

ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

В Тюмени состоялось самое масштабное событие года в сфере ЗОЖ – фестиваль «Здоровый город»

В минувшую субботу, 17 апреля 2021, года жителям и гостям Тюмени представился уникальный шанс – посвятить день своему здоровью. Это стало возможным благодаря состоявшемуся в региональном центре «Семья» масштабному фестивалю «Здоровый город».

Это, не имеющее аналогов в России, мероприятие собрало признанных специалистов в самых разнообразных областях медицины, а также широкий спектр представителей общественных объединений, работающих в сфере охраны физического, психического и духовного здоровья. Вместе, они готовы были совершенно бесплатно провести обследования и дать ценные советы по улучшению самочувствия всех желающих.



В этом году организаторами праздника здоровья, который проходит в Тюмени уже четвертый раз стали тюменское региональное общественное движение «Здоровый город» и Альянс социально ориентированных некоммерческих организаций Тюменской области. Также впервые партнером проекта выступил Департамент здравоохранения Тюменской области.

Стартовавший ранним утром и продлившийся почти 10 часов Фестиваль, офлайн посетили более двух тысяч тюменцев. Кроме того, жители из других населенных пунктов и регионов имели возможность следить за его лекциями и активностями, а также получать консультации в режиме онлайн, с помощью прямых трансляции на сайте <https://zdorgorod72.ru>.

Официальное открытие праздника состоялось на главной площади, где гостей поприветствовали организаторы и почетные гости Фестиваля - директор регионального центра «Семья» Елена Владимировна Перминова, председатель комитета Тюменской областной Думы по социальной политике Ольга Владимировна Швецова, руководитель пресс-службы департамента здравоохранения Тюменской области Александра Малыгина, председатель Альянса СО НКО Тюменской области Михаил Михайлович Мельцер и , конечно, главный инициатор проведения мероприятия – руководитель общественного движения «Здоровый город» Анна Сергеевна Любавская. Также на главной площадке на протяжении всего Фестиваля проходила разнообразная концертная программа, подготовленная творческими коллективами и артистами города.



Перед зрителями выступали артисты студии жестовой песни «Созвездие» под управлением Марины Скопинцевой, скрипачка Елена Ивченко, воспитанницы Детской школы мюзикла, юные команды «Тюменского Клуба Веселых и Находчивых», музыканты Михаил Пуценко, Антон Клецко, Анна Лозовая и поэтесса Алла Коротаева, а участники Клуба исторического танца «Дамы и кавалеры» порадовали своими хореографическими выступлениями. Кроме того, на главной площадке были проведены мастер-класс по закаливанию, урок по зумбе от хореографа Эльвиры Валитовой и занятие по восточному боевому искусству Тайцзицюань от педагогов тюменской школы «Сан-хэ», а фельдшер скорой медицинской помощи Евгений Шамсуллин готов был научить всех желающих главным правилам сердечно-легочной реанимации.

А в это время не останавливалась работа остальных площадок Фестиваля! Ведущие специалисты «Многопрофильного консультативно-диагностического центра», Областной клинической больницы №1, Областной клинической больницы № 2, МКМЦ «Медицинский город», Кожно-венерологического диспансера, Областной клинической психиатрической больницы готовы были

оказать бесплатные консультации профильных специалистов на трех Диагностических площадках. Прием вели гинеколог, дерматолог, невролог, психолог, психотерапевт, маммолог, кардиолог и множество других высококлассных специалистов. Тюменцам предлагали определить метаболические параметры функционирования организма, провериться на Гепатит В и С, ВИЧ, сделать УЗИ молочных желез и щитовидной железы, ЭКГ, холтеровское мониторирование, флюорографию и множество других важных и полезных для организма процедур и тестов.

Самые юные гости фестиваля могли посетить мастер-класс «Мойдодыр» по правильному мытью рук и получить консультацию от аллерголога-иммунолога из ОКБ №1. Также для детей работала специальная игровая площадка с аквагримом и творческим мастер-классом «Краски жизни» от преподавателя детской школы искусств Тюменского государственного института культуры Виктории Семиренской, а педагог Татьяна Драчук провела для ребят занятие по сказкотерапии «Самоисцеляющаяся сказка».

Невероятно обширной и разнообразной была и основная лекционная и практическая программа фестиваля «Здоровый город», затронувшая практически все ключевые аспекты современной медицины и сферы ЗОЖ.



Действующие сотрудники служб неотложной медицинской помощи на практике с помощью специальных манекенов рассказывали о том, как быстро и эффективно останавливать кровотечения, как действовать при травмах конечностей и попадании инородного тела в дыхательные пути. Специалисты противотуберкулезного диспансера провели интерактивное занятие по профилактике туберкулеза "Дыши свободно". Также гости Фестиваля узнали об основах лечебной физкультуры и дыхательной и антистрессовой гимнастики, узнали о комплексе физических упражнений для профилактики гиподинамии, сохранению молодости и стройной фигуры. Мастер-класс «Волшебные мандалы» провела Елена Алякина. Миля Ибрагимова рассказала о риске эмоционального

выгорания, Владислав Глухих на своем семинаре поведал о новых технологиях в системе профилактики здоровья, а Федор Симонов на мастер-классе показал, как улучшить зрение без хирургического вмешательства.



На двух лекционных площадках специалисты в области медицины и психологии рассказали о профилактике близорукости у детей, основах правильного питания, кардиопрофилактике, профилактике алкогольной и табачной зависимостей, о том, как распознать рак на ранних стадиях и не допустить его развития, об опасностях укусов клещей и ряде других актуальных для сохранения и восстановления здоровья тем.

Одним из ключевых событий Фестиваля стал круглый стол «120 лет – не предел. Вопросы активного долголетия и радикального продления жизни человека в медицинском и социальном аспектах». На нем состоялось поистине знаковое для жизни всего региона событие - учредительное собрание нового тюменского общественного движения «Главное - здоровье». Цель объединения - поддержка научных, медицинских и социальных инициатив в сфере радикального продления жизни. В ходе мероприятия был принят устав и избрано руководство организации. Её президентом стал генеральный директор центра интегративной медицины «Главное здоровье» Виктор Романенко.

Вторая часть круглого стола включала в себя серию лекций и выступлений ученых, медиков и энтузиастов в сфере активного долголетия. Так, руководитель проекта «Увеличение продолжительности жизни» Михаил Аверин рассказал об увеличении продолжительности жизни путем восстановления ДНК. По видеосвязи из Москвы доктор геолого-минералогических наук, заведующий кафедрой геокриологии МГУ и замдиректора по научной работе в Институте криосферы Земли СО РАН Анатолий Брушков рассказал о роли бактерий в продлении активного долголетия. Доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии ТюмГУ Евгений Доценко прочитал интереснейшую лекцию о влиянии стресса на продолжительность жизни. О своих разработках

поведал директор ООО «НИИ Биотехнологии "Митокей" Денис Кайгородов и другие эксперты.

На протяжении всего Фестиваля «Здоровый город» была организована выставка медицинского оборудования и товаров для здорового образа жизни, а среди гостей праздника проводилась бесплатная лотерея, где каждый мог получить памятный и полезный для здоровья подарок.

Подводя итоги мероприятия, его организатор Анна Любавская отмечает, что, несмотря на накопившуюся за время его подготовки и проведения усталость, она крайне довольна его итогами: «Сегодня все организаторы очень устали, но настроение солнечное, как и погода в этот весенний день! Мне кажется, фестиваль удался! По крайней мере, в кулуарах слышала лишь позитивные отзывы от гостей, на уставших лицах участников сияли улыбки! И это радует и вдохновляет!»



Соорганизатор проекта, председатель Альянса СО НКО Тюменской области, Михаил Мельцер отметил огромную роль, которую сыграли в подготовке и проведении события тюменские общественные организации и волонтеры. «Этот проект реализован полностью силами энтузиастов и активных граждан, исходит от людей и направлен на благо людей. Благодарю всех, кто вложил в него свой труд и силы. Отдельную благодарность хочу выразить волонтерам Тюменского колледжа экономики управления и права, вклад которых в организацию Фестиваля очень и очень велик» - подчеркнул он.

Более подробно участники и организаторы обсудят итоги Фестиваля «Здоровый город» 22 апреля 2021 года на церемонии награждения участников, которая пройдет на базе пространства коллективной работы «Точка кипения – Тюмень». Организаторы Фестиваля выражают особую благодарность руководству и сотрудникам регионального центра «Семья» и руководителю волонтерского отряда Тюменского колледжа экономики, управления и права Екатерине Леденевой.

Пресс-служба ОПТО и Альянса СО НКО