенные пожелания быть здоровыми и сильными нашим маленьким пациентам! С праздником, томичи!

Андрей КАРАБАЕВ,  
главный врач  
ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи №2»



**Санаторий Чажемто**

**ПРИГЛАШАЕМ  
ВРАЧЕЙ СО ВСЕЙ  
СИБИРИ!**

Дорогие коллеги!  
АО «Санаторий «Чажемто» приглашает  
**врачей-ортопедов,  
травматологов, ревматологов,  
в том числе детских,**  
на День открытых дверей.  
Мероприятие проводится для  
специалистов всего Сибирского  
федерального округа  
**с 24 по 26 января 2020 года.**

**Участие в семинаре,  
питание, проживание,  
прием процедур – за  
счет принимающей  
стороны!**

## ПРОГРАММА ДНЯ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ (начало 25 января в 10.00)

- ПРИВЕТСТВИЕ ГОСТЕЙ** – директор В.В. Фишер.
- ДОКЛАД** «Природно-лечебные ресурсы санатория «Чажемто», докладчик – главный врач Е.А. Носов.
- КРУПНЫЙ СТОЛ** «Значение и роль природных ресурсов, реформированных физических факторов в лечении и реабилитации заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани».
- ЗНАКОМСТВО С САНАТОРИЕМ:**
  - прием лечебно-питьевой минеральной воды «Санаторий «Чажемто», термально-минеральной ванны, грязевых аппликаций;
  - купание в бассейне с минеральной водой, а также в термальном бассейне под открытым небом.

**24 января** – звезд ужин.  
**25 января** – проведение Дня открытых дверей, трехразовое питание, вечерняя программа.  
**26 января** – выезд завтраком.

Информация о санатории – [www.chazhemo.ru](http://www.chazhemo.ru), на страницах АО «Санаторий «Чажемто» в Instagram, «ВКонтакте», Facebook, «Одноклассниках»

Как добраться из Томска до санатория «Чажемто»

Автомобилем. Время в дороге – около 4 часов, федеральная трасса (расчищена от снега), не менее пяти АЗС.

Автобусом. С автовокзала «Томск» до ост. «Санаторий «Чажемто». Тел. для справок: 8 (3822) 54-07-30.

Маршрутным такси. Заказ по тел.: 8-913-825-64-59, 8-983-598-39-83, 8-913-110-85-85.

**БРОНИРОВАНИЕ**  
по тел. 8-923-401-93-93,  
e-mail: [kurort70@mail.ru](mailto:kurort70@mail.ru)  
Гл. врач: 8-913-846-56-54

**Адрес санатория «Чажемто»:**  
Томская обл., Колпашевский р-он,  
с. Чажемто, ул. Курортная, д. 1.

**РАССТОЯНИЕ  
ДО НАШЕГО САНАТОРИЯ:**  
от Томска – 274 км,  
от Новосибирска – 533 км,  
от Красноярска – 856 км,  
от Барнаула – 764 км,  
от Кемерово – 490 км.





На снимке слева направо:  
неонатологи Татьяна Шевченко, Наталья Филоненко,  
Татьяна Хакимова и Наталья Епифанцева.

ОГАУЗ «Родильный дом №4»

## В ИХ РУКАХ – ЖИЗНЬ НОВОРОЖДЕННЫХ

Все женщины, которые вот-вот станут мамами, ищут хороших акушеров-гинекологов. Зачастую они не подозревают, какую значимую роль в выхаживании младенца играют специалисты другого профиля – неонатологи. Это те врачи-педиатры, которые в первую минуту жизни берут на руки маленькое кричащее тельце. Хорошо, если кричащее, а если нет – тут же принимают срочные меры реанимации.

Все наши героини посвятили сложной, но такой ежедневно волнующей профессии неонатолога не один десяток лет. Большинство в одном учреждении – ОГАУЗ «Родильный дом №4». Неудивительно, что в свой юбилейный год (каждая из них отметила нынче круглую дату) они признаются, что без любимого дела не мыслят жизни.

### Ради улыбки малыша

Заведующая отделением новорожденных, отличник здравоохранения РФ, кандидат медицинских наук Наталья ФИЛОНЕНКО – авторитетнейший специалист в области неонатологии, ее ценят коллеги и обожают пациентки.

За внешней миниатюрностью этой невысокой, миловидной женщины кроется недюжинная сила характера. Только им можно объяснить ее всегдешнее упорство в достижении поставленных целей. Это лидерское качество проявилось уже в самом начале профессиональной карьеры.

Выпускницей педиатрического факультета ТМИ Наталья Филоненко в 1985 году переступила порог только что открывшегося роддома №4. С самого начала сюда со всей области стали направлять женщин со сложными беременностями, патологиями развития плода.

Остро стоял вопрос о неонатологах – тех, кто занимается детьми с рождения до 28-недельного возраста. Впрочем, неонатология как наука только-только внедрялась в практическое здравоохранение, а специалистов по привычке называли микропедиатрами.

Тогдашний главный врач Тамара Бобак разглядела в бойкой

Наталье Филоненко неумное желание не просто учиться, но и внедрять новинки в практику и стала направлять на стажировки к ученым – авторитетам в этой новой науке.

– Я побывала в Минске, Москве, Ленинграде, – вспоминает Наталья Николаевна, – училась у тех, кто написал первые учебники по неонатологии. С ленинградскими педиатрами у нас установились тесные связи, эти специалисты в течение шести лет приезжали к нам и проводили обучающие семинары. Я как губка впитывала новые знания и опыт.

Неудивительно, что в 1987 году, когда в СССР официально появилась врачебная специальность «педиатр-неонатолог», Наталья Николаевна доверили возглавить отделение новорожденных.

– Главной задачей было выхаживать ребенка со сложной патологией, поначалу у нас была только палата интенсивной терапии, значительно позже открылось отделение реанимации, – делится специалистом. – Впервые в Томске мы внедряли у себя новые технологии и лечения, такие как искусственная вентиляция легких, введение препарата сурфактанта при легочной недостаточности и другие.

Кстати, на тему дыхательных расстройств у недоношенных но-



вожденных Наталья Филоненко успешно защитила кандидатскую диссертацию в 2009 году. После этого несколько лет преподавала неонатологию в родном вузе.

Но более значимым достижением она считает другое: через два года после открытия реанимации удалось спасти жизни трем младенцам весом менее 1 кг. Это сейчас в Областном перинатальном центре выхаживают новорожденных весом в 500 г, а тогда это был большой успех, который состоялся благодаря новым технологиям, оборудованию и профессионализму врачей.

Автор этого достижения – врач-неонатолог высшей категории Филоненко. Ведь это благодаря ее неумной энергии удалось в те трудные годы приобрести оборудование, обучить врачей и внедрить новые технологии. И сегодня при возникающих сложностях в работе центра роддом №4 берет на себя его функции. Для этого здесь есть всё необходимое, а главное – умение персонала брать на себя ответственность, мастерство команды врачей и прежде всего руководите-

ля, которая находит выход из самых сложных ситуаций.

За прошедшие годы через руки Натальи Николаевны прошли тысячи младенцев. Счастливые мамы пишут ей слова благодарности: «Вы спасли жизнь моему ребенку! Низкий вам поклон и безмерная благодарность!», «Огромное спасибо Вам за Ваш нелегкий труд!» Однажды в далекой Мексике подошла женщина: «Вы помните меня? А какой был у меня малыш? Ведь благодаря Вам он сегодня здоровый паренек!»

Наталья Николаевна улыбается: «Они меня знают, а я их – нет, на работе я вижу только младенцев, и каждая спасенная жизнью – это мое большое личное достижение! А улыбка малыша во весь его беззубый рот – самое приятное, что есть в этой жизни, лучшая награда за работу!»

– Наталья Николаевна – это подвиги своего дела, она не мыслит себя вне стен родного отделения, своего коллектива. Она одна из тех, на ком держится авторитет и слава нашего учреждения,

– так отозвалась о ней и. о. главного врача Ольга Чернявская.

А Наталья Николаевна объясняет преданность своей профессии: «Наша работа самая прекрасная, никакая другая не дарит столько положительных эмоций и столько счастья!»

**Слезы счастья**  
Врач-неонатолог высшей категории Татьяна ХАКИМОВА работает в отделении новорожденных почти с самого открытия.

«Комсомолка, активистка и просто красавица!» – так, немного перефразировав крылатую фразу, можно охарактеризовать Татьяну Ивановну в юности. Она была комсомольским организатором в клиниках ТМИ, где три года работала санитаркой, не поступив в вуз, затем в 18 лет вступила в партию. Уже во время учебы на педиатрическом факультете была командиром ССО. Деятельная, целеустремленная, она, конечно, выбрала неонатологию, куда в середине 80-х многие опасались идти: ответственность

### только цифры

- ✓ В отделении новорожденных работают 12 неонатологов, в сутки они принимают примерно 8–10 младенцев.
- ✓ За 35 лет без одного месяца отделение приняло 66 626 детей.
- ✓ Отделение реанимации было открыто в 1996 году, через два года здесь выходили трех новорожденных с экстремально низкой массой тела – чуть более 900 г.
- ✓ Ранняя перинатальная смертность в 1987 г. была 10,6 промилле, в 2018 г. – ноль.



большая, а младенческая смертность немалая.

Татьяна Хакимова стала одним из первых врачей, кто в 1987 году вошел в команду молодой заведующей отделением Натальи Филоненко, ее направили работать в наблюдательное отделение. Здесь находятся роженицы с каким-либо инфекционным заболеванием (ОРВИ, грипп и др.). Особое внимание уделяется санитарному режиму, а у мам с детьми – индивидуальные палаты.

– Учиться приходилось и на ошибках, – вспоминает Татьяна Ивановна. – Помню свой первый рабочий день. С утра задержалась, оформляя документы на выписку (делала это впервые), потом прибежала в отделение, а осмотреть надо было 22 младенца. Я в темпе всё сделала, и тут меня окликнула женщина, оказалось, она из санэпидстанции. Ох, и всыпала она мне за то, что я не выполнила все предписания. Запомнила этот урок на всю жизнь!

И еще в ее практике был такой случай. Мама с отрицательным резус-фактором крови родила ребенка с положительным резусом. Когда были вторые, у младенца развилась тяжелая форма гемолитической болезни. Пришлось срочно проводить реанимационные мероприятия, в том числе заменное переливание крови ребенку. Девочка была слабенькая, долго лежала после выписки. Врач держала ее под постоянным контролем, очень переживала.

– Мы перезванивались с мамой, я следила за развитием девочки, – говорит неонатолог, – но, увидев ее, заплакала от счастья! Вот для этого стоит работать!

Профессионализм и ответственность Татьяны Ивановны были оценены: со дня открытия НИИ акушерства, гинекологии и перинатологии в 2002 году и до закрытия в 2018 году она работала там в качестве единственного врача-неонатолога. Институт внес вклад в сокращение младенческой смертности в регионе, а Татьяна Хакимова занималась выхаживанием детей с низкой массой тела, в том числе в рамках научных исследований.

Сегодня она вновь каждый день спешит в наблюдательное отделение. Ее многолетний труд отмечен многими грамотами, в том числе Минздрава РФ. Но лучшей наградой для себя она считает возможность заниматься делом, которому отдает всю душу.

**Работа в удовольствие**  
Врач-неонатолог высшей категории, отличник здравоохранения РФ Наталья ЕПИФАНЦЕВА работает с детьми 46 лет, из них более трех десятков – с новорожденными.

Из четырех человек «команды старшего поколения» в отделении новорожденных Наталья Степановна самая опытная. Опыта она набралась еще в районной Зырянской больнице, куда вместе с мужем поехала по распределению. Кто такой педиатр на селе? Врачи, которых занимается ребенком с рождения до совершеннолетия. Трудно было, но вспоминались занятия таких корифеев медицины, как академик Д.Д. Яблоков, профессор Б.М. Шершевский, И.И. Балашева.

Приезжали на консультацию и старшие коллеги из областной

детской больницы. Но чаще приходилось самой принимать решения в критических ситуациях.

А для этого Наталья Степановна перечитывала горы литературы. Так что в 1987 году знающий специалист органично влилась в коллектив неонатологов роддома №4.

Работа здесь была не менее напряженная и ответственная, чем в районе, – признается Наталья Степановна, – но уже была уверенность в своих силах, опыт, хотя учиться пришлось и здесь, много раз выезжала на стажировки в столичные города вместе с другими коллегами.

И сегодня она занимается непрерывным медобразованием. Оглядываясь назад, отмечает, что очень многое изменилось, даже в подходах к матери и ребенку.

– Сейчас мы опираемся на доказательную медицину, то есть применяем только проверенные технологии лечения, наш главный девиз: «Максимально щадящее отношение к ребенку». Окружаем его тишиной, покоем – ребенок все время находится рядом с мамой, чтобы чувствовать ее запах, тепло ее тела. К груди младенец прикладывается обычно сразу после рождения.

**Улыбка малыша во весь его беззубый рот – самое приятное, что есть в этой жизни, лучшая награда за работу!**

И диагностические, реанимационные возможности сейчас большие. Поэтому выживают дети с патологиями, недоношенные. Каждая спасенная маленькая жизнь – это огромное счастье не только для родных, но и для нас, врачей.

Наталья Степановна не мыслит себя без работы, без «родных стен» отделения. А чтобы сохранялись силы и энергия, занимается йогой, ходит на лыжах, обязательно – в баню!

– Очень хочется продлить себе это удовольствие: брать на руки маленькие тельца, которые пахнут молоком, видеть сияющие лица мам, особенно если мы выхаживали ребенка, – всё это дорогого стоит! – признается Наталья Епифанцева.

### По звуку плача

Татьяна ШЕВЧЕНКО – врач-неонатолог высшей категории и специалист широкого профиля.

Татьяна Геннадьевна влилась в коллектив неонатологов роддома №4 семь лет назад уже состоявшимся специалистом с 25-летним стажем работы в неонатологии и сертификатом врача по ультразвуковой диагностике (УЗД). И сразу стала «своим человеком».

В профессию она пришла примерно в то же время, что и ее коллеги – в 1987 году. Очень радовалась, что на распределении в ТМИ попала в число десяти счастливиц, которым предстояло работать неонатологами.

Ее направили в роддом им. Семашко. Так сбылась ее школьная мечта – работать с совсем маленькими детьми. Но, чтобы стать настоящим профессионалом, пришлось многому учиться у своих старших коллег. Зато сегодня она владеет всеми секретами своего дела.

– По интонации плача, по вскрикам, всхлипываниям новорожденного я понимаю, где и что у ребенка болит, – отмечает Татьяна Геннадьевна. – Когда малыш голый, характер плача один, когда болит живот, у него третий вариант крика. Понимание ребенка происходит на уровне эмоций, оно появляется с опытом.

И все же в моей практике бывали случаи, когда почти опускаются руки, и тогда звываешь к высшим силам. А когда «вымолишь» ребенка – счастье неопишимо!

И еще Татьяна Геннадьевна считает, что, если болеет ребенок, надо лечить и маму. Прежде всего словом. Ведь в это время мама страдает, а отсюда вспыльчивость, гневливость, ей кажется, что все против нее. Задача врача – оказать психологическую помощь, успокоить, вселить надежду. А для этого и самой нужно быть с позитивным настроем.

– Бывает плохое настроение, неважное самочувствие, – признается неонатолог, – но захожу в нашу ординаторскую, вижу молодых коллег, которых у нас восемь человек, сразу внутренне подтягиваюсь, а когда беру на руки младенцев, то уже забываю обо всем на свете.

В свой юбилейный день, как и в обычный день рождения, Татьяна Геннадьевна благодарит... своих двух детей: «Спасибо, что вы выбрали меня!» Она верит в предзнаменование.

А пациентки именно ей говорят «спасибо» – за мастерство, доброту и душевность!

Валентина АНТОНОВА

### в уходящем году



## ФОНД ОМС ОПЛАТИЛ ЗАКУПКУ НОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ

В 2019 году 13 медучреждений Томской области смогли закупить новое медицинское оборудование на общую сумму 43,6 млн рублей за счет средств фонда ОМС.

На 9 млн рублей пополнилось реанимационное оборудование областного перинатального центра: приобретены неонатальный инкубатор, аппараты ИВЛ и реанимационная система для новорожденных.

В детскую больницу скорой медицинской помощи №2 поступили аппарат УЗИ экспертного класса, аппарат ИВЛ, многофункциональный монитор на общую сумму более 11 млн рублей. На 8 млн рублей обновился арсенал медицинской аппаратуры Горбольницы №3 им. Б.И. Альперовича: в медучреждение поступили УЗИ-аппарат и оборудование для рентген-аппарата, преобразующее аналоговое изображение в цифровое.

В районные больницы области поступили УЗИ-аппараты, переносной рентген-аппарат, кислородные концентраторы и другое оборудование.

Всего за четыре года на приобретение и ремонт медицинского оборудования, обучение медицинских работников из средств территориального фонда ОМС направлено более 160 млн рублей.

Новый наркозно-дыхательный аппарат появился в роддоме №4 Томска. Оборудование стоимостью 3,5 млн рублей закуплено за счет средств нормированного страхового запаса территориального фонда ОМС. Аппарат максимально автоматизирован, при включении проводит самопроверку, выполняет автоматический тест на утечку газовой смеси, а также сохраняет в памяти данные анализов. Он может использоваться для всех категорий пациентов.



## ОСНАЩЕНИЕ ЛПУ В РАМКАХ НАЦПРОЕКТА «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ»

В рамках «Программы развития детского здравоохранения» нацпроекта «Здравоохранение» в 2019 году на закупку медицинского оборудования для детской больницы и поликлиники Томской области выделено 103,7 млн рублей из федерального и областного бюджетов.

В этом году в рамках нацпроекта в поликлинику областной детской больницы поступили современные ЛОР-комбайн и фиброскоп для исследования желудочно-кишечного тракта. Стоимость оборудования составила порядка 3,5 млн рублей.

Одно из основных преимуществ ЛОР-комбайна – возможность проводить диагностику заболеваний эндоскопически и при необходимости совершать амбулаторные хирургические манипуляции под видеоконтролем. Кроме того, изображения остаются в памяти компьютера, давая возможность отслеживать результативность лечения маленьких пациентов.

Также в рамках нацпроекта «Здравоохранение» в Томскую областную больницу поступили два аппарата экспертного класса для искусственной вентиляции легких Hamilton G5. Оборудование обеспечивает экспертные решения при проведении вентиляции легких всех возрастных категорий пациентов, в том числе новорожденных с экстремально низкой массой тела.

Поздравляю наших дорогих коллег с юбилеем!

Весь коллектив и тамтичей – с Новым годом!  
Будьте здоровы, успешны и счастливы!

Ольга ЧЕРНЯВСКАЯ,  
и. о. главного врача  
ОГАУЗ «Родильный дом №4»,  
кандидат медицинских наук



### В канун наступающего Нового года и Рождества поздравляю коллег и жителей нашего города с этими замечательными праздниками!



Пусть в наступающем 2020 году у вас будет как можно меньше проблем, будут здоровы и счастливы ваши близкие! А новогодняя елка – главный гость в наших домах – пусть искрится, переливается символами ваших добрых дел и задушек на будущее. И, если приложить усилия, оптимизм и волю, – они обязательно сбудутся! Праздничного вам настроения и успехов!

Лариса ИЛЮЩЕНКО,  
директор УМП «Томскфармация»

### ПОЗДРАВЛЯЮ ВСЕХ СВОИХ КОЛЛЕГ И ТОМИЧЕЙ С НАСТУПАЮЩИМ 2020 ГОДОМ!

С самого детства Новый год – это время чудес, подарков, теплых встреч у новогодней елки, душевного семейного общения под звон бокалов.

Каждый из нас ждет от наступающего года исполнения самых заветных желаний, надежд и планов. Пусть все они сбудутся! Здоровья желаю всем, но особенно – коллегам и нашим пациентам!

Счастья и удачи в новом году!

Олег ПОПАДЕЙКИН,  
главный врач ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи»



### От имени профсоюзного комитета НИИ кардиологии ТНИМЦ РАН поздравляю коллег, томичей с НОВЫМ ГОДОМ!



Пусть 2020-й станет для вас годом здоровья, благополучия, исполнения сокровенных желаний! Каждому пожелаю оптимизма, энергии и просто любви к жизни! Будьте счастливы в наступающем году!

С наилучшими пожеланиями Всеволод ГУЛЯЕВ,  
председатель комитета



### Дорогие коллеги, все томичи! Примите теплые, искренние слова поздравления накануне самого яркого, запоминающегося праздника!

Праздника, который дарит надежды, который стартует с чистого листа – когда всё только впереди! И пусть у вас впереди будут интересная работа и хороший достаток, много радостных моментов и счастье в каждой семье! Крепкого всем здоровья и новогоднего настроения!

Александр КРАВЧЕНКО,  
директор «Открытой лаборатории»



### в уходящем году

## МЕДПОМОЩЬ СТАЛА ДОСТУПНЕЕ

### В большинстве поликлиник Томской области внедрен стандарт организации амбулаторной помощи.

По данным департамента здравоохранения Томской области, имеющих в своем составе поликлиники и поликлинические отделения, в 29 созданы зоны кормления грудных детей, в 16 приведены в соответствие со стандартом колысачные, в 25 заработали кабинеты организации плановой помощи.

Как сообщил заместитель начальника облздрава Вадим Бойков, в 30 поликлиниках в соответствии со стандартом заработали кабинеты медицинской профилактики, благодаря чему прохождению первого этапа диспансеризации в большинстве случаев осуществляется в 2–3 посещения.

Изменения коснулись и процедурных кабинетов. Теперь они работают по предварительной записи, что позволило сократить очереди перед кабинетами. А за счет того, что пациентам не нужно обращаться в регистратуру за медкартой перед приемом – их теперь доставляют медрегистраторы, – уменьшились очереди и у регистратуры, – отметил Бойков. Он уточнил, что работа по внедрению стандарта будет продолжена и в следующем году.

Стандарт организации амбулаторной помощи на территории Томской области



начал внедряться в 2019 году. Он регламентирует единые подходы к работе служб первичного звена здравоохранения и направлен на повышение доступности и комфортности получения медицинской помощи для пациентов.

Проект «Внедрение стандарта организации амбулаторной помощи на территории Томской области» реализуется в рамках регионального проекта «Развитие системы оказания первичной медико-санитарной помощи» национального проекта «Здравоохранение».



## БОЛЬШЕ ПРОЦЕДУР ЭКО

В 2019 году в Томской области проведено 899 процедур экстракорпорального оплодотворения (ЭКО), в государственных и частных учреждениях.

Больше всего циклов ЭКО – 407 процедур – проведено в областном перинатальном центре им. И.Д. Евтушенко, 333 – в клиниках СибГМУ, – сообщила главный акушер-гинеколог областного департамента здравоохранения Татьяна Чернобай. – Остальные процедуры ЭКО были проведены в частных медицинских центрах.

Территориальным фондом обязательного медицинского страхования Томской области на эти цели направлено более 100 млн рублей. Все процедуры для пациенток выполняются бесплатно по полису ОМС. Еще 177 процедур ЭКО

проведены иногородним пациентам, в основном это жительницы соседних регионов.

За оказанные ими медицинские услуги томские клиники получили из фондов ОМС других регионов 17,1 млн рублей, – пояснил директор Территориального фонда ОМС Томской области Алексей Рудко. – Всего с 2013 года в Томской области выполнено около 4000 процедур ЭКО за счет средств ОМС.

В рамках национального проекта «Демография» в Томской области реализована программа «Финансовая поддержка семей при рождении детей».

Для семей, страдающих бесплодием, программой предусмотрена возможность пройти процедуру экстракорпорального оплодотворения за счет базовой программы ОМС. За шесть лет планируется провести не менее 6750 циклов ЭКО.



### Дорогие томичи! Примите самые теплые поздравления с наступающим Новым годом!

В нашем календаре нет праздника более семейного и домашнего. Желаю вам и вашим близким встретить бой курантов в кругу самых дорогих и любимых людей, а чудесное настроение новогодней ночи пронести через весь следующий год!

А наша пекарня позаботится о том, чтобы ваш праздничный стол был по-настоящему сытным!

Мария СТЕПИЧЕВА,  
директор пекарни «Виктория С»



### Отдых и лечение на Алтае

### в санатории

## «РАССВЕТЫ НАД БИЕЙ»

Приглашаем отдохнуть и укрепить здоровье в очаровательном алтайском санатории «Рассветы над Бией». Он расположен в 30 км от города Бийска. Главные целебные факторы санатория – уникальная по составу минеральная вода «Серебряный ключ», а также голубые серебродержащие глины и алтайские лекарственные травы.

### ЗДЕСЬ ЛЕЧАТ БОЛЕЗНИ:

- мочевыводящей системы (МКБ, пиелонефриты, нефропатии у детей),
- сердечно-сосудистой системы,
- органов дыхания,
- пищеварительной системы,
- опорно-двигательного аппарата,
- мужской и женской половой сферы (простатиты, эндометриты, бесплодие).

### АКЦИЯ: с 1 декабря 2019 года по 31 марта 2020 года!

- Для пенсионеров, медицинских и педагогических работников – стоимость путевки от 2400 руб./сутки.
- Оздоровительная программа «Формула здоровья» – от 2020 руб./сутки.

Консультации и бронирование по тел.: 8-961-977-88-98; 8 (3854) 383-464. WhatsApp: +7-983-388-30-45.

Сайт: [www.rassvety.ru](http://www.rassvety.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

### Новое в сфере финансирования и развития больницы

В России отмечается позитивная динамика в сфере финансирования больниц, поликлиник и фельдшерских пунктов. Расходы на здравоохранение в 2020 году составят порядка 4,1% ВВП. Владимир Путин заявил: «Финансирование здравоохранения мы будем увеличивать. Если в этом году оно составило 3,7% ВВП, то в следующем году будет 4,1% ВВП. В абсолютных цифрах это 2,7 трлн рублей в этом году, а в следующем году консолидированный бюджет здравоохранения составит 4,5 трлн рублей».

### Утверждена программа гарантий бесплатной медпомощи на три года

Дмитрий Медведев утвердил программу государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов. В частности, дополнительно вводятся 18 методов высокотехнологичной помощи больным с онкологией.

### Новая система оплаты труда для медучреждений

До 20 апреля 2020 года Минтруд совместно с Минздравом разработает поправки к ТК РФ, которые дадут возможность устанавливать требования к отраслевым системам оплаты труда. Таким образом зафиксируют долю оклада в системе заработной платы медработников в размере 55% или выше. Министр здравоохранения РФ Скворцова отметила, что для глав клиник, которые внедряют модель «бережливой поликлиники», возможны бонусы в виде доплат.

### Реформа первичного звена здравоохранения

Реформа призвана обновить кадровый состав фельдшерских пунктов и больниц, а также их инфраструктуру. За счет привлечения более 50 млрд рублей удастся удвоить финансирование учреждений и, соответственно, привлечь новых специалистов.

Вероника Скворцова заявила, что ФМБА и регионы обязаны разработать собственные программы модернизации, которые нужно представить на рассмотрение до 10 января 2020 года. Министр сделала акцент на том, что инфраструктурные преобразования начнутся уже во второй половине 2020 года: отремонтируют, модернизируют больницы, оснастят их необходимой техникой.

### Больницы укомплектуют кадрами

С дефицитом кадров решили покончить с помощью федерального проекта «Обеспечение медицинских организаций системы здравоохранения квалифицированными кадрами», который входит в состав национального. В перспективе, как предполагают министры, к 2024 году удастся закрыть до 95–99% штатных позиций. Большая часть врачей пройдет через процедуру аккредитации.

### Увеличат доходы клиник от родовых сертификатов

Родовые сертификаты – важнейший источник финансирования сверх средств ОМС (Письмо Минфина России от 23.10.2019 №02-07-10/81300). За счет них клиники решают ряд насущных проблем. Минздрав уже подготовил проект приказа о внесении изменений в Постановление Правительства Российской Федерации от 31 декабря 2010



### здравоохранение в 2020 году

## НАС ЖДУТ ПЕРЕМЕНЫ

г. №1233. Согласно ему, стоимость родового сертификата в 2020 году может увеличиться на 1000 рублей.

### Льготы студентам-медикам

Будут совершенствоваться программы «Земской доктор» и «Сельской фельдшер», а также создаваться аналогичные проекты. Правительство разработает ряд льгот для студентов по целевому набору на бюджетные места.

### Новые программы переподготовки для врачей

Минздрав уже подготовил серию проектов профпрограмм длительностью 576 часов для переподготовки врачей по 26 специальностям. В проектах содержатся желаемые результаты освоения программ, примерные планы и графики, учебные модули, а также организационно-педагогические условия, формы аттестации.

### Новые правила оказания медпомощи

Внесены поправки в ранее действующий закон, а вернее в ст. 20 Закона №323-ФЗ. Теперь медики могут оказывать медицинскую помощь на основании пункта 9 без согласия пациента, если вмешательство выполняется по экстренным показаниям, в отношении опасных лиц с психическими отклонениями или уже совершивших преступления.

Кроме того, разрешат проведение судебно-медицинской экспертизы, в том числе психиатрической. Правительство позаботилось и о неэтичном поведении пациентов, которые в силу своего состо-

яния не могут выразить волю. К сожалению, врачей скорой помощи эти поправки не касаются.

Они должны оказывать помощь только с согласия пациента или его законного представителя, при этом они рискуют попасть под уголовное преследование по ст. 124 УК РФ.

### Часть СанПиНов отменят

Роспотребнадзор решил отменить часть СанПиНов в рамках «регуляторной гильотины». Полный перечень устаревших документов можно посмотреть в Проекте Постановления Правительства Российской Федерации «Об отмене некоторых нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти по контролю при осуществлении санитарно-эпидемиологического надзора» (подготовлен Роспотребнадзором 7 ноября 2019 г.).

Нормативно-правовые акты признают недействительными только в конце декабря 2020 года.

### Медкарты будут электронными

До 15 апреля 2020 года медицинские организации в России должны подготовиться к ведению всей документации в электронном виде. Соответствующее поручение по итогам заседания президиума Госсовета сделал президент. Также он указал на необходимость обеспечить медиков служебным жильем.

### Диспансеризация по-новому

Новые правила расширяют программу диспансеризации. Так, в нее могут вер-

нуть анализ крови на гликированный гемоглобин: этот тест достоверно указывает на наличие диабета или предшествующее ему пограничное состояние – предиабет.

Еще одно нововведение: со следующего года перечень исследований при проведении диспансеризации пополнится несколькими специфическими тестами для пожилых граждан – для выявления неврологических отклонений (болезни Альцгеймера, Паркинсона), старческой саркопении.

Но обследование – это только первый этап программы профилактики. По результатам диспансеризации будет составляться карта здоровья каждого пациента. И, если в этом есть необходимость (то есть обнаружены какие-либо заболевания), человека обязаны поставить на диспансерное наблюдение.

В перечень диспансерного наблюдения теперь 28 недугов. Это заболевания сердечно-сосудистой системы – гипертония, гиперхолестеринемия, ишемическая болезнь сердца, состояния после операций на сердце и сосудах, а также после инфаркта и инсульта.

Подлежат такому наблюдению больные с заболеваниями легких (включая и состояние после перенесенного воспаления легких), а также с бронхиальной астмой.

Включены в перечень язва желудка и двенадцатиперстной кишки, другие заболевания ЖКТ, хронические заболевания почек.

К 2024 году скринингом необходимо охватить не менее 70 процентов населения.



**Клиника «Сибирская»**  
 от всей души поздравляет томичей  
 с Новым годом!

Пусть 2020-й будет годом здоровья, которое не купишь ни за какие деньги, но которое можно укреплять, в том числе с помощью нашей клиники!

**Мы работаем для вас в праздники:**

**31 декабря** – с 09.00 до 15.00;  
**3, 4, 5, 6 января** – с 11.00 до 17.00;  
**1, 2 и 7 января** – выходные дни.

РЕКЛАМА. **КЛИНИКА СИБИРСКАЯ** ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ. **903-331**.  
 НАШ АДРЕС: Томск, ул. Сибирская, 31.  
 САЙТ: [www.cl-sib.tomsk.ru](http://www.cl-sib.tomsk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

**АЛИМПЕКС**  
 Медицинская компания

**Поздравляю коллег и томичей с Новым годом и Рождеством!**

Пусть новый год принесет вам счастье, подарит энергию, благополучие и веру в добро! Пусть он подарит массу возможностей и красивых идей, счастливых случаев и добрых мгновений, приятных встреч и ярких свершений!

И, конечно, будьте здоровы, ведь здоровье – залог вашего хорошего настроения и полноценной жизни!

Загадывайте самые смелые желания под звон хрустальных бокалов!

**Сергей АНОХИН,**  
 директор ООО «МК АЛИМПЕКС»

## БЕЛАЯ КРЫСА ОБЕЩАЕТ УДАЧУ

всем тем, кто будет добиваться цели честным путем

Впереди новый 2020 год. На восточном календарном небосклоне Белая Металлическая Крыса сместит с пьедестала Земляную Свинью и открывает новый двенадцатилетний астрологический курс.

От того, как начнется очередной цикл, и будет зависеть дальнейшая стратегия развития всей цивилизации.

Нас, как и прежде, волнуют вопросы, связанные с будущим. Каким будет 2020 год и что подарит нам Белая Крыса?

### Символ года

Крыса – первое животное китайского гороскопа. Именно она считается самым уважаемым знаком. Тотем года обладает высоким интеллектом и интуицией. Крыса – прекрасный тактик и стратег, поэтому скрытный и хитрый зверек успешно справляется с любыми жизненными проблемами. Согласно китайскому календарю, новый 2020 год начнется вовсе не 1 января, а во второе новолуние после зимнего солнцестояния, то есть 25 января 2020-го. Завершит Крыса свое «правление» 11 февраля 2021-го.

Стихия 2020 года – металл, а цвет соответствия – белый. Металл – прочный материал, олицетворяющий упорство, борьбу, силу, твердость, решительность. Такой Крысе присущи борьба за справедливость и несокрушимый характер.

Белый цвет символизирует чистоту, мудрость, искренность, благие намерения и безупречное совершенство.

Символ года захочет помогать тем, кто добивается своего честными путями, бережет окружающий мир и с уважением относится к людям. Тех же, кто попытается достичь целей нечестным путем, постигнут неудачи и разочарования.

### Прогнозы на будущее

Китайский гороскоп уверяет, что сочетание года Крысы и стихии металла принесет успех целеустремленным и амбициозным людям.

Тем, кто стремится разбогатеть и занять высокое положение в обществе, Крыса поможет добиться желаемого результата при условии, что человек готов всецело посвятить себя достижению цели.

Невозможно перечислить Крысе или пытаться ее переубедить. Крыса очень тонко отстает собственную точку зрения и периодически может склоняться к эгоизму. Именно поэтому в новом году важно всячески бороться с этим качеством и, вопреки саморазрушающей тяге, помогать окружающим.

Поскольку Крыса – символ любви и внимания, новые отношения в 2020-м лучше строить на взаимном доверии. Кроме того, это животное-талисман не любит, когда люди что-то скрывают друг от друга. Пусть честность станет приоритетом, тогда новоиспеченная любовь будет счастливой и долговечной. Но, поскольку стихия металла делает окружающих более холодными и менее общительными, знакомства получатся налаживать очень медленно.

**Синий Утес**  
 санаторий

**Санаторий «Синий Утес»**  
 приглашает отдохнуть и поправить свое здоровье по путевкам

Лечение у детей и взрослых заболеваний:

- опорно-двигательного аппарата,
- нервной системы,
- желудочно-кишечного тракта,
- эндокринной системы и обмена веществ,
- органов дыхания,
- сердечно-сосудистой системы,
- кожного покрова,
- инфекционного характера (болезнь Лайма, клещевой энцефалит).

**Новогодняя акция**  
 Только с 21 января 2020 года!

- ЛЕЧЕБНЫЕ ПУТЕВКИ НА 10 ДНЕЙ – **19 500 руб.**
- ПУТЕВКИ «МАТЬ И ДИТЯ»
- ПУТЕВКИ ВЫХОДНОГО ДНЯ «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО!» **от 3600 руб.**

Подробности на нашем сайте [siniy-utes.ru](http://siniy-utes.ru) в разделах «Акции», «Новости».

**К вашим услугам:**

- 25-метровый бассейн, сауна, хамам;
- прокат лыж, коньков; • детские площадки.

**Телефоны: (3822) 954-341, 954-323.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Что касается здоровья, то в этом плане 2020 год должен всех порадовать. Астрологи рекомендуют быть как можно более активными, заниматься спортом, выходить из зоны комфорта. Это улучшит настроение и самочувствие.

### Как встречать Новый 2020 год

Несмотря на то что Крыса стягивает все ценности в норку, она прагматик и не потерпит откровенного хлама и лишней вещи в доме. Обязательной к исполнению станет генеральная уборка в квартире перед Новым годом. Стоит заранее убрать весь сор и вымыть окна.

Поскольку Мыши любят уютные «гнезда», новогоднее торжество лучше всего провести дома со всей семьей. С другой стороны, Крыса – общественное

животное, потому шумные компании будут весьма кстати.

Хозяйка 2020 года любит спокойные базовые цвета: серый, белый, черный. Можно использовать такую палитру в мерцающих тканях и смело создавать как предновогодний интерьер, так и собственный образ.

К праздничному угощению в 2020 году особые указания. Не секрет, что все грызуны – всеядные животные с хорошим аппетитом, они очень любят что-нибудь погрызть. Именно поэтому праздничный стол должен быть накрыт щедро, разнообразно, но без экзотики. Достаточно простой и сытной еды.

Обязательной атрибутом – сыр во всех его проявлениях. Моцарелла, горгонзола, камамбер, пармезан станут волшебными заклинаниями и как следует задобрят Крысу.