



МЕДИНФО-Саров

МЕДИЦИНА ИЗ ПЕРВЫХ РУК

№ 9 (203)
СЕНТЯБРЬ, 2022

В 2021 году руководители ФМБА России и ГК «Росатом» приняли решение о запуске пилотного проекта «Совершенствование качества и доступности медицинской помощи в городах присутствия предприятий Госкорпорации «Росатом»». В нем участвуют пять городов. В их число вошел и Саров.

30 сентября благодаря поддержке Росатома и Федерального медико-биологического агентства, а также слаженной работе сотрудников КБ №50, отдела по развитию ПСР РФЯЦ-ВНИИЭФ, службы главного инженера и профкома ядерного центра, подрядных организаций города обновленный холл поликлиники №2 распахнул свои двери после масштабной реконструкции.

В торжественном открытии приняли участие представители градообразующего предприятия, городской администрации, думы, и, конечно, руководство и сотрудники клинической больницы.

«Мы первыми из пяти городов завершаем начальный этап реализации проектов. Ещё весной этого

года казалось нереальным, что в сентябре мы сможем закончить реорганизацию входных зон поликлиник. Я хотел бы сказать спасибо всем, кто принял в этом самое активное участие. Все, что делает клиническая больница, цель всех наших начинаний – сохранение жизни и здоровья жителей города. Сохранение здоровья сотрудников ядерного центра всегда было и остается одной из главных задач КБ №50. И вот уже 75 лет мы успешно ее выполняем. Я счастлив, что у нас с вами все получилось. Я уверен, что посетители поликлиники по достоинству оценят все наши усилия», – сказал главный врач КБ №50 ФМБА России Игорь Лашманов.

Поздравил присутствующих и заместитель директора РФЯЦ-ВНИИЭФ по управлению персоналом, депутат Законодательного собрания Нижегородской области Юрий Якимов. Он поблагодарил всех, кто принял участие в реализации ПСР-проектов и подчеркнул, что ядерный центр продолжит оказывать помощь в развитии медицины в Сарове.

«Все наши специалисты, руководители отмечают очень высокий уровень работы нашего учреждения, человеческое, доброе отношение к пациентам. Огромное

спасибо нашим медикам! И мы со своей стороны вложили десятки миллионов, чтобы поддерживать поликлинику №2 в достойном состоянии. Вместе с депутатом Законодательного собрания Ириной Макаровой мы будем стараться делать все, чтобы нашим медикам жилось еще лучше. И понимая все проблемы, мы доводим их до наших коллег по депутатскому корпусу», – подчеркнул Юрий Якимов.

Глава города Алексей Сафонов, выступая на открытии, поблагодарил медицинских работников за то, что они продолжали оказывать помощь в условиях масштабных ремонтных работ, и пациентов, которые с пониманием отнеслись к временным неудобствам.

«Как вы знаете, в этом году у нашей клинической больницы юбилей. И что удивительно, руководители и медицинские работники решили не просто отпраздновать это событие, а сделать хороший подарок для пациентов, для горожан. Была проделана огромная работа. И теперь, я думаю, сюда будет обращаться намного приятнее и комфортнее», – сказал Алексей Сафонов.

Председатель профсоюзной организации РФЯЦ-ВНИИЭФ Иван Никитин отметил, что повышение качества и доступности медицинской помощи – одна из главных социальных задач нашего государства, а завершение одного из проектов – яркий пример решения этой задачи в атомной отрасли.

«Огромное спасибо руководству Росатома, руководству ядерного центра ВНИИЭФ, строителям и всем, кто принимал участие в реализации этого проекта. Я горжусь тем, что и профсоюз внес свой вклад в это дело. Главное, не останавливаться на достигнутом и далее развивать качество оказываемых медицинских услуг. Забота о здоровье человека – это священный долг каждого», – сказал Иван Никитин.

Также на церемонии открытия выступил председатель Са-

ровской Городской Думы Антон Ульянов. Он подчеркнул, что ГК «Росатом» принимает активное участие в развитии медицины в Сарове, помогая организовать процессы и оптимизировать их.

«Наш сегодняшний мир не только изменился, но и хрупок. И всегда базовой ценностью остается здоровье людей, здоровье тех, кто стоит на страже нашей безопасности. Сегодня, как никогда, мы понимаем важность этого. Пусть это будет только первым шагом на большом пути преобразований, направленных на благополучие пациентов и для удобства наших врачей», – подчеркнул Антон Ульянов.

Светлый, современный холл с открытой регистратурой и стойкой администратора, комфортные зоны пребывания и безбарьерная среда для маломобильных граждан, расширенный гардероб и интуитивно понятная навигация – это лишь часть изменений, которые произошли в поликлинике №2 благодаря реализации ПСР-проектов. Подробнее о каждом из них гостям мероприятия рассказала заведующая Ирина Макарова. Она отметила, что применять бережливые технологии здесь начали с 2018 года, благодаря чему были оптимизированы процессы прохождения медосмотров, работы регистратуры, а кроме того, разделены потоки пациентов и отделено картохранилище.

«Я хочу поблагодарить всех. Мы работали с душой, понимая, что делаем это не только для наших пациентов, но и для себя. Мы стали большой, сплоченной семьей за эти полгода. Нам казалось, что нереально сделать это даже до декабря. И мы благодарны всем за то, что сделали все в минимально возможные сроки», – отметила Ирина Макарова.

Кроме того, в поликлинике №2 реализуют ПСР-проект по оптимизации предсменных осмотров на здравпунктах РФЯЦ-ВНИИЭФ, который позволит увеличить пропускную способность и



улучшить качество медосмотров. Еще один большой ПСР-проект был направлен на профилактику хронических неинфекционных заболеваний. Благодаря этому конференц-зал на 4 этаже здания

преобразовали в интерактивный класс, где будут проводить не только занятия для пациентов, но и дистанционные консультации с иногородними специалистами. Отвечая на вопросы журналистов, начальник управления раз-

вития производственной системы «Росатом» РФЯЦ-ВНИИЭФ Сергей Потуга отметил, что все запланированные проекты себя оправдали.

«Здесь применены лучшие практики, которые сейчас есть в России. И ГК «Росатом» активно занимается их наработкой. Этот проект уникален для нас – городов присутствия госкорпорации. Вместе с медицинскими работниками мы работаем как единая команда, и этот проект – заслуга всех. Конечно, главное, чтобы это оценили пациенты и медики. А мы не собираемся останавливаться на достигнутом и будем продолжать работу», – сказал Сергей Потуга.

Напомним, что совсем скоро состоится открытие обновленного холла поликлиники №1, а до конца года и холла детской поликлиники на ул. Курчатова.

Фото: Валерий Бесстрашный, Говорит Саров, Анна Шиченкова



Саров посетил главный пульмонолог ФМБА России Александр Аверьянов

С 7 по 9 сентября Саров с рабочей поездкой посетила делегация из Научно-исследовательского института пульмонологии ФМБА России во главе с директором НИИ, главным пульмологом Федерального медико-биологического агентства, доктором медицинских наук, членом-корреспондентом РАН, главным научным сотрудником, Заслуженным врачом РФ Александром Аверьяновым.

В рамках визита врачи-пульмонологи провели скрининговую диагностику около 150 сотрудников РФЯЦ-ВНИИЭФ, перенесших COVID-19. По словам Александра Вячеславовича, пандемия привела к тому, что у переболевших новой коронавирусной инфекцией еще длительное время могут сохраняться симптомы заболевания.

«Врачу бывает очень сложно разобраться, что это – последствия перенесенной коронавирусной инфекции или уже новая болезнь, которую индуцировал COVID-19. Такие случаи тоже есть и их немало. Поэтому мы приехали оказать вот такую профессиональную помощь врачам КБ №50, посмотреть больных на прикрепленном предприятии, которые перенесли коронавирусную инфекцию, и у которых сохраняются те или иные проблемы. При необходимости будем приглашать их к себе в Москву для дальнейшего диагностического процесса. Это в рамках программы ФМБА по улучшению состояния здоровья прикрепленного контингента и в силу тех задач, которые возложены на институт пульмонологии», – рассказал Александр Аверьянов.

В рамках визита врачи-пульмонологи провели скрининговую диагностику около 150 сотрудников РФЯЦ-ВНИИЭФ, перенесших COVID-19.



«Хорошей возможностью нашей больницы в системе ФМБА является то, что мы можем консультироваться с высококлассными специалистами. Один из таких высококлассных специалистов – главный пульмонолог ФМБА, член-корреспондент РАН Александр Вячеславович Аверьянов. Александр Вячеславович оказывал

нам консультативную помощь еще в период начала эпидемии COVID-19 в виде методических рекомендаций, заочную консультативную помощь наиболее тяжелым пациентам. В этот раз он прочитал лекцию о постковидных осложнениях, постковид-

ном синдроме. Лекция прошла на высочайшем уровне. Очень много нового, очень много интересного. Нестандартные подходы, достаточно эффективные методики, разработанные именно в НИИ пульмонологии. Спасибо ему большое. Наши врачи, мне кажется, конспектировали каждое его слово. Все будет принято на вооружение», – рассказал заместитель начальника МСЧ №3 Сергей Козырев.

Кроме того, специалисты из НИИ пульмонологии провели консультативный прием больных с саркоидозом и другими тяжелыми заболеваниями органов дыхания на базе поликлиники №1. По итогам консилиума они приняли решение о дальнейшей тактике лечения таких пациентов.

«Если у пациента было достаточно данных, то наши врачи могли на месте скорректировать терапию. Если данных недостаточно, то специалисты давали рекомендации по дообследованию. Конечно, если эти тяжелые болезни нуждаются в помощи именно в Москве, то их можно будет вызвать в Москву», – подчеркнула старший научный сотрудник лаборатории функциональных и ультразвуковых методов исследования ФГБУ НИИ пульмонологии ФМБА России Жанна Науменко.

«Конечно, это очень удобно, когда приезжают специалисты такого уровня. Можно проконсультироваться здесь, в поликлинике, не выезжая в Москву», – поделилась своими впечатлениями пациентка поликлиники №1 Елена Петровна.

Фото: КБ №50, Говорит Саров

Команда КБ № 50 приняла участие в XII молодёжном спортивном слёте «Осенний марафон»



В конце августа на базе отдыха им. Гайдара состоялся XII молодёжный спортивный слёт «Осенний марафон». В нем приняли участие 20 команд сотрудников ядерного центра, клинической больницы №50, «Атом-охраны», СарФТИ, НИИИС имени Седакова, филиала МГУ им. М. В. Ломоносова. Всего – 250 человек, что стало рекордом за все время проведения марафона. Организатором мероприятия традиционно выступила Комиссия по работе с молодежью профкома РФЯЦ-ВНИИЭФ.

В этом году слет прошел в тематике известной телепрограммы «Последний герой». Поэтому команды превратились в племена, а традиционный кубок – в Тотем труда. Первая часть состязаний

«Веселые старты» состояла из десяти этапов. На берегу Мокши и стадионе базы отдыха команды на время соревновались в прыжках в длину, стрельбе из лука, метании копья, плавании и т.д.

«Самым зрелищным этапом стала пожарная эстафета, которую организовали саровские пожарные. Членам команды нужно было собрать костюм пожарного, подключить брандспойты и потушить факелы. И пока участник бежал, его из шланга поливали водой. Было очень неожиданно и интересно», – рассказала представитель команды КБ №50 «Скорая, на помощь!» Татьяна Карлина.

Во второй половине дня участники слета проходили квест. Здесь за-

дания выполнялись не на время, но необходимо было выполнить их все.

Для того, чтобы перевернуть покрывало без помощи рук, по очереди успеть надеть и снять одну футболку, пройти по натянутым между деревьев канатам участникам потребовалась не только хорошая физическая подготовка, но и умение действовать слаженно, дружно и сообща.

В награждении победителей приняли участие председатель профсоюзной организации РФЯЦ-ВНИИЭФ Иван Никитин, депутат городской думы Евгений Михеев и ее председатель Антон Ульянов. Завершилась программа «Осеннего марафона» капутником, который посвятили 75-летию профсоюза ядерного центра.

«Отмечу, что наше выступление было самым позитивным. Мы специально записали песню, подготовили номер, сняли видео и смогли зажечь зал. Было приятно слышать, как участники из других команд говорили, что ни за что не пропустят наше выступление, так как у медиков всегда интересно», – рассказала представитель команды КБ №50 «Скорая, на помощь!» Татьяна Карлина.

В «Осеннем марафоне» победила команда завода ВНИИЭФ. Но в фотоконкурсе, который после соревнований организовала в соцсетях молодежная комиссия профкома уверенно обогнала соперников и заняла первое место «Скорая, на помощь!». От всей души поздравляем нашу команду и желаем только побед!

Специалист, которого ждал весь город

В поликлинике №1 начал принимать пациентов врач-невролог Кирилл Ратин

В поликлинике №1 – долгожданное пополнение. Врач-невролог Кирилл Ратин приехал в Саров после окончания ординатуры в МГУ им. Н.П. Огарева и сразу приступил к своим обязанностям. Как признается молодой специалист, он никогда не сомневался в том, что медицина – его призвание. «Моя мама – медицинская сестра. С детства я играл в доктора, слышал разговоры на медицинские темы. Когда в школе встал вопрос с выбором профессии – химик или врач, я решил пойти в медицину. Я хотел помогать, быть нужным людям», – рассказал Кирилл Ратин. Кирилл Юрьевич родился в Арзамасе. После окончания школы он поступил в МГУ им. Н.П. Огарева в Саранске, выбрав «Лечебное дело». По словам молодого специалиста, первые три года было сложно и для многих его однокурсников именно третий год учебы стал поворотным моментом. Справились не все. Но будущий врач не сдавался и упорно шел к своей цели. Университет он закончил с отличием. «Потом была ординатура. Стоял вопрос – кардиология или неврология. По кардиологии было больше знаний и даже немножко больше желания. Но востребованность неврологии выше и предмет мне был достаточно интересен. Поэтому я пошел в неврологию», – рассказал Кирилл Ратин. Перед поступлением в ординатуру Кирилл Юрьевич увидел вакансию на должность врача-невролога в КБ №50 ФМБА России. Он признается, что рассматривал наш город еще с третьего курса. И хотя у молодого специалиста была возможность перебраться в Нижний Новгород или Саранск, он выбрал Саров. «Я выбрал маленький город, потому что, например, Москву я

не люблю по темпу жизни. Работать, зарабатывать – возможно. А жить в таком городе, мне кажется, сложно. Я не боюсь того, что часто можно услышать о маленьких городах – ничего нет и все друг друга знают. Меня это не волнует. Работа есть, город для меня не закрытый. Он спокойный, зеленый, достаточно просторный. Зимой на лыжах можно погулять по лесу. Это очень здорово, потому что я еще с детства очень люблю лыжи», – рассказал Кирилл Ратин. С первым рабочим днем Кирилла Юрьевича поздравили заведующая поликлиникой №1 Марина Румянцева, ее заместитель Юлия Блинохвотова, начальник отдела кадров Лилия Литигова и коллеги. «Коллектив нашей больницы – очень трудоспособные, энергичные люди. Они всегда готовы друг



другу помочь. Поэтому мы здесь практически живем целыми днями. Обращайтесь, поможем и поддержим. Я думаю, Вам у нас понравится. Есть особенность в небольших городах – здесь хорошие доктора, пациенты знают по фамилиям. У нас была целая плеяда таких врачей. Например, замечательный онколог Иван Данилович Карначик. Настоящее местное светило, которого знали абсолютно все. Даже если у него не лечились. Я Вам желаю, чтобы Ваша фамилия точно также была известна всем», – подчеркнула Марина Румянцева. «У нас Кирилл Юрьевич – боль-

шой молодец. Он с отличием закончил Мордовский университет и успешно закончил ординатуру. Мне уже удалось с ним познакомиться. Он всегда такой обстоятельный, вдумчивый, серьезный, ответственный. И все, кто успел с ним пообщаться, говорят, что нам повезло», – отметила Лилия Литигова. По доброй традиции Лилия Леонидовна вручила молодому специалисту памятные подарки. По словам Кирилла Ратина, такого теплого приема и поддержки он не ожидал. В ближайших планах у врача зарекомендовать себя с лучшей стороны и стараться помочь каждому, кто приходит к нему на прием. Отзывчивость, внимательность и сопереживание Кирилл Юрьевич считает одними из главных качеств в своей профессии. «И, конечно, очень важно искать индивидуальный подход, слушать, а главное, слышать тех, кто ко мне обращается. Моя главная задача – улучшить прогноз и качество жизни пациентов», – рассказал Кирилл Ратин.

Главное – любовь к своей профессии

Молодой специалист Мария Брюховец пополнила коллектив хирургического отделения №1

В хирургическом отделении №1 – долгожданное пополнение. В начале сентября приступила к своим обязанностям врач-хирург Мария Брюховец. С первым рабочим днем ее поздравили коллеги, и.о. начальника МСЧ №3 Андрей Чистяков и начальник отдела кадров Лилия Литигова. По доброй традиции она вручила молодому специалисту цветы и памятные подарки. Мария Александровна родилась в Сарове. По словам молодого специалиста, медициной она «заболела» с детства. Примером стала мама, которая много лет трудилась в неврологическом отделении КБ №50. Успешно сдав экзамены, Мария Брюховец по целевому направлению от клинической больницы поступила в Приволжский исследовательский медицинский университет (ПИМУ) на специальность «Лечебное дело». «Я пришла на практику в хирургическое отделение в качестве помощника младшего медперсонала. И мне здесь понравилось. Понравилась операция. Меня просто затянуло», – рассказала Мария Брюховец.

После окончания университета Мария Александровна по целевому направлению поступила в ординатуру в ФНЦК ФМБА России г. Москва. А сразу после получения сертификата вернулась в Саров. По словам молодого специалиста, главное для врача – любовь к своей профессии. «Ты должен любить то, чем будешь заниматься. И отдаваться полностью этой профессии. Я не говорю про доброту, чест-

ность, любовь к людям и другие качества. Они у любого человека должны быть. А для врача – это любовь к своей профессии», – подчеркнула Мария Брюховец. В планах у молодого врача не останавливаться на достигнутом и продолжать совершенствоваться. «Конечно, у меня в планах получить новые знания и освоить новые методики в пределах специальности. Но я хочу сначала немного отойти от учебы, которая длилась

8 лет, погрузиться в профессию и понять, куда двигаться дальше», – рассказала Мария Александровна. Молодого специалиста с нетерпением ждали не только коллеги. Несмотря на то, что врач совсем недавно приступила к работе в отделении, пациенты относятся к ней с уважением и доверием, выполняют все рекомендации и назначения. «Когда я встрети-

ла Марию Александровну, я была удивлена ее молодостью. Прекрасная женщина, красивая, обаятельная. Сначала я подумала, что это практикантка, но оказалось – мой лечащий врач. Мария Александровна проводила мне операцию. Это внимательный, грамотный специалист. Подробно объяснила, что она сделала и для чего. Сказала, что все будет прекрасно. И я верю этому человеку. Потому что таким добрым, красивым глазам не верить нельзя», – рассказала пациентка хирургического отделения №1 Людмила Сергеевна. В прошлом году благодаря программе по привлечению молодых специалистов коллектив КБ №50 ФМБА России после окончания обучения пополнили 11 врачей. В этом году начнут принимать пациентов еще 9 молодых врачей различных специальностей.



Я все эмоции переживаю с будущими мамами

Врач – акушер-гинеколог Алена Давыдова пополнила коллектив акушерского отделения

В сентябре ряды акушерско-гинекологического отделения КБ №50 ФМБА России пополнила молодой врач – акушер-гинеколог Алена Давыдова. С первым рабочим днем ее поздравили коллеги, и.о. начальника МСЧ №3 Андрей Чистяков и начальник отдела кадров Лилия Литигова. По доброй традиции она вручила молодому специалисту цветы и памятные подарки. Алена Владимировна родилась в Сарове. После окончания медицинского колледжа устроилась медсестрой в приемное отделение клинической больницы и именно здесь поняла, что хочет быть врачом. В 2014 году по целевому направлению от КБ №50 ФМБА России она поступила в Приволжский исследовательский медицинский университет, а сра-

зу после его окончания подала документы в ординатуру, чтобы стать акушером-гинекологом. «Эта область меня очень интересует. Акушерство и гинекология – специальность, которая охватывает множество нюансов женского здоровья. Но главное, мы помогаем женщинам в одном из самых важных этапов жизни – беременности», – рассказала Алена Давыдова. Во время прохождения ординатуры на базе Областного перинатального центра (г. Нижний Новгород) Алене Владимировне встречалось множество сложных случаев, которые порой давались нелегко в эмоциональном плане. В ее практике были ситуации, когда только экстренное родоразрешение могло спасти мать и ребенка. Именно готовность к

любым обстоятельствам и индивидуальный подход к лечению каждой женщины молодой специалист считает одними из главных качеств, которые необходимы в

По словам главного врача КБ №50 Игоря Лашманова, привлечение молодых специалистов – одно из ключевых направлений деятельности клинической больницы.

ее профессии. А самые первые роды она запомнила на всю жизнь. «Первые роды в моей практике были, когда я проходила ординатуру в перинатальном центре. Это незабываемые эмоции и впечатления, много счастья и позитива. Я, как начинающий специалист, все эмоции переживаю вместе с будущими мамами», – рассказала Алена Давыдова. Теперь молодой врач – часть дружного коллектива акушерского отделения Клинической больницы №50. Алена Владимировна точно знает, что старшие коллеги всегда готовы оказать ей помощь и поддержку. Коллектив очень хороший. Я приходила заранее познакомиться с отделением. Здесь меня тепло встретили Екатерина Сергеевна Шевцова, Наталья Валентиновна Молюкова, Ольга Алексеевна Казанцева, Марина Евгеньевна Захарова и замечательный коллектив акушеров. Все они помогли мне освоиться на новом месте», – рассказала Алена Давыдова. «В клинической больнице разрабатана комплексная программа по привлечению молодых специалистов. Она включает выплату единовременного пособия при трудоустройстве, возможность профессиональной переподготовки за счет работодателя и предоставление служебного жилья. Благодаря программе, в прошлом году ряды больницы после окончания обучения пополнили 11 молодых врачей. В этом мы ожидаем еще 9 специалистов. И, конечно, мы рады, что приезжают не только иногородние врачи, но и саровчане выбирают медицину, выбирают КБ №50», – рассказал Игорь Лашманов.

ет, что старшие коллеги всегда готовы оказать ей помощь и поддержку. Коллектив очень хороший. Я приходила заранее познакомиться с отделением. Здесь меня тепло встретили Екатерина Сергеевна Шевцова, Наталья Валентиновна Молюкова, Ольга Алексеевна Казанцева, Марина Евгеньевна Захарова и замечательный коллектив акушеров. Все они помогли мне освоиться на новом месте», – рассказала Алена Давыдова. «В клинической больнице разрабатана комплексная программа по привлечению молодых специалистов. Она включает выплату единовременного пособия при трудоустройстве, возможность профессиональной переподготовки за счет работодателя и предоставление служебного жилья. Благодаря программе, в прошлом году ряды больницы после окончания обучения пополнили 11 молодых врачей. В этом мы ожидаем еще 9 специалистов. И, конечно, мы рады, что приезжают не только иногородние врачи, но и саровчане выбирают медицину, выбирают КБ №50», – рассказал Игорь Лашманов.

Рады все – и врачи, и родители

Молодой специалист Оксана Мещакова пополнила коллектив детской поликлиники

Благодаря программе по привлечению молодых специалистов Оксана Мещакова теперь принимает маленьких пациентов в детской поликлинике на пр. Октябрьском. Она приехала в Саров после окончания Приволжского исследовательского медицинского университета. Еще в школе, пока другие мечтали стать юристами, программистами и экономистами, Оксана Олеговна думала только о медицине. «Класса с восьмого я поняла, что хочу стать врачом и начала готовиться к поступлению. Мне хотелось помогать людям, помогать детям», – рассказала Оксана Мещакова. Молодой специалист признается, что поступить в университет было несложно. Не сомневаясь в своем выборе, она сразу подала документы на педиатрию. По словам Оксаны Олеговны, первые два года в ПИМУ дались нелегко. Но будущий врач никогда не боялся трудностей и успешно закончил университет, устроилась на работу в КБ №50. «Меня приняли здесь с большой радостью. Оформиться на работу было несложно. Поддерживают и коллеги врачи-педиатры, и медицинские сестры», – подчеркнула молодой специалист. Оксана Олеговна родилась в Сатисе. Еще учась в университете, она познакомилась с будущим мужем, который живет в Сарове. Наш город стал для молодого специалиста вторым домом. «Город мне нравится. Он небольшой, но для жизни есть все необхо-



димое. Очень развита инфраструктура. Радует, что можно быстро добраться из одной точки в другую», – рассказала Оксана Мещакова. С первым рабочим днем молодого специалиста поздравили заведующая педиатрическим отделением №2 детской поликлиники Татьяна Моисеева и начальник отдела кадров Лилия Литигова. По традиции она вручила Оксане Олеговне памятные подарки. Среди них – книга «О людях в белых халатах», героями которой стали сотрудники КБ №50. В планах у Оксаны Мещаковой не останавливаться на достигнутом, продолжать развиваться и повышать квалификацию. Она выбрала профессию сердцем и хочет всю жизнь посвящать детям.

«В моей профессии очень важно любить и детей, и родителей. Важно уметь слушать и заботиться о пациенте. Но самое главное – быть ответственным. Я надеюсь, что у меня получится найти контакт со всеми родителями и подружиться со всеми детшками», – отметила молодой специалист. Рады пополнению в рядах участковых врачей-педиатров и родители маленьких пациентов. «Детей в городе много и врачи, конечно, нужны. Да. Мы рады. Побольше бы как участковых, так и узких специалистов», – рассказала Надежда. «Для меня важно, чтобы у ребенка с врачом был контакт. Уверена, что с Оксаной Олеговной нам повезло», – поделилась Ольга.



Принципы здорового питания школьника



Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки. К тому же, многие дети посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, поэтому вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания. Ребенок старше 7 лет нуждается в сбалансированном здоровом рационе не меньше детей младшего возраста.

ОСНОВНЫМИ НЮАНСАМИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ЭТОГО ВОЗРАСТА ЯВЛЯЮТСЯ ТАКЕ:

- В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.
- Рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам. Для этого рекомендуется его максимально разнообразить.
- Важно учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.
- Минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения.
- Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира.
- Быстрые углеводы, представленные в меню ребенка сладостями, должны составлять до 10-20% всех углеводов.
- Важно наличие режима приемов пищи, чтобы ребенок питался регулярно.
- Рацион школьника должен включать хлеб, картофель, злаки.

Мучные изделия для ребенка стоит готовить на муке грубого помола.

- Один-два раза в неделю ребенок должен есть рыбу. Также минимум один раз в недельном меню школьника должно быть красное мясо.
- Бобовые ребенку этого возраста рекомендуют есть 1-2 раза в неделю.
- Ежедневно в рационе ребенка должно присутствовать пять порций овощей и фруктов. Одной порцией считают апельсин, яблоко, банан или другой средний фрукт, 10-15 ягод или виноградин, два небольших фрукта (абрикос, слив), 50 г овощного салата, стакан сока

(учитывается лишь натуральный сок), столовая ложка сухофруктов, 3 ст. л. отварных овощей.

- Ежедневно ребенку следует употреблять молочные продукты. Рекомендуются три порции, одной из которых может быть 30 г сыра, стакан молока, один йогурт.
- Сладости и жирные продукты допустимы в рационе школьника, если они не заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фри и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов.
- Стоит минимизировать поступление с пищей синтетических пищевых добавок, а также специй.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

На режим приема пищи ребенка, посещающего школу, влияет смена обучения. Если ребенок учится в первую смену, то он:

- Завтракает дома примерно в 7-8 часов.
- Перекусывает в школе в 10-11 часов.
- Обедает дома либо в школе в 13-14 часов.

- Ужинает дома примерно в 19 часов.

Ребенок, обучение которого происходит во вторую смену:

- Завтракает дома в 8-9 часов.
- Обедает дома перед тем, как отправиться в школу, в 12-13 часов.
- Перекусывает в школе в 16-17 часов.
- Ужинает дома примерно в 20 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того, как он отправится спать.

Наиболее оптимальными видами приготовления пищи для детей считают тушение, запекание и отваривание.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНО ОГРАНИЧИТЬ В РАЦИОНЕ?

Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты:

- Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.



- Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
- Маргарин.
- Не сезонные фрукты и овощи.
- Сладкую газировку.
- Продукты с кофеином.
- Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.

- Острые блюда.
- Фастфуд.
- Сырокопченые колбасы.
- Грибы.
- Блюда, которые готовятся во фритюре.
- Соки в пакетах.
- Жвачки и леденцы.

Самые оптимальные напитки для ребенка школьного возраста – вода и молоко. Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует либо давать во время приемов пищи, либо разбавлять водой.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, давайте ребенку больше воды или молока. Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы.

Старшим школьникам давать такие напитки допустимо, но не во время приемов пищи, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.

КАК СОСТАВЛЯТЬ МЕНЮ?

- На завтрак советуют дать 300 г основного блюда, например, каши, запеканки, сырников, макарон, мясли. К нему предложите 200 мл напитка – чая, какао, цикория.
- В обед советуют есть овощной салат или другую закуску в количестве до 100 г, первое блюдо в объеме до 300 мл, второе блюдо в количестве до 300 г (оно включает мясо или рыбу, а также гарнир) и напиток объемом до 200 мл.
- Полдник может включать запеченные либо свежие фрукты, чай, кефир, молоко или другой напиток с печеньем или домашней выпечкой.
- Рекомендуемый объем напитка для полдника – 200 мл, количество фруктов – 100 г, выпечки – до 100 г.
- Последний прием пищи включает 300 г основного блюда и 200 мл напитка. На ужин стоит приготовить ребенку легкое белковое блюдо, например, из творога. Также для ужина хорошо подойдут блюда из картофеля и других овощей, каши, блюда из яиц или рыбы.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ КУШАЕТ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ЕМУ НУЖНЫ?

- У ребенка старше семи лет уже сформировались вкусы, поэтому он может отказываться от определенных продуктов, и настаивать, чтобы он их ел, несмотря на отвращение и неприятие, не стоит. Так пищевое поведение может еще больше усугубиться. Родителям стоит попробовать готовить нелюбимые продукты разными способами, возможно, один из них понравится ребенку.
- В остальном же настаивать на употреблении какой-либо пищи не нужно, если питание ребенка можно назвать разнообразным – если в его рационе есть хотя бы 1 вид молочных продуктов, 1 вид овощей, 1 вариант мяса или рыбы, 1 вид фруктов и какое-либо блюдо из злаков. Эти группы продуктов обязательно должны быть в детском меню.

Врач-педиатр педиатрического отделения №3 детской поликлиники Луковкина Н.Н.

Грудное или естественное вскармливание

Кормление грудью – это естественный процесс, идущий на смену беременности и родам. Новорожденный и его мать одинаково нуждаются в грудном вскармливании. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) указывают, что грудное вскармливание является наилучшим способом питания младенцев, что грудное молоко является оптимальной пищей для новорожденных, так как содержит питательные элементы, необходимые для здорового развития детей, и антитела, помогающие защитить малышей от распространенных детских болезней.

ФАКТЫ О ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ.

1. Грудное вскармливание полностью удовлетворяет все базовые потребности ребенка.
2. Грудное молоко содержит оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, более 15 гормонов, лактобактерии, факторы роста и развития.
3. Материнское молоко богато антителами, защищающими малыша от инфекций.
4. Грудное молоко меняет состав в зависимости от потребностей ребенка в данный момент.
5. Кормление грудью помо-

гает женщине быстрее восстановиться после родов.

6. Грудное вскармливание является профилактикой депрессии и усиливает материнский инстинкт.
7. Размер и форма груди не влияют на количество молока и длительность грудного вскармливания.
8. Плоские или втянутые соски не являются препятствием к успешному грудному вскармливанию.
9. Любая женщина способна дать своему ребенку столько молока, сколько ему необходимо и может продолжать грудное вскармливание сколько угодно долго.
10. Грудное вскармливание не требует финансовых затрат и

позволяет сэкономить от 36 до 120 и более тысяч рублей в год.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К НАМ – И У ВАС ВСЕ ПОЛУЧАТСЯ!

- Начиная кормление грудью в первые 30-40 минут после родов.
- Не расставайтесь с вашим ребенком после родов, он нуждается в близости только с вами.
- Кормите малыша по его требованию, так часто, как он этого хочет, в том числе и ночью. Чем чаще малыш сосет, тем больше молока вырабатывается у матери. Перерывы между кормле-

ниями не должны превышать 3 часов днем и 4 часов ночью.

- Не используйте пустышки.
- Для гигиены груди достаточно обычного душа один раз в день. Не мойте грудь перед началом кормления и после его.
- После кормления грудью сцедите каплю заднего жирного молока и обработайте им сосок, дайте молоку высохнуть на соске, это предохранит сосок от трещин.

Старшая медсестра педиатрического отделения №1 детской поликлиники Н.В. Утина



Бросаем курить!

И для кого не секрет, что курение наносит вред человеческому организму. Почти все курильщики знают об этом, и на определенном этапе курения некоторые из них хотят бросить курить, но большинство убеждены, что бросить курить очень сложно. Именно это убеждение и

заставляет откладывать отказ от курения на потом, на неопределенное время (когда в жизни все наладится, решатся все проблемы, не будет стрессов и т.д.). Кто-то считает, что с большим стажем курения уже ничего не поможет, а кто-то говорит: «Буду курить, пока не прижало, тогда и брошу».

Однако, стрессы в нашей жизни никогда не кончатся, и даже при длительном стаже курения и проблемах с здоровьем, отказ от курения принесет пользу. Бросить курить — реально, если осознать все вред, который сигареты наносят организму, и понять, что за собственные

деньги (в наше время – немалые), человек приобретает для себя сердечно-сосудистые, онкологические и прочие заболевания. В настоящее время существует большое количество методов борьбы с курением. Например, лекарственные препараты, снимающие тягу к курению и облегчающие отказ, психотерапия, физиотерапевтические методы лечения.

КАК ЭФФЕКТИВНО БРОСИТЬ КУРИТЬ?

- Покупая пачку сигарет, записывайте ее стоимость, а в конце недели подсчитайте, какую сумму вы могли бы сэкономить.

- Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить. Ее можно приурочить к знаменательному для вас событию (к отпуску, дню рождения, празднику). Впоследствии не ищите предлогов, чтобы отложить намеченное. Если к курению вас побуждает обстановка на работе, то для отказа от него выберите нерабочие дни — субботу или

воскресенье, праздник, отпуск — либо период командировки.

- Не приобретайте сигареты блоками; пока не кончатся сигареты в одной пачке, не покупайте другую.

Бросить курить — реально, если осознать весь вред, который сигареты наносят организму.

- Если у вас возникло желание закурить, то не вынимайте тут же сигарету, а подержите пачку в руках по меньшей мере 3 минуты. В этот промежуток времени займитесь чем-нибудь интересным, приятным, что помогло бы отвлечься от сигареты, например, позвоните доброму знакомому, прогуляйтесь по коридору и т.д. Таким образом удастся снизить количество выкуриваемых сигарет, постепенно «обезнико-

тиновая» организм: например, поставить цель каждый день выкуривать на 2 сигареты меньше и подойти к окончательному отказу от курения через 2 недели.

- В день «4» избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле, на работе.

- Не разрешайте другим курить у Вас дома и в автомобиле.

- Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что мешало. Избегайте ситуаций, ранее приводивших к «срыву».

- У вас будет больше шансов бросить курить, если Вам помогут близкие. Расскажите своим друзьям, родным, близким и коллегам, что Вы решили бросить курить, попросите их о под-

держке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.

- Постарайтесь отвлечь себя от позывов курить. Если желание курить Вас не оставляет — поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.

- Избегайте алкогольных напитков. Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.

- Расслабьтесь! Чтобы уменьшить стресс, пройдите на свежем воздухе, примите контрастный душ, горячую ванну, займитесь любимым хобби, почитайте книжку. В случае появления расстройств сна и раздражительности обращайтесь к специалисту (врачу наркологу).

- Планируйте какие-нибудь приятные занятия на каждый день.

- Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

Врач – психиатр-нарколог участковый А.Г.Калинин





Пушкинская карта для молодежи

КТО МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ПУШКИНСКУЮ КАРТУ?

С 1 сентября 2022 года в России начал работу государственный финансово-образовательный проект «Пушкинская карта». Цель программы – дать возможность школьникам и студентам посещать театры, музеи и другие учреждения культуры на выделяемые из бюджета деньги.

Презентация проекта состоялась в конце августа 2021 года в Государственном музее изобразительных искусств им. А. С. Пушкина. Место было выбрано не случайно: выставки музея можно посещать с новой картой.

Пушкинская карта – это продукт платёжной системы Мир, и на неё раз в год поступает определённая сумма. Но эти деньги – целевые, их нельзя обналичить или потратить в магазине. Они предназначены строго для оплаты билетов на выставки, театральные постановки, концерты и другие культурные мероприятия.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В ПРОЕКТЕ «ПУШКИНСКАЯ КАРТА»:

- Участники – школьники и студенты, являющиеся российскими гражданами и имеющие паспорт.
- Возрастные ограничения – от 14 до 22 лет по состоянию на 1 сентября, то есть, даже закончив обучение, человек может участвовать в проекте до того, как ему исполнится 23 года.
- Обязательное условие – наличие подтверждённого аккаунта на портале «Госуслуги».
- Уровень личных доходов, наличие льгот для малообеспеченных семей и другие социальные аспекты не влияют на перечисляемую сумму – все получают одинаковую



фиксированную выплату. В начале проекта она составляла 3 000 рублей, в 2022 году была повышена до 5 000 рублей. Размер выплат одинаковый во всех регионах России.

КАК СДЕЛАТЬ ПУШКИНСКУЮ КАРТУ?

Алгоритм получения Пушкинской карты подробно прописан на портале «Госуслуги» в разделе «Частые вопросы». Что нужно сделать:

- Зарегистрироваться на портале и подтвердить учётную запись. Это можно сделать после получения паспорта гражданина РФ. Обо всех способах подтверждения учётной записи можно узнать на сайте.
- Когда запись подтверждена, необходимо скачать на компьютер или на телефон приложение «Госуслуги Культура». Приложение разработано для всех операционных систем. Затем нужно войти в приложение, используя полученный логин и пароль.

• После подтверждения запроса вы становитесь владельцем виртуальной карты, на которую будут начислены деньги для оплаты билетов. Она будет храниться в разделе портала «Счёт».

Если по каким-то причинам пользоваться виртуальной картой неудобно, в любом отделении Почта Банка можно получить её пластиковый аналог по предъявлению российского паспорта и СНИЛС. Почта Банк – официальный оператор программы. Виртуальным инструментом можно оплатить в интернете любое культурное мероприятие, доступное по программе. Их перечень сформирован на том же портале «Госуслуги» в разделе «Культура» и на сайте «Культура.РФ». Электронные квитанции придут на указанную при регистрации электронную почту. Пластиковым аналогом можно оплатить посещение в кассе орга-

низатора выставки или спектакля, которые вы решили посмотреть.

ЧТО МОЖНО КУПИТЬ С ПОМОЩЬЮ КАРТЫ?

Деньги на Пушкинской карте предназначены для оплаты культурных мероприятий. Это не означает, что ею можно расплатиться за билет на любой концерт любого исполнителя: например, на выступления звёзд социальных сетей с её помощью попасть не получится. Эти ограничения связаны с педагогической направленностью программы. Пушкинская карта – значимый культурно-образовательный проект, и одна из главных его целей – повысить культурный уровень школьников и студентов и помочь им приобрести к лучшим образцам современной культуры и искусства. Поэтому отбор проектов, доступных к оплате, ограничен требованиями Министерства культуры.

К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

- театральные постановки в государственных театрах – в некоторых случаях оплата доступна и для антрепризных спектаклей, если их уровень соответствует стандартам;
- концерты классической музыки в филармонии, консерватории или на других площадках;
- выставки современного и классического искусства, проходящие в музеях или выставочных залах;
- кинопоказы советской классики;
- некоторые культурные мероприятия другого формата, которые включены в афишу доступных в рамках проекта событий.

КАКИЕ БИЛЕТЫ КУПИТЬ НЕ ПОЛУЧИТСЯ:

- на концерты исполнителей, выступающих в клубах и других заведениях, не входящих в систему Министерства культуры;
 - друзьям или родственникам – при их проверке на входе могут потребовать документ, удостоверяющий личность;
 - в музеи, находящиеся за пределами границ РФ, или на концерты на зарубежных площадках.
- Также нельзя самостоятельно пополнить баланс в банкомате или переводом, покупки можно совершать до исчерпания положенного лимита.

КАК ОПЛАЧИВАТЬ БИЛЕТ ПУШКИНСКОЙ КАРТОЙ?

Сам принцип оплаты ничем не отличается от того, как мы обычно оплачиваем билеты в кино или на концерт дебетовой или кредитной картой. Нужно выбрать мероприятие, задать опцию «Оплата онлайн», ввести реквизиты и подтвердить списание средств. В кассе музея или театра покупка также

совершается через обычный терминал для безналичных расчётов.

Разница в том, что список культурных мероприятий, которые можно посетить при оплате Пушкинской картой, ограничен перечнем Министерства культуры. Для удобства пользователя все доступные выставки, концерты и другие события, допущенные к участию в проекте «Пушкинская карта», собраны в одном месте – на портале «Госуслуги» в приложении «Культура». Открыть его на телефоне или компьютере, можно увидеть подробную схему города, в котором вы проживаете. На ней синими точками отмечены все места, где проходят культурные мероприятия, доступные для посещения.

При нажатии на точку выпадает окно с подробным описанием события, временем его проведения и стоимостью. Если мероприятие заинтересовало, нужно просто воспользоваться функцией онлайн-оплаты. Оплаченная квитанция придёт на электронную почту, её можно распечатать или сохранить на устройстве – на входе при проверке достаточно показать QR-код для сканирования.

В приложении «Госуслуги Культура» доступны и другие разделы, удобные для пользователя:

- реквизиты карточки и доступный по ней остаток средств – это позволяет не вводить каждый раз при покупке её данные;
- афиша культурных мероприятий – если вы собираетесь на каникулах посетить другой город, вы можете ознакомиться с перечнем событий, которые будут там проходить, и купить билет на заинтересовавшее вас;
- сроки проведения мероприятий, краткая информация и стоимость посещения.

СКОЛЬКО ДЕЙСТВУЕТ ПУШКИНСКАЯ КАРТА?

Срок действия Пушкинской карты регулируется законодательно – для этого выпущено специальное Постановление Правительства РФ от 31 августа 2021 года № 1450. В нём чётко прописан возраст, в течение которого можно пользоваться инструментом: со дня рождения, когда подростку исполняется 14 лет, и ровно до того момента, когда он будет отмечать 23-летие. Деньги поступают ежегодно, их нужно потратить до конца текущего года, иначе они просто сгорят. Перенести остаток на следующий год не получится. Напомним, что в 2022 году доступная сумма для покупки составляла 5 000 рублей.

КУДА МОЖНО ПОЙТИ?

С начала 2022 года перечень мероприятий, доступных по Пушкинской карте, расширился: с ней также можно пойти в кино. Список доступных к просмотру кинофильмов представлен Министерством культуры и Фондом кино. Можно без ограничений посещать показы советской киноклассики, фильмов российских режиссёров, вошедших в фонд мирового кинематографа, смотреть экранизации произведений русской литературы. Кроме театра, музеев и кино, в перечень мероприятий много экскурсий – как по своему городу, так и с выездом за его пределы. Всего в проекте участвует почти 1500 российских учреждений культуры – все они предлагают интересные и познавательные проекты. Нужно внимательно изучать афишу мероприятий в рамках проекта и использовать потенциал Пушкинской карты с максимальной пользой.

Профком ФГБУЗ КБ № 50
ФМБА России

Праздник души

Праздник души «Дары осени» собрал на танцевальной площадке парка им. Зернова самых творческих и активных ветеранов нашего города. Мероприятие посвятили 35-летию Саровской городской организации Нижегородской областной общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов.

С праздником ветеранов поздравили представители администрации и РФЯЦ-ВНИИЭФ. С приветственным словом обратился и председатель городского Совета ветеранов Александр Леонтьев.

Александр Леонтьев: «Сегодня мы впервые проводим наш такой большой праздник – «Дары осени». Я хотел бы сказать огромное спасибо всем нашим ветеранам, которые приняли участие и огромное спасибо за тот труд, который вы нам демонстрируете».

Ветераны клинической больницы №50 тепло встречали всех гостей праздника. Они представили горожанам вязаные игрушки, одежду, картины, украшения из бисера и многое другое. Все желающие могли попробовать варенье из

кабачков и фрукты, заботливо выращенные ветеранами. Главным украшением стола стала корзина из арбуза, которую сделала Софья Александровна Матвеева. Софья Александровна долгое время проработала в КБ №50 – сначала в реанимации, а затем рентген-техником в стоматологии.

Софья Матвеева: «По жизни я неумная, веселая, до всего есть дело. Всех мне жалко, всем помогаю, кому могу. Когда-то я преподавала детям в школе искусств как делать искусственные цветы, и наряжала весь город в свадебные наряды. А когда это отошло, то перекочилилась на овощи и фрукты. Мне недолго – села и вырезала. Инструменты необходимые есть. Всегда стараюсь своим подругам к праздникам сюрпризы такие маленькие, но делать. Кроме арбуза, здесь лоскутное одеяло, вязаные крючком зайки и коврики. Конечно, праздник такие нам нужны. Пришли люди, порадовались. Было приятно встретить своих коллег и знакомых. Жаль, не было Танечки Семеновы. Она хорошие стихи пишет, очень емкие. Есть над чем подумать».



Заслуженный врач РФ Татьяна Алексеевна Семенова приехала в наш город 55 лет назад после окончания Саратовского медицинского института. Здесь она сначала работала в реанимации, а затем 37 лет руководила отделением переливания крови. Ее стихи прочитала со сцены председатель Совета ветеранов КБ №50 Валентина Федоровна Пономарева.

Совет ветеранов КБ №50 всегда принимал активное участие в жизни больницы и старается помочь всем, кто к ним обращается. Каждый четверг члены Совета дежурят в кабинете 469 поликлиники №1. Отвечают на вопросы, дают советы. При поддержке больницы поздравляют юбиляров, уделяют особое внимание тем, кто живет один.

Валентина Пономарева: «Ветеранов наших всегда на «ура» встречали и на юбилеях медсанчасти, и в Доме ученых. Это такая традиция, заложенная нашими первыми организаторами Совета ветеранов. За что мы должны быть им очень благодарны. Неделю назад бросили клещ и устроили праздник. По-моему, праздник получился. Горожане и молодые здесь, и средний возраст. И, конечно, ветераны,

которые очень соскучились по общению. Несмотря на ковид все пришли. К кому обратилась, никто не отказал. Большое спасибо Софье Александровне Матвеевой, Раисе Петровне Махровой, Лидии Ивановне Стрижовой, Валентине Ивановне Сафоновой, Светлане Андреевне Вальковой, Алле Викторовне Поляковой. К сожалению, приболели Раиса Тарасовна Шишова и Татьяна Алексеевна Семенова».

Алла Викторовна Полякова 35 лет проработала инструктором по лечебной физкультуре в клинической больнице. Она также представила на празднике свое творчество.

Алла Полякова: «Я сделала сумочку. Доделывала буквально накануне. Шляпку я сделала давно и в ней уже ходила. Меня все спрашивали – ты где покупаешь? Я говорю – в уцененном магазине покупаете шляпу и обшиваете. Конечно, надо чаще такие праздники устраивать».

Пока взрослые и маленькие саровчане с интересом рассматривали работы ветеранов, те с удовольствием угощали их горячим чаем и сладостями. Несмотря на пасмурную погоду праздник получился теплым, ярким и душевным.

18 СЕНТЯБРЯ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ХИРУРГА

Хирург – профессия непростая и даже героическая. Это настоящее призвание. Международный день хирурга отмечают в третью субботу сентября. Он приурочен ко дню рождения Николая Ивановича Пирогова, знаменитого анатома и основоположника военной полевой хирургии. Он стал исторической фигурой. Благодаря ему, хирурги причислили к наукам. Также, благодаря Пирогову, был создан первый атлас топографической анатомии, открыта русская школа анестезии. Врач стал первым, кто применил наркоз, наложил гипсовую повязку в военно-полевой обстановке. Ученый написал два тома «Вопросы жизни. Дневник старого врача». В книгах описаны его труды, наработки, актуальные по сей день, открытия.

Хирурги являются неотъемлемой частью медицинского сообщества. Их навыки и знания во многом способствовали увеличению продолжительности жизни населения. Хирург отвечает за предоперационную диагностику пациента, про-

ведение операции и обеспечение послеоперационного хирургического ухода и лечения. Высокий интеллектуальный потенциал, хорошие коммуникативные навыки, смелость и честность имеют первостепенное значение в этой профессии. Уважаемые коллеги! Вы в мгновение ока спасаете людей, даря новую жизнь, помогаете людям преодолеть все напасти и болезни. Ваши руки золотые не знают усталости. Вы, как ювелир, но не имеете права на ошибку, потому что в ваших руках жизнь людей. Позвольте от души поздравить вас с профессиональным праздником и пожелать, чтобы

каждый день приносил только радость и новые силы. Чтобы жизнь была яркой и интересной, а удача всегда улыбалась. Пусть в семье вашей царят покой и умиротворение, пусть счастье не обходит стороной, а ангел-хранитель всегда идет за спиной. С праздником, хирург прекрасный, Поздравляем мы сейчас, Много пациентов ваших Помнят, ценят, любят вас. Пожелать хотим здоровья, Не тревожить чтоб коллег, Счастья вам, добра, удачи, Вы — прекрасный человек!

Профессиональный комитет
ФГБУЗ КБ № 50



Золотые юбилеры

В 2022 году в ЦКДЛ (клинико-диагностической лаборатории) пять юбиляров, отметили круглую, солидную дату 50 лет. Сегодня искренние слова уважения, любви, тёплые поздравления и пожелания коллег только для Вас – Шмырова Ольга Николаевна.

на, Фурсова Светлана Николаевна, Зюзьева Наталья Павловна, Грипич Ирина Алексеевна, Агапова Наталья Юрьевна.

Поздравляем вас с 50-летним юбилеем! Желаем гармонии и счастья, добра и мира,

внимания и любви, радости и спокойствия, достатка и домашнего уюта. Пусть этот возраст откроет второе дыхание, прибавит уверенности в себе и здоровья, пусть каждый день приносит только позитивные эмоции.

Коллектив ЦКДЛ