Информация. Реклама. Объявления

Сведения о выдвижении кандидатов в депутаты Совета Александровского сельского поселения четвёртого созыва по двухмандатному избирательному округу № 5:

Бердыгожаев Максат Ыйманалыевич, 1983 г.р., высшее профессиональное образование (Томский государственный университет), с. Александровское, МУП «Жилкомсервис» Александровского сельского поселения, механик, самовыдвижение, имел судимость, судимость погашена в 2013 г.

Плешка Алексей Виссарионович, 1982 г.р., с. Александровское, МБУ «КСК» МКУ «Отдел культуры, спорта и молодёжной политики Администрации Александровского района», режиссёр досуговых мероприятий, выдвинут местным политическим советом Александровского местного отделения ВПП «Единая Россия».

• Окружная избирательная комиссия по двухмандатному избирательному округу № 5

Собери ребёнка в школу

Уважаемые родители!

Центр социальной поддержки населения Александровского района продолжает приём документов от граждан для получения ежегодной денежной выплаты на подготовку ребёнка к занятиям в общеобразовательном учреждении.

Сумма выплаты составляет 1500 рублей на каждого ребёнка.

Право на получение имеют малоимущие **многодетные** семьи с тремя и более несовершеннолетними детьми и малоимущие **неполные** семьи с двумя и более несовершеннолетними детьми.

За назначением ежегодной денежной выплаты обращаться по адресу: с. Александровское, ул. Ленина, 7, кабинет № 12, тел: 8 38 (255) 2-44-15.

Обратите внимание!

С 1 августа в школах и учреждениях дополнительного образования начинается приём заявлений и выдача сертификатов на дополнительное образование детей.

***ОГКУ «Центр занятости населения Александровского района»* приглашает**

на ЯРМАРКУ ВАКАНСИЙ

для граждан по профессиям:

бармен, повар, кондитер.

1 АВГУСТА, с 15.00 до 16.00, по адресу: ул. Мира, 18.

Телефон для справок: 4-41-11.

ТЦ «Мона Лиза», ИП Алиева Л.М.

РАСПРОДАЖА!

Обувь, школьная одежда, куртки и др. СКИДКА 50 %.

Уважаемые жители микрорайона рыбокомбината!

В магазине № 1 (ИП О.В. Вальтер) вы можете приобрести очередной номер районной газеты

СЕВЕРЯНКА

ПРОДАМ

►**дом.** Т. 8-913-866-68-22

►**дом** (Студенческая, 12). Т. 8-913-107-86-04

►**4-комнатную благоустроенную квартиру.** Т. 8-983-598-30-74

►**срочно 2-комнатную благоустроенную** (64 кв.м., 1 этаж, торг уместен). Т. 8-913-818-20-00

►**2-комнатную газифицированную квартиру** (в 2-квартирнике, тихое место в центре села, S - 47 кв.м., ухоженный участок 10 соток, насаждения из питомника, баня, беседка). Т. 8-913-809-84-50, 2-44-86

►**1-комнатную** (40 кв.м., ремонт, есть всё, частично с мебелью, цена договорная). Т. 8-913-101-33-42

►**чернику, творог.** Т. 8-913-810-91-58

РАЗНОЕ

►**Строительство, малярные работы и другие виды работ.** Т. 8-923-402-31-36

►**Разбор ветхого строения; скосим траву газонокосилкой.** Т. 8-923-402-31-36

►**Сдам гостинку в Томске (79-ой Гвардейской Дивизии).** Т. 8-962-777-51-78

►**Обменяю УАЗ («буханка») на катер (мётчик).** Т. 8-913-857-55-86

►**Требуется продавец в магазин «Норд» на Игол.** Т. 8-913-866-05-00

От всей души!

Администрация Александровского района поздравляет с юбилейными датами старожилов Александровского района - именинников июля:

Шарова Ивана Ивановича, Оленёву Лилию Петровну, Устинову Валентину Николаевну, Садрееву Валентину Ивановну!

Пусть дальше жизнь идёт спокойно,
Не зная горести и бед,
И крепким будет пусть здоровье
На много-много лет!

От всей души поздравляем Волкова Дормидонта Борисовича с юбилеем!

Во все века, во все года
Мужчине возраст был не важен,
Душа ведь вечно молода,
Но «С юбилеем!» всё же скажем!

Желаем радости и счастья,
Послушных внуков и детей,
Вы стали многих судеб частью,
Добра вам, денег и идей!

Семья Волковых - Николай, Елена, Анастасия, Тимофей

Расписание работы паромной переправы

ООО «Речное пароходство» через реку Обь

«Колтогорск - Медведево»

в навигацию 2018 года:

• Отправление из н/п «Колтогорск» - *8.00, 12.00, 17.00, 22.00;*

• Отправление из н/п «Медведево» - *8.00, 12.00, 17.00, 22.00.*

Между основным расписанием производится работа паромной переправы по накоплению.

В связи с неблагоприятными метеоусловиями возможны сбои в работе паромной переправы ООО «Речное пароходство».

Благодарность

Не так давно ушёл из жизни мой сын Александр. Здесь в селе у меня нет родственников, на кого бы я могла положиться. Хочу сказать большое спасибо и.о. начальника «Жилкомсервиса» Кинцель М.П. и рабочим за оказанную помощь в установке оградки на могиле моего сына. Спасибо за поддержку, с поклоном

Раиса Фёдоровна Беседина

СЕВЕРЯНКА

Главный редактор - И.В. ПАРФЁНОВА

Адрес редакции, издателя, типографии: 636760, Томская область, с. Александровское, ул. Лебедева, 8.
Телефоны: **редактора** - 2-58-52 (факс), **бухгалтерии** - 2-43-57, **корреспондентов газеты** - 2-59-34.
E-mail: severynka70@mail.ru

Учредитель: Администрация Александровского района Томской области.
Газета «Северянка» зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Томской области, св-во от 01.12.2009 г. ПИ № ТУ 70 - 00114

Выходит по вторникам и пятницам.
Распространяется по подписке и в розницу.
Цена одного номера - 5 руб. 29 коп. (по подписке), в розницу - цена свободная.
Индекс по каталогу - 54228.
Способ печати - RISO. Объём 1 п.л.
Заказ № 77. Номер подписан в печать 30.07.2018 г. Время подписания в печать: по графику - в 17.00, фактически - в 17.00.
Дата выхода в свет - 31.07.2018 г. **Тираж - 1800**

Мнение авторов не всегда совпадает с позицией редакции. Авторы несут ответственность за достоверность публикуемых сведений. Ответственность за достоверность сведений, изложенных в объявлениях и рекламе, несёт рекламодатель. Редакция не вступает в переписку с читателями, рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Информационно-аналитическая, политическая газета Александровского района

СЕВЕРЯНКА

№ 56 (2824) ■ ВТОРНИК ■ 31 ИЮЛЯ 2018 г.

Газета «Северная звезда» основана в октябре 1942 г.

О ЖКХ, завозе топлива, «Комфортной городской среде» и не только

О некоторых наиболее актуальных для жителей района темах рабочей повестки дня органов местного самоуправления - информация из первых уст.

И.С. Крылов, Глава Александровского района:

- В текущей повестке дня - вопросов, требующих безотлагательного решения, более чем достаточно. Прежде всего, это выполнение комплекса мероприятий по подготовке систем коммунальной инфраструктуры к работе в зимних условиях. Этот вопрос курирует и контролирует в ежедневном режиме мой первый заместитель В.П. Мумбер. Хочу проинформировать жителей, что необходимый объём регламентных мероприятий выполняется на всех ресурсоснабжающих объектах. При этом предельно сложной и даже тяжёлой остаётся ситуация в МУП «Жилкомсервис». Постоянный диалог с руководством сельской Администрации и коммунального предприятия позволяет держать руку на пульсе и быть в курсе происходящих событий. Но и только. Особенности действующего законодательства таковы, что существует разграничение полномочий по уровням власти. Сфера коммунального хозяйства - зона ответственности сельского поселения в лице Администрации, которая является учредителем данного предприятия. Законодательство нас очень сдерживает. Всё что мы можем - это только рекомендовать предпринять те или иные действия руководству Администрации сельского поселения и коммунального предприятия. Таковым является сегодня правовое поле, в рамках которого мы все обязаны работать. Экономические обязательства, которые взял на себя район, стараемся выполнять, несмотря на финансовые трудности. Если же в целом характеризовать ситуацию в нашем ЖКХ - она сложна системно и гораздо глубже, чем те процессы, что все мы видим, как говорится, невооружённым взглядом. И это тема отдельного разговора.

Продолжение на стр. 2

Коротко

■ **На темы дня**. На расширенной планёрке в Администрации района 30 июля был обсуждён широкий круг вопросов актуальной повестки дня. Глава района И.С. Крылов проинформировал о поездке в сёла района. Основная проблема, обозначенная жителями Октябрьского, Новоникольского, Назина и Лукашкиного Яра, - отсутствие качественной устойчивой связи и интернета. Остальные вопросы, в том числе связанные с подготовкой к работе в зимних условиях, решаются в плановом порядке.

По информации начальника местного отделения ПФ Е.С. Николаевой, в последнее время в учреждении отмечается повышенная активность в части работы с гражданами, что обусловлено объявленной правительством пенсионной реформой. «Закон ещё в стадии обсуждения, прошёл только первое чтение в Государственной Думе, - пояснила Елена Сергеевна. - Я бы адресовала всех к официальному сайту Пенсионного фонда РФ, где создана специальная страничка, на которой в режиме онлайн обновляется и разъясняется информация по теме реформы. Там могут найти ответы на возникающие вопросы все категории населения, в том числе медики, педагоги и иные льготные категории». Руководитель отдела готова лично встречаться с коллективами предприятий и учреждений для разъяснения сути предстоящей реформы и ответа на волнующие людей вопросы в рамках имеющейся на настоящий момент времени информации.

В Центре социальной поддержки населения продолжается приём заявлений и документов на получение денежной выплаты для подготовки детей к школе. Сумма выплаты составляет 1500 рублей, право на её получение имеют малоимущие многодетные (с тремя и более детьми) и неполные семьи (с двумя и более детьми). По данным директора ЦСПН Н.А. Новосельцевой, право на выплату в нашем районе имеют 198 семей, пока получили - 110, в том числе все проживающие в сёлах района. В рамках летней оздоровительной компании по линии ЦСПН 10 детей уже отдохнули в июне на черноморском побережье, ещё 10 ребят отправятся на отдых 8 августа в лагерь «Прометей», расположенный в живописных окрестностях Томска.

Участники совещания - в который уже раз за лето, обозначили проблему нестабильного водоснабжения в разных микрорайонах села. Особенно проблемными названы улицы, на которые вода подаётся от 2-й и 5-й котельных. Внезапные перепады, внеплановые отключения в подаче воды крайне негативно отражаются на работе двух социальных учреждений, где проживают люди преклонного возраста и дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации: перебои в работе кухни, прачечной вызывают массу дополнительных проблем.

Заместитель главы района О.В. Каримова заострила внимание на увеличившемся числе правонарушений среди несовершеннолетних. В июле отмечен рост бродяжничества и нарушений, связанных с использованием подростками транспортных средств без прав. Кураторами случая во второй летний месяц открыты 15 случаев в отношении семей.

■ **Государственные и муниципальные услуги**. По информации Центра занятости населения Александровского района за содействием в поисках подходящей работы на прошлой неделе в службу обратились 6 граждан, признаны безработными 4 человека, сняты с учёта - 7, нашли работу - 6, 2 - приступили к профессиональному обучению. За указанный период времени банк вакансий пополнили 9 вакансий от 4-х работодателей. Всего в банке вакансий 109 рабочих мест от 18-ти работодателей. В районный Отдел опеки и попечительства в июле поступило 20 письменных обращений, специалисты отдела открыли 7 случаев в отношении неблагополучных семей, а также приняли участие в 2-х заседаниях суда по лишению родительских прав.

■ **С точки зрения закона**. 27 июля состоялось очередное заседание районной административной комиссии. Были рассмотрены 4 протокола об административных правонарушениях. Два - о нарушении тишины в ночное время и столько же о беспривязном содержании собак. Рассмотрев обстоятельства каждого дела, заслушав заявителей и ответчиков, в отношении нарушителей тишины и покоя граждан принято решение о вынесении административного наказания в виде предупреждения, хозяевам же вольно гуляющих собак придётся заплатить штрафы - в одном случае 500 рублей, в другом - 1000 рублей. (Не самая высокая сумма штрафа назначена потому, что от беспривязных животных не пострадали люди).

■ **Уровень воды** в реке Оби, по данным на утро 30 июля, составлял 628 см, что на 34 пункта ниже в сравнении с предыдущими сутками. Вода в Оби продолжает стремительно падать: всего за трое последних суток уровень снизился на 96 см.

■ **На прошлой неделе в отделении скорой помощи районной больницы зарегистрировано 85 обращений** (в том числе 20 в связи с заболеваниями детей), 59 из которых обслужены выездной бригадой, 26 амбулаторно. 39 человек госпитализированы. С травмами различного происхождения поступили 11 человек, в том числе один укушенный собакой. Выполнено 3 сан. задания.

PDF создан с пробной версией pdfFactory Pro www.pdffactory.com

Окончание. Начало на стр. 1

О ремонте дорог. Понимаю жителей села, высказывающих недоумение по поводу сроков начала работ. Разгар лета, длительные жаркие дни, а результаты пока мало заметны. В данном случае начало работ зависело от проведения обязательных конкурсных процедур. Хочется надеяться, что работающий на объектах подрядчик справится со всеми видами работ с должным качеством и в срок.

Есть вопросы к организации работы районной больницы. Совсем недавно в Томске на уровне заместителя губернатора И.А. Деева я обсуждал необходимость срочного ремонта крыши здания стационара ЦРБ. Нынешние проливные дожди наглядно продемонстрировали состояние кровли, когда в нескольких палатах протёк потолок и даже отвалились куски штукатурки. Имеется проектно-сметная документация. Цена вопроса - 3 млн. руб. Возможно, на следующий год проблема будет решена. Хотя, по моему мнению, какие-то оперативные меры по снятию остроты вопроса могут и должны быть предприняты на месте руководством учреждения. Из районного бюджета средства на эти цели не могут быть выделены, потому что не закладываются - больница является учреждением областного подчинения. Что касается серьёзно волнующей наше население проблемы с организацией медосмотров: этот вопрос я планирую обсудить в Томске на уровне начальника Департамента здравоохранения и его замов. Пока же руководство нашей ЦРБ ведёт переговоры с одним из лечебных учреждений Стрежевого о возможности временной работы у нас их специалистов, и одновременно пытается решить возникшие кадровые вопросы.

Из острых для жителей нашего района проблем, которые удалось снять, - две, и обе транспортные. При поддержке профильного Департамента областной Администрации удалось решить вопрос по дальнейшей деятельности в районном центре агентства по продаже авиабилетов по всем направлениям, в том числе льготных до Томска для пенсионеров по возрасту и молодёжи до 23-х лет. После переговоров и консультаций удалось договориться с руководством ООО «Речное пароходство» об изменении правил работы паромной переправы на маршруте «Медведево - Колтогорск». По многочисленным просьбам жителей района возвращено расписание движения: выполняются четыре рейса парома по часам, в остальное время - по накоплению транспорта.

В.П. Мумбер, первый заместитель главы района:

- Один из крупных проектов, к выполнению которого подрядчик - СК «Прогресс», приступил совсем недавно - это центр села. Территория площади перед РДК будет кардинально преобразована в рамках реализации программы по благоустройству «Комфортная городская среда». Общая стоимость проекта (с учётом работ следующего года) - 11 млн. 263 тыс. руб. В этом году будет освоено 6 млн. 178 тыс. руб. Отмечу, что только 35 тыс. руб. в этой сумме деньги районного бюджета, остальные - федеральные и областные. Что предстоит сделать? Прежде всего, будет убрана основная часть старого асфальта и уложена тротуарная плитка, облагороженная бордюрным камнем. Предусмотрены удобные пешеходные дорожки, комфортная зона отдыха возле фонтана, отремонтированная в общем стиле. Предусмотрен монтаж дополнительного освещения к имеющимся уже фонарям. Исполнитель проинформирован о том, что все виды работ по проекту должны соответствовать требованиям действующих стандартов, также как и используемые в работе материалы. Стройконтроль за ходом и результатом работ возложен на специалистов «Облстройзаказчика».

На завершающих этапах предстоит выполнить озеленение территории и установить специальные цветочные вазоны в количестве 30 штук. Эти виды работ будут выполнены за счёт экономии средств, образовавшейся в ходе проведения торгов на производство работ по дворовым территориям. Сумма экономии составила 836 тыс. руб.

Кроме того, предстоит установить новое сплошное ограждение по ул. Лебедева от котельной до РДК. Наиболее сложным этапом работ будет реконструкция теплотрассы - той, через которую все мы сегодня переходим через деревянные мостики в двух местах. 24,3 метра трубы будет заложено в жёлоб на уровне земли. На эти конкретно работы выделены дополнительные средства из районного бюджета в размере 614 тыс. руб.

После выполнения всего комплекса предусмотренных проектом работ, территория центра села действительно должна превратиться в полноценную зону для комфортного отдыха сельчан, соответствующую, в том числе эстетическим нормам.

Хотел бы заострить также внимание на неординарном случае в нашей больнице, свидетелем которого я стал весьма неожиданно для себя. В понедельник 23 июля после обеда в кабинете главного врача состоялась стихийная встреча, участниками которой стали пять жителей села. В связи с тем, что люди пришли без предварительной договорённости, можно понять недоумение главного врача по этому поводу. Я принял участие во встрече по приглашению Е.Л. Гордецкой. Всё, что мне пришлось услышать в ходе выступлений людей, конечно, заставляет задуматься о многом. Каждый из пяти человек очень эмоционально рассказывал о своих частных случаях. И обеспокоенность каждого из них понятна, когда речь идёт о здоровье и даже жизни их родных и близких. Из всего услышанного я могу сделать такие выводы: никакие действующие стандарты, в строгих рамках которых работает лечебное учреждение, не должны отменять человеческий подход к пациентам. Считаю, что некоторые наши специалисты работают не совсем должным образом с людьми именно в части внимательного общения, разъяснения, просто искреннего человеческого участия. Не могу не согласиться с участниками встречи и в вопросе выполнения сан. заданий: почему больных на достаточно длительное расстояние в Стрежевой отправляют на уазике, а не на Газели? Однако, и у пациентов, как мне показалось, порой излишне завышенные требования к медикам. Словом, вопросы и проблемы есть. И, по моему убеждению, какая-то часть из них может быть решена внутри больницы, путём заинтересованного диалога на уровне «доктор - пациент».

• Записала
Ирина ПАРФЁНОВА

Топливо для сёл района

Завоз топлива и ГСМ в сёла района - это тот самый случай, когда «сани готовят летом». К настоящему времени топливо закуплено и доставлено во все населённые пункты. Вопрос этот традиционно решается усилиями Администрации Александровского района.

Особенность нынешнего года - значительное подорожание топлива, что внесло определённые коррективы в процесс закупок. К настоящему моменту завезён уголь, а в ближайшее время доставят дизельное топливо. О том, как в этом году пришлось решать вопрос завоза, рассказывает Глава района И.С. Крылов:

- Уголь на сегодняшний день в населённые пункты у нас завезен: в Октябрьское - 91 тонна, в Новоникольское - 225 тонн, в Назино - 310 и в Лукашкин Яр - 210 тонн. Осталось завезти дизельное топливо для выработки электроэнергии. В Новоникольское мы завозим 130 тонн дизельного топлива, в Назино и Лукашкин Яр по 90 тонн. Подрядчиком у нас в этом году выступает АО «Региональный деловой центр» в городе Томске. Мы уже не раз с ними работали, в принципе, всегда у нас получалось нормально. В этом году, согласно ценам аукциона, мы приобрели топливо по 53,5 тысячи рублей за одну тонну. Цена - гораздо выше прошлогодней. Поэтому пришлось взять кредит около 3-х миллионов, чтобы сразу рассчитаться с поставщиками, как того требуют изменения в законе. Раньше деньги можно было выплачивать постепенно. Поэтому мы в Назино и в Лукашкин Яр завозим немного меньше топлива, чем того требуется, и будем довозить уже зимой по зимнику. Это два населённых пункта, куда есть зимник, а к Новоникольскому путь сложнее, дороги туда нет - летом по реке, зимой только вертолётом.

В целом, я считаю, что отработали положительно, конечно, не без проблем и сложностей. Сельские поселения, понимая сложность ситуации, стараются экономить расход дизельного топлива. Я думаю, что пройдёт всё нормально у нас.

Мир увлечений

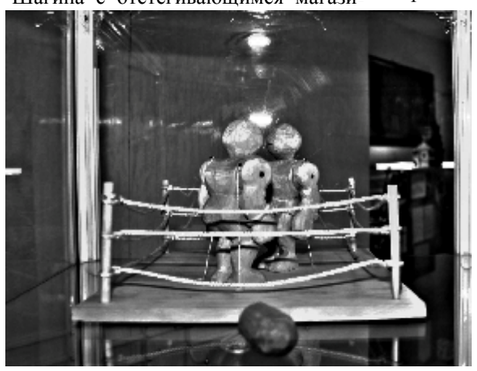
Руки мастера

Из дерева Александр Сыпачёв может сделать и крупногабаритную мебель, и миниатюрную детскую игрушку. Навык помогает ему и зарабатывать, и отдыхать душой, и радовать окружающих.

Александра Сергеевича многие из нас знают по выставке резных деревянных игрушек, которая в начале года проходила в Музее истории и культуры Александровского района. Тогда на экспозиции можно было увидеть подвижные фигурки мужика и медведя, бычка, курочек и многие другие незамысловатые, но остроумные по конструкции приспособления. Этим ремеслом А. Сыпачёв занимается уже не один десяток лет. А привил ему навык ни кто иной, как младший брат.

- Когда он был маленьким, не любил играть в те игрушки, которые продавались в магазине, - рассказывает Александр. - Я стал вырезать для него деревянные поделки. Раз попробовал, два - так потихоньку и научился. Сначала ножом работал, потом специальными резаками. Со временем технику и освоил.

- Сделать игрушку просто, - с высоты своего опыта говорит А. Сыпачёв. Сейчас, когда рука уже твёрдо держит инструмент, на одно изделие у него уходит два-три дня. И всё же лёгким это ремесло не назовёшь. Иначе оно не вызывало бы такого восхищения у окружающих, а игрушки не были бы столь востребованными. Теперь уже не брат, а его сын просит деревянный пистолет-пулемёт Шагина с отстёгивающимся магазином. Заказывали мастеру модель грузового автомобиля, которую увезли в Германию. Был заказ на «бревенчатую» избу. А за игрушечным оружием александровская ребятня выстраивается в очередь.



- Дерево - оно тёплое, - объясняет свой интерес к этому материалу Александр. - Это на самом деле так. Встаньте на паркет, а затем перейдите на линолеум или кафель, и вы ощутите разницу температуры.

В слово «тёплое» мастер вкладывает ещё и эстетическое, духовное значение. Материал не только красивый, он ещё обладает живой энергией. Дерево - это и есть символ жизни. Не зря ведь свои родословные мы представляем в виде ветвистой кроны.

А. Сыпачёв создаёт предметы, у которых есть и прикладное значение. Не счесть табуретов, столов, окон, дверей. Во время нашего разговора своих хозяев дожидались декоративные подставки для обуви. Но самым сложным в его практике стал классический буфет для кухни. Мастер постарался, чтобы этот предмет мебели привнёс в интерьер заказчика не только уют, удобство, красоту, но и индивидуальность. Оформленный в винтажном стиле, с применением фурнитуры под старину, украшенный резьбой и витражными стёклами - получился действительно эксклюзивный предмет кухонной мебели. Ещё и практичный.

- Вот столешница. Она на всю жизнь. В отличие от ДСП не рассыплется, её не поведёт, не покоробит, она не размокнет. Дерево и практично, и благодаря своему естественному рисунку красиво, - поясняет автор.

Александр в нашем селе живёт давно. На север он приехал из Пермского края. Работы в родном городе не было, а тут подвернулся хороший вариант в Стрежевом - занимался окнами. Потом фирма открыла филиал в Александровском, и А. Сыпачёв переехал в райцентр. Сейчас он трудится столяром у индивидуального предпринимателя Александра Григорьевича Букреева.

Несмотря на то что в коллекции мастера немало сложных и оригинальных вещей, предметом его гордости является обычная учительская указка. В школе на уроке труда он сделал её для учителя математики и хотел подарить на 8 Марта. Но указка вышла настолько идеальной, что её поместили на стенд в качестве образца. Как тут не гордиться?

Экспериментировал и с глиной. В Пермском крае её много. Но душа всё-таки лежит к дереву. Вырезая игрушки, А. Сыпачёв всегда интересуется их историей. Многим уже за сотню лет. С теми же курочками, которые клюют зерно, медведем, который в паре с мужиком распиливает бревно, играли ещё во времена Пушкина и Лермонтова. Сюжетов, впрочем, много, и чем будут заниматься герои, зависит от фантазии мастера.

Создал Александр и миниатюрную, но действующую копию ткацкого станка. С таким оборудованием он хорошо знаком. Свой станок был у бабушки. Она ткала ковры. Поэтому воссоздал его по памяти.

Однако самое главное «произведение» мастера пока только в планах. Задумывается о своём доме. Когда он будет построен, Александр обязательно наполнит его интерьер предметами из дерева.

• **Иван МОСКВИН**
Фото автора

PDF создан с пробной версией pdfFactory Pro www.pdffactory.com

ТВ-ПРОГРАММА

СУББОТА, 4 АВГУСТА

«ПЕРВЫЙ КАНАЛ»

06.00 Новости.
06.10 «Ералаш».
06.40 «Смешарики. Новые приключения».
06.55 Х/ф «Единичка». (12+)
09.00 «Играй, гармонь любимая!»
09.45 «Слово пастыря».
10.00 Новости.
10.10 «Какие наши годы!» (12+)
11.10 «Теория заговора». (16+)
12.00 Новости.
12.20 «Идеальный ремонт».
13.30 «Открытие Китая».
14.10 «На 10 лет моложе». (16+)
15.00 Большой праздничный концерт к Дню Воздушно-десантных войск.
16.50 «Видели видео?»
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.15 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым.
19.50 «Сегодня вечером». (16+)
21.00 «Время».
21.20 «Сегодня вечером». (16+)
23.00 «КВН». Премьер-лига. (16+)
00.30 Х/ф «Планета обезьян: революция». (16+)
02.55 «Модный приговор».
03.55 «Мужское/Женское». (16+)
04.50 «Давай поженимся!» (16+)
05.35 «Контрольная закупка».

«РОССИЯ 1»

05.15 Т/с «Семейные обстоятельства». (12+)
07.10 «Живые истории».
08.00 «Актуальное интервью».
08.50 «Пастырское слово».
09.00 «По секрету всему свету».
09.20 «Сто к одному». Телеигра.
10.10 «Пятеро на одного».
11.00 «Вести».
11.20 «Местное время. Вести-Томск».
11.40 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт. (16+)
14.00 Х/ф «Память сердца». (12+)
18.00 «Привет, Андрей!» Вечернее шоу Андрея Малахова. (12+)
20.00 «Вести».
20.50 Х/ф «Заклятые подруги». (12+)
00.50 Х/ф «Родная кровиночка». (12+)
02.50 Т/с «Личное дело». (16+)

«КУЛЬТУРА»

06.30 «Библейский сюжет».
07.05 Х/ф «Сон в начале тумана».
08.30 М/ф «В гостях у лета», «Футбольные звёзды», «Талант и поклонники», «Приходи на каток».
09.40 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.10 Х/ф «Розовая пантера».
12.00 Д/с «Экзотическая Шри-Ланка». «Озёрный край».
12.50 «Передвижники. Василий Поленов».
13.20 Марлен Дитрих. Концерт в Лондоне. Запись 1972 г.
14.10 Х/ф «Ошибка Тони Вендиса».
16.20 «Большой балет-2016 г.».
18.20 Вечер-посвящение Андрею Дементьеву. «И всё-таки жизнь прекрасна!»
20.15 Д/ф «Пабло Пикассо и Дора Маар».
21.00 Х/ф «Театр».
23.20 Летний гала-концерт в Графенегге.
00.45 «Искатели». «Куда исчез советский Диснейленд?»
01.30 Д/с «Экзотическая Шри-Ланка».
02.25 М/ф «Ключи от времени». «Пумс».

«НТВ»

04.55 Памяти А. Солженицына «...Может быть, моя цель непостижима...»
05.30 «Ты супер!» (6+)
08.00 «Сегодня».
08.20 «Их нравы».
08.45 «Готовим с Алексеем Зиминым».
09.15 «Кто в доме хозяин?» (12+)
10.00 «Сегодня».
10.20 «Главная дорога». (16+)
11.05 «Еда живая и мёртвая». (12+)
12.00 «Квартирный вопрос».
13.05 «Поедем, поедим!»
14.00 «Жди меня». (12+)
15.05 «Своя игра».
16.00 «Сегодня».
16.20 «Однажды...» (16+)
17.00 Т/с «Пёс». (16+)
19.00 «Сегодня».
19.25 Т/с «Пёс». (16+)
22.35 «Тоже люди». Денис Майданов. (16+)
23.30 Х/ф «Берегись автомобиля!». (12+)
01.20 «Квартирник НТВ у Маргулиса». Группа «КНЯZZ». (16+)
02.20 «Голос великой эпохи». Фильм Вадима Глускера. (12+)
03.30 Т/с «Дорожный патруль». (16+)

«РЕН ТВ», «СТВ»

05.00 «Смерть шпионам». Сериал. (16+)
08.00 «Хоттабыч». Комедия. (16+)
10.00 «Минтранс». (16+)
11.00 «Самая полезная программа». (16+)
12.00 «Военная тайна». (16+)
16.30 «Территория заблуждений». (16+)
18.20 «Засекреченные списки. Сделано в России». Документальный спецпроект. (16+)
20.15 «Грозовые ворота». Сериал. (16+)
00.15 «Смерть шпионам. Скрытый враг». Сериал. (16+)
04.15 «Смерть шпионам. Лисья нора». Сериал. (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5 АВГУСТА

«ПЕРВЫЙ КАНАЛ»

06.00 Новости.
06.10 «Россия от края до края». (12+)
07.00 «Ералаш».
07.30 «Смешарики. ПИН-код».
07.45 «Часовой». (12+)
08.15 «Здоровье». (16+)
09.20 «Непутёвые заметки» с Дм. Крыловым. (12+)
10.00 Новости.
10.10 «Валентина Леонтьева. Объяснение в любви». (12+)
11.15 «Честное слово» с Юрием Николаевым.
12.00 Новости.
12.20 «Анна Герман. Дом любви и солнца». (12+)
13.25 Т/с «Анна Герман». (12+)
18.20 «Клуб весёлых и находчивых». (16+)
21.00 Воскресное «Время».
22.00 «Звёзды под гипнозом». (16+)
23.50 Х/ф «Копы в юбках». (16+)
02.00 «Модный приговор».
03.05 «Мужское/Женское». (16+)
03.55 «Давай поженимся!» (16+)

«РОССИЯ 1»

04.55 Т/с «Семейные обстоятельства». (12+)
06.45 «Сам себе режиссёр».
07.35 «Смехопанорама Евгения Петросяна».
08.05 «Утренняя почта».
08.45 «Местное время. Вести-Томск. События недели».
09.25 «Сто к одному». Телеигра.
10.10 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым.
11.00 «Вести».
11.20 Т/с «Чужая жизнь». (12+)
20.00 «Вести».
22.00 «Воскресный вечер» с Владимиром Соловьёвым. (12+)
00.30 «Действующие лица» с Наилей Аскер-заде. Станислав Черчесов. (12+)
01.25 «Балканский капкан. Тайна сараевского покушения». Фильм Алексея Денисова. (12+)
02.25 Т/с «Право на правду». (12+)

«КУЛЬТУРА»

06.30 Х/ф «Театр».
08.55 М/ф «Дереза», «Большой секрет для маленькой компании», «Голубой щенок».
09.45 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.15 Х/ф «Сцены из семейной жизни».
11.35 «Неизвестная Европа». «Люксембургский Эхтернах, или Почему паломники прыгают».
12.05 «Научный стенд-ап».
12.40 Д/с «Экзотическая Шри-Ланка».
13.35 Летний гала-концерт в Графенегге.
15.00 Х/ф «Дети райка».
18.05 «Пешком...» Москва сегодняшняя.
18.35 «Искатели». «Куда исчез советский Диснейленд?»
19.20 Золотая коллекция «Зима-лето 2018».
21.35 Х/ф «Нанкинский пейзаж».
23.15 Спектакль «Симон Бокканегра».
01.50 Д/с «Экзотическая Шри-Ланка».
02.40 М/ф «Письмо».

«НТВ»

05.20 «Ты супер!» (6+)
08.00 «Сегодня».
08.20 «Их нравы».
08.40 «Пора в отпуск». (16+)
09.25 «Едим дома».
10.00 «Сегодня».
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
11.55 «Дачный ответ».
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «У нас выигрывают!» (12+)
15.05 «Своя игра».
16.00 «Сегодня».
16.20 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Сегодня».
19.40 Х/ф «Шаман. Новая угроза». (16+)
23.30 Х/ф «Опасная любовь». (16+)
03.10 Т/с «Дорожный патруль». (16+)

«РЕН ТВ», «СТВ»

05.00 «Смерть шпионам. Лисья нора». Сериал. (16+)
08.00 «Бандитский Петербург. Барон». Сериал. (16+)
13.00 «Бандитский Петербург. Адвокат». Сериал. (16+)
23.10 «Смерть шпионам. Крым». Сериал. (16+) ■

ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ!

ПОДПИСКА НА СЕВЕРЯНКУ:

- ***самостоятельное получение в редакции*** - *300* ***рублей***,
- ***электронная версия*** - *192* ***рубля***,
- ***корпоративная доставка*** - *300* ***рублей (не менее 5 экземпляров)***,
- ***доставка на дом (не менее 5 экземпляров, для группы объединившихся читателей, с распространением через представителя группы)*** - *300* ***рублей***.

Стоимость подписки указана на полугодие.

Подписаться на «Северянку» в редакции можно с любого дня любого месяца.

Дополнительная информация по телефонам: 2-58-52, 2-43-57.

Сельские будни

КФХ Залесова развивается

В конце 2017 года в Александровском открылось первое в районе крестьянско-фермерское хозяйство. В нём будут выращивать скот мясного и молочного направлений. КФХ создано за счёт средств областной программы поддержки животноводства.

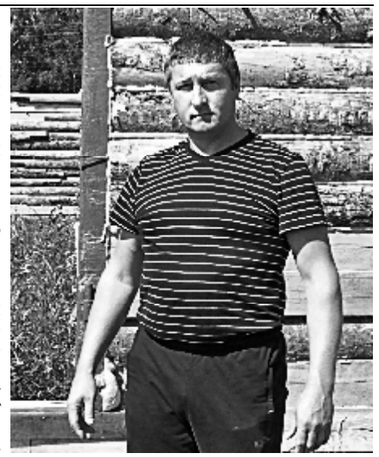
Кстати, эта программа будет работать в нашей области и в последующие годы. А в районном центре будут выращивать крупный рогатый скот голштинской породы и породы «герефорд». В июле текущего года 11 голов крупного рогатого скота породы «герефорд» - 10 тёлок и 1 быка-производителя, закупил и содержит Александр Владимирович Залесов. Все они пополнили уже имеющееся у него хозяйство, насчитывающее 12 голов КРС.

- Скот голштинской породы - молочного направления, герефорды - мясного, - объясняет фермер. - Давно хотел именно этими породами заниматься. Герефорды наиболее неприхотливы для содержания в наших климатических условиях, они стойко переносят холода, даже суровые сибирские морозы, быстро приноравливаются к смене погоды. У голштинских коров очень неплохая по местным меркам производительность молока - до 20 - 30 литров в сутки. В этом году при содействии Центра поддержки предпринимательства и Администрации района я подготовил бизнес-план и, выйдя на областной конкурс, выиграл грант в размере 3 млн. рублей. С учётом вложения собственных средств построил загон для выгула скота на арендованном участке в районе 2 км трассы Александровское - Ларино, там же веду сейчас строительство помещения площадью 200 кв.м. для круглогодичного содержания скота, закупил КРС мясного направления, чтобы серьёзно заниматься его разведением. Долго искал, где приобрести герефордов, приобрёл в Кожевниковском районе. И сейчас вот, растут! И это не предел. Осенью планирую купить 10 нетелей голштинской породы, чтобы молоко своё собственное было, и обязательно качественное.

- Когда я ещё маленький был, родители держали скот, - вспоминает А.В. Залесов. - Я ходил, помогал. Когда вырос, работал трактористом в совхозе «Александровский» и не понаслышке знаю, что такое содержание скота. Потом свои дети появились, не хотелось их искусственным молоком поить. Постепенно задумался: нужно своё дело начинать, тем более что в нашем селе животноводство не развивается, а с каждым годом угасает. 10 лет назад стал держать крупный рогатый скот. В прошлом году решил расширить личное подсобное хозяйство до крестьянско-фермерского, чтобы производить экологически чистую продукцию для реализации населению.

Заниматься сельским хозяйством - дело трудоёмкое и очень затратное. При этом работает фермер ещё на двух работах.

- Ложусь в час ночи, встаю в пять утра, - говорит Александр Владимирович. - Нужно всё успевать. Хорошо, что есть поддержка. Самая большая моя опора во всём - супруга Ольга Ивановна. Всё делаем с ней вдвоём. А нанимать людей - нет такой финансовой возможности. Сейчас я озабочен тем, чтобы достроить скотный двор, ведь лето у нас короткое, времени мало. Также в первоочередных задачах - заготовка кормовой базы. Всегда выручает меня в этом вопросе С.А. Симон. Огромное ему за это «спасибо».



Про уже достаточно внушительное хозяйство фермер говорит - это мизер. Расширять и развивать своё КФХ - этому он решил посвятить свою жизнь. И у него обязательно получится. Пожелаем ему удачи!

• **Оксана ГЕНЗЕ**
Фото автора

PDF создан с пробной версией pdfFactory Pro www.pdffactory.com

Здоровье

Реальная и смертельная: как томские учёные борются с эпидемией депрессии

Если у вас болит зуб и опухла щека - вы тут же помчитесь к стоматологу, найдёте сколько угодно денег: заработаете, возьмёте в долг или в кредит. Что уж говорить о более тяжёлых заболеваниях, которые лидируют среди причин смертности: онкологии и сердечно-сосудистых патологиях. Но к этому печальному пьедесталу уже подбирается недуг, который вы можете не считать болезнью, отрицать или говорить, что это для слишком богатых, умных или ленивых. Что болезнь эту можно мигом вылечить за чашечкой кофе или бокалом вина с подругой/другом или хорошей тренировкой в спортзале. Вы будете удивлены, но она реальная и очень даже смертельная. Речь о депрессии.

- Минимум пять процентов населения сталкиваются с депрессией, до 15 % страдающих депрессией совершают попытку суицида. Это очень затратное заболевание для любой страны. По европейским данным, среди болезней головного мозга, аффективные и, в частности, депрессивные расстройства, а также и тревожные расстройства - самые дорогие по затратам для общества. Европа тратит целый процент национального дохода на лечение этих заболеваний, - прокомментировал ведущий научный сотрудник отделения аффективных состояний НИИ психического здоровья Томского НИМЦ, д.м.н. Герман Симуткин.

Ежегодно во всём мире совершается 800 тысяч суицидов, при этом среди людей в возрасте от 15 до 29 лет депрессия является основной причиной суицидального поведения.

- Это уже не открытие и не откровение: надвигается эпидемия депрессии. По затратам, которые несёт экономика, депрессия и вообще психические патологии сегодня обходят и онкологию, и кардиопатологию, - говорит заместитель директора НИИ психического здоровья Томского НИМЦ по научной и лечебной работе, профессор Аркадий Семке. - Когда человек болеет депрессией, страдает его семья, которая не может жить полноценно. А в Сибири добавляется ещё и сезонная депрессия, для нас с нашим климатом это одна из важнейших проблем.

«Идёшь к психиатру - значит, псих»: стигматизация и неосведомлённость

В нашей стране, по оценкам экспертов, только 50 % больных депрессией обращаются в больницу, а из них только 25 % получают специализированную помощь психотерапевта или психиатра. Как отмечает Аркадий Семке, в первую очередь больные депрессией идут с жалобами на апатию и усталость к врачам общей практики, которые не всегда могут распознать болезнь и отправляют пациентов на осмотры к другим специалистам. В результате путь депрессивного пациента к психотерапевту или психиатру может растянуться на пять-десять лет.

Помимо этого, свою роль играет стигматизация болезни в агрессивном ключе: «ты идёшь к психиатру - значит, псих». Или как минимум непонимание: «просто займись чем-нибудь», «у тебя же всё есть». Ну а психологические травмы, конечно, «время лечит».

- Стигматизация психиатрических болезней - это очень сложный вопрос, связанный с нашим менталитетом, - комментирует Аркадий Семке. - Для любого гражданина западной или продвинутой восточной страны обратиться к психиатру или иметь своего психоаналитика считается не только современным и престижным, но и жизненно необходимым. В России, чтобы человек дошёл до психотерапевта, нужно, чтобы ему стало совсем плохо. К онкологу люди быстрее пойдут, чем к психиатру. Это вопросы, касающиеся культуры здоровья, которая сейчас в зачаточном состоянии, и культуры психического здоровья, которой и вовсе нет.

Как отмечает заведующий отделением аффективных состояний НИИ психического здоровья Томского НИМЦ, профессор Евгений Счастный, не везде в России есть специализированные учреждения и амбулаторные службы, куда человек мог бы обратиться за психотерапевтической или психиатрической помощью. В этом смысле Томск уникален.

- Население должно получать информацию и о масштабе этого заболевания, о и том, куда можно обратиться. Если у человека депрессия, он первичную помощь может и должен получать в первичном звене, - поясняет Евгений Счастный. - В Томске проводились масштабные образовательные мероприятия для врачей-терапевтов, невропатологов, чтобы они могли надёжно опознавать депрессию и оказывать пациентам первую помощь. Проводятся конференции, на которые приглашают врачей общей практики, тех, кто чаще всего сталкивается с пациентами, которые ещё не могут понять, что с ними. Ежегодно в октябре проводится День психического здоровья, в это время усиливается активность СМИ и наша просветительская деятельность, мы практически с улицы принимаем людей на бесплатные консультации.

Томские учёные против эпидемии депрессии

Аркадий Семке вспоминает, что в 90-е годы Томская область была одним из лидеров в России по суицидам среди молодых людей, детей и подростков. Сегодня благодаря усилиям учёных НИИ психического здоровья Томского НИМЦ и внедрению новых технологий регион выглядит неплохо не только на российском, но и на мировом уровне.

Несмотря на то, что клиническая практика и объём обращений от общего количества больных в Европе и США гораздо масштабнее, российские учёные, по мнению Семке, не отстают от зарубежных коллег. Более того, коллаборативные международные проекты помогают всему миру идти в ногу и решать проблемы надвигающейся эпидемии сообща.

- По темпу исследований депрессии мы не отстаём, мы в команде лидеров в мировом масштабе, - говорит Семке. - Наши пациенты получают такую же терапию, как где-нибудь в Оксфорде, Лос-Анджелесе. Интернациональные проекты открывают одинаковый доступ к знаниям, распространяют прогрессивные методики по всему миру. В терапевтическом плане Россия смотрится неплохо на мировом уровне. Ещё многое предстоит изучить: патогенез, этиологию заболеваний - и над этим уже работают международные коллективы учёных, консорциумы, в которые входит и НИИ психического здоровья.

НИИ психического здоровья внедряет 28 новых медицинских технологий в клинику, получает поддержку от ведущих российских фондов, участвует в международном консорциуме ENIGMA, количество патентов и публикаций привлекает внимание своим масштабом: и это только в одном институте. Как считают учёные, это говорит о запросе страны на психически здоровое население и современную высокотехнологичную медицинскую помощь в этом вопросе.

- Исследования в области нейронаук на данный момент на пике востребованности во всём мире. В России реализуется Национальная технологическая инициатива «Нейронет», которая рассчитана на большой срок реализации и широкий спектр медицинских направлений. В этой части проекты по внедрению нейротехнологий в психиатрию получают государственную поддержку со стороны фондов и президентские гранты, - прокомментировала заместитель директора по научной работе НИИ психического здоровья Томского НИМЦ, профессор Светлана Иванова. - Если мы вспомним последние майские указы Президента, в них особо отмечается тема активного долголетия. Мы понимаем, что ряд психических и нейродегенеративных заболеваний характерны для лиц пожилого возраста: болезни Паркинсона, Альцгеймера. Есть гипотеза, согласно которой депрессивные и нейродегенеративные расстройства имеют схожие механизмы. Большое внимание в этой части уделяется предотвращению нарушений нейропластичности мозга, которые возникают как при длительном течении депрессивных расстройств, так и в случае нейродегенеративных заболеваний.

По статистике Всемирной организации здравоохранения, более 300 миллионов человек в мире страдают депрессией, из них более восьми миллионов - жители России. Это причина номер один неявки на работу и триллион долларов ущерба мировой экономике ежегодно.

По мнению Германа Симуткина, путь развития современной психиатрии укладывается в концепцию персонализированной медицины, которая также активно продвигается на государственном уровне.

- Динамика интереса к психическому здоровью населения на государственном уровне положительная: формируются ФЦП с отчётливым креном в сторону персонализированной медицины, - говорит Симуткин. - Как помочь конкретному человеку с максимальным эффектом и минимальными затратами? Этот вопрос во главе угла. Развиваются и поддерживаются коллаборативные исследования: клиницисты, генетики, биохимики, социальные работники и ещё ряд специалистов различного профиля объединяются, чтобы решать общие проблемы. За последние годы количество грантов на фундаментальную и прикладную психиатрию, новые технологии увеличилось.

Закладывающийся сегодня фундамент из грантовой поддержки, целевых программ и концепций - это только первый шаг, подготовка к перспективному динамическому развитию медицины, в результате которого будут появляться полезные фундаментальные и прикладные проекты, возможности увеличения продолжительности жизни и активного внедрения принципов персонализированной терапии. Но что продвигает лечение депрессии на новый уровень уже сегодня?

*1. **Проект по исследованию терапевтически-резистентной депрессии***

Проект стартовал в 2017 году в рамках Российского национального консорциума по психиатрической генетике, томские учёные выполняют его совместно с коллегами из Уфы, Санкт-Петербурга и Москвы. Суть исследования состоит в том, чтобы выявить признаки, по которым можно понять, что пациент будет устойчив к определённому антидепрессанту.

- Когда пациент начинает приём антидепрессантов впервые в жизни, существует примерно 40 % вероятности, что он откликнется на терапию первым же препаратом. Остальные 60 % не полностью выходят в состояние ремиссии. Если человек принимает два полных курса антидепрессантов, и его состояние не меняется, он относится к группе пациентов с терапевтической резистентностью. Таких пациентов около одной трети, если мы говорим о повседневной клинической практике, - рассказывает Герман Симуткин.

Как утверждает Герман Симуткин, в основе аффективных расстройств лежит сложный комплекс биопсихосоциальных факторов, среди которых существенную роль играют генетические механизмы, определяющие клиническое разнообразие депрессии и отвечающие за терапевтический отклик при антидепрессивной терапии. Информации о том, какие это гены, пока недостаточно, особенно когда речь идёт о случаях терапевтически резистентных пациентов. Задача исследования - выявить ряд наиболее важных клинико-биологических факторов, включая генетические аспекты, отвечающих за формирование терапевтически резистетной депрессии.

- При удачном результате мы сможем прогнозировать течение заболевания, индивидуально планировать лечение и предвидить резистентность к тем или иным препаратам, не перебирая их, не теряя драгоценного времени и не заставляя пациентов терпеть возможные побочные эффекты, - поясняет Герман Симуткин. - Это оптимизирует время и затраты на лечение пациентов, сделает его в целом эффективнее. Растянуть подбор эффективного лечения на месяцы или сразу назначить верный препарат? Решение очевидно.

*2. **Приборы для светотерапии сезонной депрессии***

Даже в НИИ психического здоровья есть разработки, которые можно потрогать: совместно с НИИ полупроводниковых приборов и Центром промышленного дизайна ТПУ сотрудники НИИ ПЗ разрабатывают компактные приборы для светотерапии при сезонной депрессии.

Есть множество гипотез о том, как развивается сезонная депрессия, то есть депрессия, возникающая в одно и то же время года (например, осенью и зимой). Одна из них говорит, что недостаток света в северных широтах обусловливает нарушение синтеза нейромедиаторов, например, серотонина, и нарушение выделения такого важного нейрогормона как мелатонин, который участвует в регулировании биологических ритмов человека. Потом выяснилось, что в тропических странах существует так называемая «летняя депрессия», когда, наоборот, большое количество света и тепла вызывает депрессивную симптоматику в самые жаркие месяцы.

- Светотерапия - один из инструментов, который способствует нормализации биоритмов, нейромедиаторного обмена у пациентов с осенне-зимней депрессией. Для этой процедуры необходима определённая интенсивность и спектр света, - рассказывает Герман Симуткин. - Эффективность светотерапии, по разным данным, практически эквивалентна антидепрессантам, но речь идёт именно о сезонных депрессиях, где причиной является недостаток света, хотя по последним данным и в случае обычной, несезонной депрессии добавление светотерапии к стандартным антидепрессантам может заметно увеличить эффективность медикаментозного лечения. Особенно это актуально для нашего региона, где недостаток солнечного света продолжается с ноября по март. Примечательно, что в России сертифицированных приборов для светотерапии нет. За рубежом это легитимный метод, который используется в большинстве университетских клиник для лечения депрессии.

В ходе проекта учёные создают прибор, который обладает способностью продуцировать свет на основе светодиодной технологии с интенсивностью 10 тысяч люкс. При такого рода светотерапии человеку достаточно будет регулярных утренних сеансов длительностью 15 - 30 минут, чтобы снизить вероятность наступления осенне-зимней депрессии или улучшить своё самочувствие в случае появившейся депрессии во многих случаях даже без подключения антидепрессантов. У разработчиков уже есть опытный образец, но работа продолжается, так как создание такого прибора - сложный и многоэтапный процесс.

- Наша задача - сделать качественный сертифицированный медицинский прибор, который можно будет использовать во всех клиниках. У пациентов с несезонными депрессивными расстройствами светотерапия в осенне-зимний период может усилить действие антидепрессантов, как показали наши исследования, - сказал Герман Симуткин.

*3. **Биохимические технологии***

Уже третий год в клинике НИИ психического здоровья идёт разработка новых медицинских технологий, которые опираются на многолетние исследования института. Ежегодно в клинику вводится более двух десятков технологий для пациентов с разными патологиями: неврозы, депрессия, шизофрения. Их задача - решить проблемы, с которыми сталкивается практическое здравоохранение, оптимизировать и персонализировать терапию.

- У нас достаточно много технологий - часть разработок направлена на выявление значимых клинико-биологических взаимосвязей при различных психических расстройствах с учётом биохимических, иммунологических и генетических показателей. С применением современного протеомного анализа мы исследуем белковый состав крови в поисках потенциальных биологических маркеров, отличающихся у здоровых и больных людей. Перспективными направлениями является изучение различных сывороточных маркеров (гормонов и нейромедиаторов) при депрессии и шизофрении, а также новое направление - изучение абзимов - антител с ферментативной активностью, - рассказывает Светлана Иванова.

Одна из новых биохимических технологий позволяет предсказать, какой вид антидепрессивной терапии лучше подойдёт пациенту на ранних этапах. Помогает в этом измерение концентрации глутамата в крови больного: по биохимическим маркерам медики выясняют, насколько эффективным будет лечение.

- Одна из наших разработок - технология оценки ответа на психофармакотерапию больных депрессией путём определения глутаминовой аминокислоты, или, сокращённо, глутамата, - рассказывает Иннокентий Лосенков, научный сотрудник отделения аффективных состояний НИИ психического здоровья Томского НИМЦ. - Глутамат, один из нейромедиаторов головного мозга, осуществляет взаимосвязь между нейронами, обеспечивая переход от химии к биологическому импульсу. Это самый распространённый возбуждающий нейромедиатор, его значение при депрессии очень велико, нарушения в синтезе этого медиатора могут быть связаны с развитием заболевания. Мы изучили глутамат как возможный маркер реакции пациента на те или иные препараты: превышение глутамата в сыворотке выше определённого уровня связано с менее благоприятным исходом фармакотерапии.

*4. **Проект с Нидерландами: депрессия и алкоголизм***

Недавно томичи начали совместный проект с коллегами из Неймегенского научно-практического института аддиктологии (Нидерланды). Исследование посвящено выявлению причин развития коморбидности аффективных расстройств и алкоголизма, клиническим, биологическим и терапевтическим закономерностям в случае такой коморбидности.

- Коллеги из Нидерландов работают над проблемами аддиктологии, вместе мы проводим исследование, чтобы выявить клинико-биологические особенности пациентов, которые одновременно страдают алкоголизмом и аффективными расстройствами. Как эти пациенты откликаются на терапию, какая терапия для них наиболее эффективна? Если лечить пациента исключительно от алкоголизма, можно многое упустить и в итоге не решить проблему до конца, - пояснил Герман Симуткин.

Как отметил Герман Симуткин, этот клинико-биологический проект имеет высокий статус, и его результаты будут иметь важное международное значение.

*5. **Консорциум** ENIGMA: **нейровизуализация***

В рамках участия в международном консорциуме ENIGMA томские и новосибирские учёные используют современные методы нейровизуализации для исследования воздействия психических заболеваний на мозг человека. Задача в этом проекте - понять, какие участки мозга, насколько сильно, в какой последовательности задействованы в случае тех или иных психических расстройств.

Как отмечает Герман Симуткин, участие в этом проекте - хорошая оценка научного потенциала НИИ ПЗ, потому что для вхождения в него необходим высокий уровень исследовательских и клинических возможностей. В ходе исследования учёные из НИИ психического здоровья Томского НИМЦ набирали пациентов с депрессивными расстройствами, которым в последующем проводилось нейровизуализационное исследование с помощью МРТ экспертного класса на базе Научно-исследовательского института физиологии и фундаментальной медицины (Новосибирск). На данный момент продолжается сбор данных. Герман Симуткин подчеркнул, что это перспективный проект, который приведёт к значимым далеко идущим выводам на мировом уровне.

У депрессии нет лица

В сентябре прошлого года по всему миру прошёл флэшмоб «У депрессии нет лица»: люди выкладывали в социальные сети свои фотографии, которые были сделаны в самые тяжёлые периоды их жизни. На фото активные, внешне счастливые люди, которые делают селфи в офисе, на отдыхе за городом или на вечеринке, под фотографиями - истории о том, что происходило с ними в тот момент и чего им стоило натянуть улыбку для фото, чтобы показать, что «всё хорошо».

- Главная беда в том, что депрессия очень многообразна и многогранна, двух одинаковых больных с депрессией нет. И, к сожалению, симптомы, которые называют пациенты, очень субъективны: что есть приподнятое или сниженное настроение для разных людей? - комментирует Аркадий Семке. - Поэтому очень важны точные методы диагностики. На сегодняшний день науку больше всего интересуют патогенетические аспекты психических расстройств на уровне нейротрансмиттерных и геномных взаимодействий, протеомные, метаболомные исследования по поиску потенциальных маркеров, на которые можно ориентироваться при разработке персонализированной терапии.

Диагностика и лечение депрессии - это сложный процесс, связанный с фундаментальными и прикладными научными исследованиями, повышением качества профильного образования и базовой квалификацией для врачей первичного звена. Но самое главное - это личная ответственность человека, внимание к себе и культура здоровья, которую можно себе привить. Нужно только понять для себя, что депрессия, пока она не разрослась в голове и не заполнила всё пространство вашей жизни, - это не стыдно, это не слабость и не клеймо. Это то же самое, что больной зуб, и делать нужно всё то же самое: взять отгул и пойти к врачу.

• Региональный инновационный портал

PDF создан с пробной версией pdfFactory Pro www.pdffactory.com