

ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Наши будни

Безопасное поведение в летний период	с. 1
От слов к делу – шагай смело!	с. 1
Федеральная Школа общественного здоровья	с. 1
«Зеленая волна»	с. 1
В Хакасии стартует эпидемиологический мониторинг	с. 1
Международный день защиты детей	с. 2
Правила безопасности	
Как сохранить зрение ребенка	с. 3
Рекомендации офтальмолога	
Избыточный вес в детском возрасте	с. 3
Чем опасен	
Сохранение репродуктивного здоровья детей и подростков	с. 3
Советы родителям	
Международный день борьбы с наркоманией	с. 4
Почему дети употребляют наркотики?	
День медицинского работника	с. 4
Поздравляем с профессиональным праздником	

НАШИ БУДНИ:

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



В рамках реализации регионального проекта Республики Хакасия «Развитие детского здравоохранения, включая создание современной инфраструктуры оказания медицинской помощи детям», врачи-методисты ГКУЗ РХ «Респуб-

ликанский центр медицинской профилактики» Доманова Алла Валерьевна и Лебедева Лариса Владиславовна провели в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25 г. Абакана» профилактическое мероприятие для учеников 4 классов «Поговорим о безопасном поведении в летний период».

В ходе тематической беседы ребятам в доступной форме была предоставлена информация, что непереносимое слабоемкое здоровья – это безопасное поведение. Обобщая с врачами, ученики узнали о правилах поведения на воде и в лесу, о наиболее распространенных причинах бытового травматизма, а также о правилах поведения на дорогах. Все участники профилактического мероприятия смогли задать вопросы по правилам безопасного поведения и получить информационные буклеты о здоровом образе жизни.

«ОТ СЛОВ К ДЕЛУ – ШАГАЙ СМЕЛО!»



В 2019 году Всемирная организация здравоохранения объявила о втором спортивно-оздоровительном мероприятии «От слов к делу – шагай смело!».

В Республике Хакасия инициатором мероприятия стал Республиканский центр медицинской профилактики. Министерство здравоохранения Республики Хакасия, медицинские организации г. Абакана присоединились к проведению этого масштабного мероприятия. Оно прошло в Парке культуры и отдыха города Абакана. Его целью стало привлечение внимания населения к важности борьбы с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний, одним из которых является гиподинамия.

Открыли мероприятие Министр здравоохранения Республики Хакасия В. Ф. Костюш и исполняющая обязанности главного врача Республиканско-

го центра медицинской профилактики И.В. Нехода.

Продолжением стала массовая зарядка, которую провели студенты ХГУ им. Н.Ф. Катанова – «Волонтеры-медики» Всероссийского общественного движения в Республике Хакасия, а затем ходьба на разные дистанции 1, 3, 8 км.

На площадке «Проверь свое давление» участникам оздоровительной ходьбы перед стартом и после финиша измеряли артериальное давление.

На информационной площадке все желающие получили информационные буклеты, листовки по здоровому образу жизни, профилактике хронических неинфекционных заболеваний, разработанные Республиканским центром медицинской профилактики.

Всего в мероприятии приняли участие более 150 человек.

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

В ФГБУ «НМИЦ ПМ» Минздрава России в рамках Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Неинфекционные заболевания и здоровье населения России» стартовала вторая федеральная школа общественного здоровья.

Участников конференции приветствовали заместитель Министра здравоохранения Российской Федерации О.О. Салагай, специальный представитель ВОЗ г-жа Мелита Вуйнович, директор ФГБУ «НМИЦ профилактической медицины» Минздрава России, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике, член-корреспондент РАН, профессор О.М. Драпкина и директор НИИ урологии и

интервенционной радиологии им. Н.А. Лопаткина, главный внештатный специалист Минздрава России по репродуктивному здоровью, член-корреспондент РАН, профессор О.И. Аполихина.

В работе Школы приняла участие и.о. главного врача Республиканского центра медицинской профилактики И.В. Нехода.

Темами для обсуждения стали:

1. Корпоративные программы как компонент системы укрепления общественного здоровья.

2. Опыт участия региональных профилактических структур центров медицинских профилактик в продвижении корпоративных программ укрепления здоровья и другие темы.

В ХАКАСИИ СТАРТУЕТ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ

В современном мире идет тенденция к росту хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ). Среди них артериальная гипертония, повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови, нерациональное питание, ожирение, низкий уровень физической активности, курение и употребление алкоголя. В Российской Федерации утвержден приоритетный проект «Формирование здорового образа жизни». В связи с этим возникла необходимость мониторингирования его выполнения и оценки эффективности проводимых профилактических мероприятий.

С сентября 2019 года стартует эпидемиологический мониторинг распространенности факторов риска ХНИЗ среди населения в 10 территориях Республики Хакасия. Это Абакан, Черногорск, Саяногорск, Абаза, Сорск, Аскизский, Усть-Абаканский, Алтайский, Орджоникидзевский, Ширинский районы. Он включает в себя заполнение анкеты, измерение артериального давления, роста, веса, холестерина и сахара в крови. В рамках проведения эпидмониторинга будет оце-

ниваться приверженность населения республики к ведению здорового образа жизни, начиная с 18-летнего возраста.

По итогам проведения эпидмониторинга на территории страны планируется сформировать единую федеральную базу данных состояния здоровья населения в части распространенности факторов риска ХНИЗ с целью дальнейшей разработки профилактических региональных программ.

**Уважаемые жители
Республики Хакасия!**

Информируем вас о том, что вас могут пригласить на обследование разными способами: письмом, по телефону и провести медицинское обследование, как в медицинской организации, так и на дому. Специалисты объяснят, какое обследование будет проводиться, его краткое описание, адрес медицинской организации, по которому будет проводиться обследование, примерное время визита и возможную продолжительность обследования.

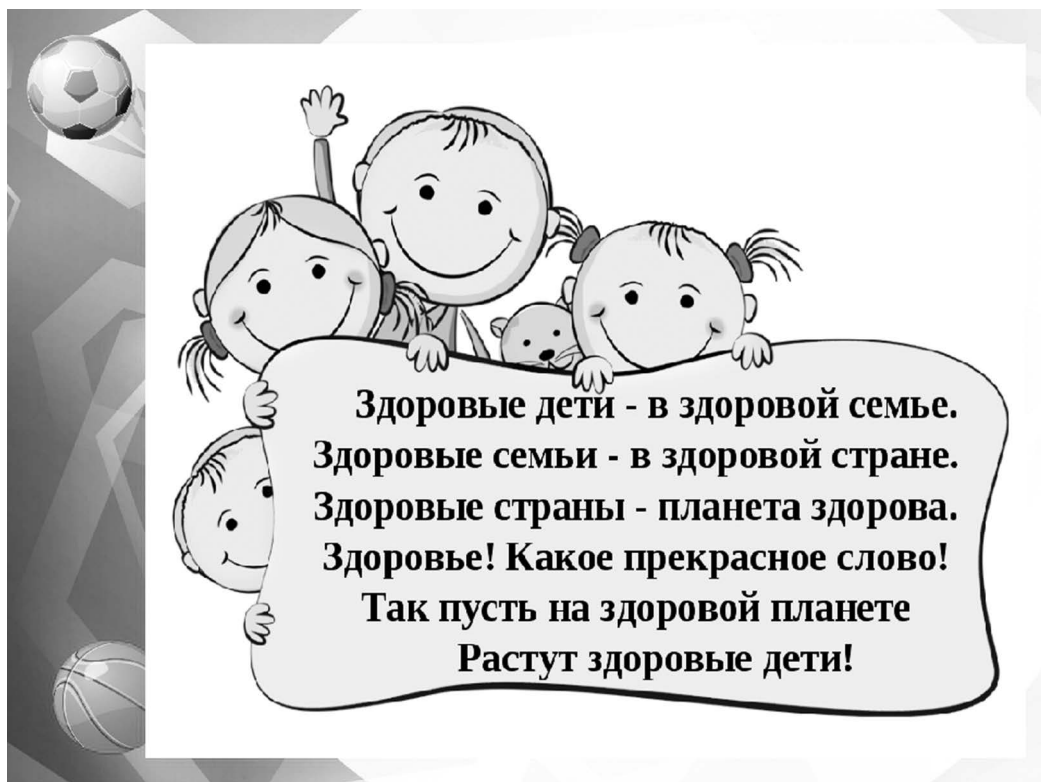
«ЗЕЛЕНАЯ ВОЛНА»

В Парке культуры и отдыха г. Абакана Благотворительный фонд социальной поддержки населения «Кристалл» провел акцию «Зеленая волна». Участником акции мог стать любой желаю-

щий посадить именное или коллективное дерево.

В этом мероприятии в очередной раз принял участие Республиканский центр медицинской профилактики.

1 ИЮНЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ!



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! УЧИТЕ ДЕТЕЙ ПРАВИЛАМ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ!



Переходить проезжую часть дороги только по пешеходному переходу, а если на перекрестке имеется светофор, только на разрешающий, зеленый сигнал светофора



Не играть вблизи проезжей части, непосредственно на ней, а также на остановочных пунктах общественного транспорта.



Не выходить на проезжую часть из-за стоящего автомобиля или других препятствий, ограничивающих видимость.



Перед выходом на проезжую часть остановиться для наблюдения за дорогой и ни в коем случае не перебегать ее, не убедившись в безопасности.



Не переходить проезжую часть перед близко движущимся автомобилем, автобусом, троллейбусом.

ДОМА



Не открывай дверь незнакомым

Никогда не впускай посторонних в дом, кем бы они ни представились



Не включай без разрешения и присмотра электроприборы

Нагревательные приборы при неумелом обращении очень опасны



Спички и зажигалки – не игрушка

Баловство с источником огня может привести к пожару



Не пользуйся газом без разрешения и присмотра взрослых

Газовая плита, колонка, котёл при неумелом обращении и игре с ними - источник опасности



Не высовывайся из окон

Никогда не залезай на подоконник. Не открывай окно. Не высовывайся из окна. Не опирайся на москитную сетку открытого окна - она может выпасть вместе с тобой.



Не трогай розетку

Никогда не вставляй в розетку посторонние предметы.



Будь на связи

Имей при себе мобильный телефон, держи его заряженным, не выключай. Никогда не обманывай своих родных о том, где ты находишься.



Будь рядом

Не покидай территорию, которую твои родители определили тебе для игр и прогулок. Не уходи в незнакомые районы и дворы.



Не стесняйся звать на помощь

Если ты чувствуешь опасность - не стесняйся громко звать на помощь и привлекать к себе внимание. Чем больше людей услышат о твоей беде, тем быстрее придет помощь



Держись подальше от энергообъектов

Трансформаторная будка, подстанция, опоры могут быть смертельно опасны. Не залезай в них. Никогда не бери упавшие на землю провода. Держись от них на безопасном расстоянии.

НА УЛИЦЕ



Запомни нужные телефоны

Знай наизусть телефоны твоих родителей и родственников, полиции, пожарной охраны, службы спасения. Знай свой домашний адрес и адреса своих родных.



Не доверяй незнакомцам

Не бери угощение у незнакомых людей. Никуда и ни под каким предлогом с ними не уходи.



Будь осторожен на дороге

Не играй вблизи проезжей части. Переходи дорогу только по пешеходным переходам на зеленый сигнал светофора. Когда переходишь дорогу, убедись, что машины тебя пропускают.



Выбирай места для игр и прогулок

Стройки, свалки, крыши, чердаки, подвалы, гаражи, промышленные зоны, котлованы, карьеры, кучи песка и гравия – не место для прогулок и игр. Всегда выбирай для этого безопасные места.

НА ПРИРОДЕ



Вода – источник опасности

Не отправляйся самостоятельно на пляжи, реки и пруды. Находишься там и заходи в воду только под присмотром и с разрешения взрослых. Не купайся и не ныряй в незнакомых местах



Лес и болото – не место для прогулок.

Никогда не появляйся там без сопровождения взрослых. Держись рядом с ними и не отставай. Если понял, что отстал, сразу зови на помощь.

Рекомендации офтальмолога

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА

Детское зрение нужно беречь и следить за ним нужно с самых ранних лет, ведь это очень важно для будущего ребенка.

На что обратить внимание родителям?

Освещение и организация рабочей зоны. Организовать рабочую зону необходимо так, чтобы максимум дневного света попадало на ту рабочую поверхность, где ребенок учит уроки. Лучше всего, чтобы стол стоял у окна. Когда дневного света становится недостаточно и включаются настольные лампы, свет должен падать слева для правши, и справа для ребенка-левши. Свет не должен быть тусклым, но и не слишком ярким. Тетрадь или книга должны находиться на расстоянии не менее 40 см от глаз ребенка. Для этого стул и стол, где занимается маленький ученик, должны соответствовать росту ребенка.

Телевизор и компьютер. В современном мире трудно представить себе жизнь без компьютеров и телевизоров. И в семье, где есть компьютер, запретить его использование будет сложно, но до определенного возраста необходимо. Дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день. Школьники с 1 по 9 классы не

должны сидеть перед компьютером больше 30 минут в день, 10-11 классы 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором.

Смотреть телевизор дети в возрасте до семи лет должны не более 30-40 минут в день. Расстояние от телевизора должно быть как можно дальше, ни в коем случае не разрешайте ребенку смотреть телевизор близко к экрану.

Правильный режим дня при школьных нагрузках. В первом классе зрительная нагрузка многократно возрастает. Вашему первоклашке еще тяжело адаптироваться к домашним заданиям. Поэтому необходимо следить за тем, как долго он делает уроки. На это не должно уходить больше 1,5 часов. Каждые 30 минут необходимо делать маленький перерыв, который поможет ребенку отдохнуть самому и расслабить зрение.

Прогулки на свежем воздухе необходимы. Для поддержки зрения ребенок должен проводить не меньше двух часов в день на свежем воздухе. Желательно чередовать малоподвижные виды деятельности с активными прогулками, занятиями спортом.

В возрасте 7 лет ребенок должен спать около 10 часов в сутки. Проследите, чтобы ваш ребенок не засиживался допоздна. Помните, что правильно организованный режим дня - залог здоровья ребенка!

Правильное питание. В сохранении зрения немалую роль играет правильное питание. Рацион ребенка должен состоять из пищи, богатой витаминами и минералами. Любимым витамином для глаз является витамин А, а лидером по его содержанию считается морковь. Для поддержания остроты зрения будут полезны черника, тыква, зелень (особенно петрушка), хурма, курага, облепиха, шиповник.

Зарядка для глаз. При переутомлении можно делать с ребенком простую и очень полезную гимнастику для глаз, которая поможет расслабить глазки и укрепит глазные мышцы.

В течение двух минут усиленно поморгайте глазами. Это позволит снять лишнее напряжение и расслабить глазные мышцы.

На несколько секунд зажмурьтесь, а потом резко откройте глаза. Веки держите широко. Повторять данное упражнение не менее 10 раз.

Взгляд направьте влево, затем прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо (без задержки). Повторить 10 раз.

Круговые движения глаз влево и вправо. Сначала быстро, затем как можно медленнее от 1 до 10 кругов в каждую сторону.

Рисование восьмерки. Двигаемся по часовой стрелке, потом в обратную сторону.

Посмотрите на кончик пальца или карандаша, удерживая его на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить 5-7 раз.

Профилактика и своевременное обращение к врачу. Необходимо ежегодно посещать окулиста, и даже если зрение ребенка хорошее, это не дает гарантии, что оно таким и останется. Потерять зрение не сложно, а вот сохранить или улучшить - гораздо тяжелее, а иногда практически невозможно. Если ребенок начал щуриться, глаза покраснели, жалуется на резь в глазах - это повод для консультации специалиста.

Главный внештатный детский офтальмолог Минздрава Хакасии, врач высшей квалификационной категории Людмила Топова

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Чем он опасен?

Избыточный вес в детском возрасте может иметь тяжёлые последствия. Врачи обеспокоены ростом процента ожирения среди детей и молодых людей. Лишний вес может привести к болезням сердца, спровоцированные высоким содержанием в крови холестерина и /или высоким кровяным давлением, сахарному диабету 2-го типа, астме, апноэ (храп во сне). Ожирение негативно влияет и на психологическое состояние ребёнка: вызывает неуверенность в себе, существенно снижает самооценку, что приводит к проблемам с учёбой, вызывает насмешки сверстников и как следствие ведёт к изоляции и депрессии.

Каковы причины ожирения у детей?

Чаще всего это результат неправильного питания и малоподвижного образа жизни, но оно может быть вызвано также заболеваниями эндокринной системы или другими серьёзными проблемами со здоровьем.

Основные факторы риска возникновения ожирения:

Нерациональное питание. Если ребёнок регулярно употребляет высококалорийные, жирные и сладкие продукты (фастфуд, чипсы, кондитерские изделия, сдобную выпечку и т. п.). Если к этому добавляются сладкие газированные напитки, мороженое, десерты с кремом и другие сладости, риск ожирения возрастает в разы.

Малоподвижный образ жизни. Недостаток физических нагрузок способствует накоплению избыточного веса, т. е. в этом случае ребёнок сжигает калорий намного меньше, чем получает с пищей.

Наследственный фактор. Если члены семьи страдают избыточным весом, это является дополнительным фактором риска развития ожирения у детей.

Психологические факторы.

Дети и подростки, так же, как и взрослые, склонны «заедать» такие психологические проблемы, как стресс, неприятности или сильные эмоции, а порой едят просто так, от скуки. Иногда причиной переедания оказывается недостаток или отсутствие родительского внимания.

Как предотвратить нездоровый лишний вес и ожирение?

Чтобы помочь ребёнку поддерживать здоровый вес, нужно сбалансировать количество калорий, которые он получает из продуктов и напитков, с количеством калорий, которые он тратит при физической активности и для нормального ро-

ста. Главной целью борьбы с ожирением и лишним весом у ребёнка является не снижение его веса, а снижение скорости прироста массы, создавая при этом условия для правильного развития и роста. К детям и подросткам нельзя применять диеты по снижению веса, кроме особых случаев, когда к этому есть серьёзные медицинские показания. Детям не назначают лекарственные средства, подавляющие аппетит или способствующие похудению.

Покупая продукты, не забывайте про фрукты и овощи. Готовые продукты промышленного производства, такие как крекеры, печенье и сдоба, пищевые полуфабрикаты, а также готовые блюда, в т. ч. замороженные, часто содержат слишком много жира и сахара, поэтому покупать их не следует. Не покупайте сладких напитков промышленного производства, включая те, в состав которых входит фруктовый сок, или сведите их употребление к минимуму. Эти напитки высококалорийны и содержат очень мало питательных веществ.

Никогда не используйте продукты питания в качестве поощрения или наказания.

Не позволяйте ребёнку есть перед телевизором, за компьютером или видеоигрой - это ведёт к тому, что он перестаёт контролировать насыщение и может съесть больше, чем ему следует.

Старайтесь как можно реже посещать с ребёнком кафе и рестораны, особенно рестораны фастфуда. В таких пунктах питания большинство блюд в меню высококалорийны и содержат большое количество вредных жиров.

Помогите ребёнку оставаться активным. Во многом уровень физической деятельности ребёнка зависит от образа жизни его семьи.

Для детей и подростков необходима физическая активность умеренной интенсивности не меньше 60 минут ежедневно, предпочтительно в светлое время суток. Это может быть быстрая ходьба, прыжки со скакалкой, футбол, плавание, танцы.

Ограничьте время, проводимое ребёнком за компьютером, до одного - двух часов в день и не более того.

Врач-педиатр, заведующая отделением профилактики Республиканской детской клинической больницы Елена Немкова

СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Советы родителям

Подростковый возраст чрезвычайно важен в физиологическом, психологическом, нравственном и социальном становлении человека. Именно в этот период завершается формирование всех функциональных структур организма, интенсивно протекают процессы роста и развития, в результате чего реализуется индивидуальная генетическая программа развития организма.

Советы родителям:

- Збота о репродуктивном здоровье начинается с рождения, с первого дня появления на свет. Уже тогда от родителей требуется максимум внимания. Строение наружных половых органов может сразу показать признаки аномалий, которые требуют исправления или коррекции. Выделения, различные высыпания и иные поражения кожи и слизистых оболочек могут сигнализировать о воспалительном процессе, причиной которому может быть не только инфекция, но и развивающийся диабет. Родители должны помнить, что отступление от требований гигиены могут обернуться серьёзными неприятностями для ребенка.

- В период, когда организм активно готовится к взрослению, девочек необходимо особо беречь от инфекционных, в первую очередь, вирусных заболеваний. Важно ликвидировать все очаги инфекции в организме, кариес и хроническое воспаление миндалин - тонзиллит. Следить за питанием, оно должно быть сбалансированным и не лишним. Избыточный вес очень часто приводит к различным заболеваниям репродуктивной сферы. Соблюдать режим дня и заниматься спортом.

- Маме заранее нужно рассказать девочке о предстоящих менструациях и научить ее правилам гигиены в этот период. Нужно знать, когда у дочери начинается каждая менструация, сколько дней длится, не сопровождается ли болями.

- При появлении симптомов воспаления половых органов, нарушениях полового развития, менструальной функции, болезненных менструациях, болях внизу живота, необходимо своевременно обращаться к детскому гинекологу. Не бойтесь оказаться для врача лишним, потому что нарушения в состоянии репродуктивной

системы могут проявлять себя совершенно неожиданно, и часто случается, что родители приводят к врачу ребенка с запущенной формой болезни.

- При отсутствии жалоб первый раз детский гинеколог должен осмотреть девочку в возрасте одного года, далее в 5-6 лет. Обязательное посещение гинеколога в 8 классе, когда с доктором обсуждают характер менструального цикла, начало сексуальной жизни, профилактику инфекций, передающихся половым путем, противозачаточные средства.

- Ведущим фактором в программе борьбы с незапланированной беременностью у подростков служит воспитание у них более серьезного отношения к половой жизни и использованию противозачаточных средств. Такую работу среди подростков следует начинать заранее, это повышает ее эффективность в профилактике ранней беременности у несовершеннолетних. Поэтому важно, чтобы родители учились разговаривать со своими детьми на тему половой жизни и контрацепции. Другой важный аспект полового воспитания состоит в том, чтобы лучше разъяснить подросткам (как мальчикам, так и девочкам), почему применение противозачаточных средств может самым непосредственным образом влиять на их жизнь. Они должны быть информированы и о том, что применение контрацептивов снижает риск заражения болезнями, передаваемыми половым путем (венерическими заболеваниями, ВИЧ).

- Взрослые должны помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у детей ответственность за собственное здоровье. Подростки должны понять необратимый характер многих патологических изменений в организме, особенно в половой системе, которые в дальнейшем могут помешать их будущему материнству и отцовству.

Врач- гинеколог детского и подросткового возраста Республиканской детской клинической больницы Елена Муштакова

26 июня – Международный день борьбы с наркоманией ПОЧЕМУ ДЕТИ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

Проблема употребления наркотических веществ молодеет. Дети приобщаются к наркотическим веществам, начиная с младшего школьного возраста. Такой вид зависимого поведения приводит к тяжелым нарушениям как физического здоровья, так и психики, и разрушению социального уклада человека.

Причин, по которым дети прибегают к наркотикам, довольно много.

Рассмотрим некоторые из них.

- Ухудшение социально-экономической обстановки в стране, рост безработицы среди молодежи, рост детской беспризорности и социального сиротства.

- Проблемы в семье, непонимание людей разного поколения, отсутствие общения родителей и детей, отсутствие теплых и принимаемых отно-

шений в семье, гипо- или гиперопека.

- Реакция протеста – одна из наиболее частых причин употребления психоактивных веществ (далее ПАВ). Протестные формы поведения возникают в ответ на обиду, ущемленное самолюбие, недовольство требованиями или отношениями близких.

- Стремление подражать кому-либо, желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища и др.

- У многих детей не развито чувство самосохранения, они не думают о будущем, а живут сиюминутными ощущениями, употребляют психоактивные вещества, не имея четких представлений об опасности употребления наркотиков, алкоголя. И даже несмотря на то, что многие дети знают о возможных негативных послед-

ствиях употребления ПАВ, они не применяют эту информацию к себе лично, думают, что это их не коснется.

- Природное любопытство: привлекает возможность попробовать то, что им запрещают. Интерес и желание получить новые ощущения.

- Провоцирующими факторами употребления могут выступать безделье, отсутствие каких-либо занятий, хобби, обязанностей.

- Окружение ребенка (родители, сверстники и др.). Подростки, попадая в плохую компанию, могут подвергаться давлению со стороны. Друзья и знакомые могут насильно предлагать попробовать то или иное наркотическое средство, либо вынудить подростка это сделать, путем подсмеивания над ним.

- Эмоциональные состояния. Отрицательные эмоци-

ональные состояния (стресс, депрессия и т.п.) повышают вероятность употребления ПАВ.

Очень важно предупредить употребление наркотиков, потому что это намного легче, чем вылечить.

Доверие, принятие, уважение и поддержка – это то, что дает каждому члену семьи опору и возможность устоять в тяжелой ситуации. Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Важно, чтобы в семье, где растет ребенок, царил комфортная атмосфера. Если ребенку плохо со своей семьей, он, как правило, начнет искать, к кому бы ему эмоционально «прикрепиться». Скорее всего, это будет подростковая компа-

ния. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку?

Поэтому, как бы вы ни были заняты, находите время, чтобы поговорить с сыном или дочерью на темы, которые помогут вам лучше понять своего ребенка. Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения. Любите своих детей не за их таланты и успехи, а просто за то, что они есть. Цените их неповторимость и интересуйтесь тем, чем живет ваш ребенок. Так вы повысите свою значимость в его глазах, станете для ребенка надежным другом и советчиком. А ему в трудные жизненные моменты не придется искать «отдушину»...

**Ведущий психолог
Республиканского центра
медицинской профилактики
Татьяна Шандро**

Уважаемые коллеги, ветераны здравоохранения Республики Хакасия!



В этом году мы отмечаем 95 лет становления и развития здравоохранения Республики Хакасия и 39-летие утверждения в России профессионального праздника – День медицинского работника.

Это праздник всех медицинских работников и тех, кто работает в отрасли здравоохранения. Наша профессия во все времена была и остается самой благородной, уважаемой и необходимой людям.

О ней можно сказать:

«Лечить, спасать - что может быть важнее?

Гуманнее чей будет труд?

Чьи руки могут быть сильнее и нежнее?

Кого на помощь просят и зовут?

Ваш благородный труд нелегок и почетен»

Примите сердечную благодарность за Ваш самоотверженный труд, за верность своей профессии. Пусть самой большой наградой для Вас будут улыбающиеся и благодарные лица пациентов, которым Вы дарите радость здоровой жизни.

Желаем успехов в нелегком труде, крепкого здоровья, благополучия.

Особые слова благодарности и поздравление ветеранам здравоохранения.

Великая слава и почет Вам! Знайте, что Ваш труд не забыт. Вы оставили богатый опыт и наследие для молодого поколения медицинских работников.

Здоровья крепкого Вам, успехов, тепла, не болеть никогда.

Не надо покоя – еще слишком рано.

Активной жизни Вам сейчас и всегда!

**Председатель ХРСВ работников
здравоохранения А.Н. Гнеденкова**

**Поздравляем всех медицинских
работников и ветеранов здравоохранения
с профессиональным праздником
– Днём медицинского работника!**

Здоровье людей во все времена
было самым большим капиталом,
основой полноценной жизни,
а Ваш труд был и остается
востребованным и уважаемым.
Примите искренние пожелания благополучия,
профессиональных успехов, праздничного
настроения.

Пусть образцовым будет Ваше здоровье,
пусть Ваша работа всегда помогает людям,
а Вам приносит удовлетворение,
душевную гармонию и счастье.

**Редакционная коллегия
газеты «Здоровье Хакасии»,
коллектив Республиканского
центра медицинской
профилактики**