

НА здоровье!

Читайте "На здоровье!"
и будьте здоровы!



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

Ежемесячная медицинская газета

12+

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

№3 (277) МАРТ, 2023 г.



С праздником весны, дорогие томички!



Милые женщины, дорогие коллеги!
От души поздравляю вас
с весенним праздником 8 Марта!

Это самый нежный и чудесный праздник! Женская способность наполнять жизнь тех, кто рядом, любовью и заботой вызывает восхищение!

Особые слова признательности хочу выразить женщинам, работающим в медицинской сфере. На ваших хрупких плечах, дорогие, лежит огромная ответственность, от вашего профессионального мастерства и душевного участия зависят жизнь и здоровье пациентов. И только вы можете создать особую гармонию в коллективе, оказать поддержку коллегам-мужчинам.

Спасибо вам за теплоту и мудрость, за очарование и доброту! Спасибо за любовь, уют, детей и внуков! Будьте счастливы, здоровы и любимы!

Виктор КОЗЛОВ, директор
филиала АО «МАКС-М» в Томске



МАКС-М
МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ



Милые женщины!

Примите наши сердечные поздравления с прекрасным праздником весны – 8 Марта!

Природа создала вас нежными и хрупкими, однако ежедневно вы доказываете, что можете быть необыкновенно сильными, целеустремленными, решительными! Ваша внутренняя сила и способность найти уникальный подход к решению любой проблемы помогают добиваться успеха во всех сферах! Наука и медицина не стали исключением.

В преддверии весеннего праздника мы искренне желаем вам сохранять весну в вашем сердце! Будьте счастливы, здоровы, неотразимы! Дарите тепло, любовь и заботу своим близким!

В.А. Степанов
От лица мужской половины коллектива
В.А. Степанов,
директор Томского НИМЦ,
академик РАН

ТОМСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК



ЭВАЗМЕД®
ДВИЖЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для больниц и лабораторий

АНТИСЕПТИКИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ:
предприятий общественного питания, детских учреждений, организаций и жилых домов

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

Реклама.

ОТ ДАЛЕКОГО ПРОШЛОГО ДО НАШИХ ДНЕЙ



В Томском базовом медицинском колледже открылся музей «История колледжа»

Медицинский колледж – одно из старейших образовательных учреждений региона, которое ведет свою историю с открытия в 1878 году местной повивальной школы. Очень важно, что становление и развитие учреждения нашли свое отражение в музейных ценностях, знакомство с которыми имеет познавательную и воспитательную функции.

Первые шаги по созданию музея

Идея собрать воедино материальные источники по истории учебного заведения стала реализовываться с 2007 года преподавателем общественных дисциплин Светланой Петровной Старцевой. Первый музей в колледже был создан в сентябре 2008 года. Он располагался на улице Смирнова, 44/1 в аудитории общественных дисциплин. В нем были стенды, небольшие витрины, фотографии директоров, преподавателей, известных выпускников колледжа.

Из воспоминаний С.П. Старцевой:

– Материалов для создания музея было крайне недостаточно. Мы провели большую поисковую работу в архивах Томской области. В 2008 году были оформлены основные разделы экспозиции, размещенные по хронологическому принципу. Основную долю музейного материала составили документальные источники. Часть экспонатов (анатомические атласы начала XX века, медицинские учебники XIX века) удалось приобрести в антикварных магазинах. Вся организационная и практическая работа осуществлялась с помощью студентов, сотрудников, ветеранов, выпускников колледжа.

История учреждения нашла свое отражение и в исследовательских статьях Евгении Яковлевны Бобиной – заслуженного учителя РФ, директора медицинского училища с 1975 по 1987 год.

Открытие музея

1 октября 2022 года по инициативе директора Татьяны Юрьевны Ложкиной в здании колледжа по улице Лебедева, 102 был открыт обновленный музей истории ТБМК.

– К 145-летию юбилею колледжа, который будем отмечать в этом году, получился отличный подарок в виде обновленного музея, – отметила Татьяна Юрьевна. – Это случилось благодаря работе команды единомышленников: Е.С. Ефановой – руководителя воспитательного отдела, М.В. Майорова – преподавателя колледжа, руководителя проекта реконструкции полевого госпиталя «МедСанБат». Также нас консультировали Е.В. Медникова – полевик-исследователь архивно-

поисковой группы «Ассоциации поисковых отрядов Томской области», Л.А. Тимофеева – старший научный сотрудник Томского областного краеведческого музея.

Необходимо отметить значительный вклад в создание обновленного музея заместителя председателя областного совета ветеранов П.Ю. Дубровина.

Областной совет ветеранов выразил заинтересованность в том, чтобы студенты изучали историю своей альма-матер, гордились ею, поэтому выделил денежные средства на приобретение манекенов для музея. Использование манекенов (повивальной бабки, солдата, медицинской сестры, больного) позволило создать интерактивные зоны в музее, что значительно оживило экспозицию.

Первыми посетителями обновленной музейной экспозиции стали ветераны колледжа, которые с удовольствием ознакомились с экспонатами истории колледжа, отметили, что материалы предыдущих поколений бережно сохранены.

В настоящее время музей истории ТБМК представляет собой две экспозиционные комнаты и небольшое фондохранилище. Здесь размещены уникальные экспонаты конца XIX – начала XX века: журнал историй акушерских болезней начала XX века, атлас по анатомии 1912 года, документы поступающих и выпускников за период 1912–1922 годов, протоколы педагогических советов за это же время, раритетные медицинские учебные пособия, подлинники учредительных документов по повивальной школе.

Особое место занимает палата выздоравливающего в госпитале медсанбата, материалы по выпускникам и преподавателям-медикам в период Великой Отечественной войны. В экспозиции представлены основные направления деятельности колледжа в настоящее время.

История колледжа продолжается

Уникальные архивные и вещественные источники по истории колледжа нуждаются в более



Экскурсию для студентов медколледжа проводит методист музея Александра АРТАМОНОВА



Директор Татьяна ЛОЖКИНА представляет ветеранам экспозицию музея в день его открытия



глубоком изучении и систематизации. История колледжа продолжается, пополняются фонды музея, расширяется сотрудничество с профильными музеями города, общественными объединениями. Директор колледжа Т.Ю. Ложкина оказывает музею всестороннюю поддержку. Консультации по медицинскому оснащению предоставляет М.В. Майоров. Большой вклад в работу с электронными архивными источниками вносит библиотекарь С.Н. Власова. Новые архивные материалы по истории колледжа будут публиковаться

в сообществе «Музей Томского базового медицинского колледжа» в VK. Планируется создание музейной поисковой группы из заинтересованных студентов для работы по различным направлениям: история колледжа, поиск и уточнение боевого пути выпускников и преподавателей-медиков в годы ВОВ, развитие медицины в Томске в различные периоды истории.

Достигнута договоренность о сотрудничестве с руководителем музейного комплекса СибГМУ О.Б. Запужаловой, заместителем

директора Центра документации новейшей истории Л.Н. Приль, руководителем ТРО ООД «Поисковое движение России» М.А. Елезовым, поисковиком-исследователем Е.В. Медниковой.

Активная просветительская деятельность музея позволит лучше узнать историю старейшей медицинской школы Сибири, ее вклад в развитие общества, повысить престиж профессии медика.

Александра АРТАМОНОВА,
методист по музейно-образовательной деятельности ТБМК



БЛОКАДНЫЙ ХЛЕБ КАК СИМВОЛ СТОЙКОСТИ

Одним из примеров сотрудничества с поисковиками Томска стало открытие в музее колледжа выставки «Блокадный хлеб. Томск и блокадный Ленинград» 27 января 2023 года.

Основная идея заключалась в том, чтобы не только рассказать об одном из самых трагических и героических событий нашей истории, но и показать вклад жителей Томска в снятие блокады, в общее дело Победы.

Великая Отечественная война затронула каждую семью. И мы обязаны сохранять личную память о военном поколении, о наших родных, которые на фронте и в тылу приближали Победу. Сегодня нужно сделать все возможное, чтобы случившееся никогда не повторилось. Чтобы за трагическими событиями подрастающее поколение видело судьбы конкретных людей, которые любили, воевали, боролись за жизнь своих

близких, защищали Родину. И даже в самых нечеловеческих условиях сохраняли человеческое достоинство, помогли более беззащитным и слабым.

Особое внимание в ходе экскурсий было уделено роли медиков в спасении жизни блокадников, на фронте, в глубоком тылу. Во многом благодаря их самоотверженному труду не распространилась эпидемия по блокадному Ленинграду, которая могла унести еще больше жизней жителей города. Опыт, накопленный врачами блокадного Ленинграда, помог в последующем спасти жизни десяткам тысяч советских военнопленных, освобожденным из концлагерей.

На экскурсиях студенты-медики проявили интерес к выставке и выразили пожелания и в дальнейшем встречаться на подобных познавательных мероприятиях.



Поздравление Правления Томского областного отделения Союза журналистов России коллективу газеты «На здоровье!»

ГАЗЕТЕ «НА ЗДОРОВЬЕ!» – ЗДОРОВЬЯ И ОПТИМИЗМА

25 лет стоит на страже физического и эмоционального самочувствия томичей городская медицинская газета «На здоровье!».

Это специализированное популярное издание давнонискало уважение как медицинской общественности, так и населения. Злободневные темы, спорные вопросы, научные открытия, полезные советы – обо всем коллектив газеты пишет понятно и доходчиво.

Большая армия внештатных корреспондентов стала изюминкой, выгодно отличающей это средство массовой информации от других собратьев по цеху. Среди ее внештатников преподаватели СибГМУ, представители научной элиты, практикующие врачи, горожане.

Для одних газета является дискуссионной площадкой, для других – возможностью рассказать о своих достижениях, для третьих стала своеобразным путеводителем по здоровью. Поэтому неслучайно газета пользуется в обществе большим спросом и имеет множество профессиональных наград.

Признание просто так не приходит. 25 лет коллектив газеты зарабатывал авторитет, используя прогрессивные

формы просветительской деятельности, стремясь разнообразить жанровую палитру каждого номера. Как результат, Томск имеет профессиональную, многофункциональную, интересную газету о здоровье, которая отвечает всем запросам читательской аудитории.

Правление Томского областного отделения Союза журналистов России от лица всех 405 членов организации искренне поздравляет коллег с замечательной датой! Прежде всего, мы желаем газете «На здоровье!», конечно же, крепкого здоровья, которое не подкосит никакими пандемиями и эпидемиями, оптимизма и большого будущего!

Газета «На здоровье!» в честь 25-летия награждена Почетными грамотами Союза журналистов России и его регионального отделения.

А главному редактору издания, члену Союза журналистов РФ Валентине Антоновой будет вручен Почетный знак Союза журналистов России «Честь. Достоинство. Профессионализм».

**От имени Правления Томского областного отделения СЖР
Вера ДОЛЖЕНКОВА,
заслуженный работник культуры РФ**

COVID-19 НЕ СДАЕТ ПОЗИЦИЙ

В Томской области число зарегистрированных случаев заражения COVID-19 превысило 162 тысячи, за февраль количество ежедневно выявляемых случаев выросло до 160-170 в сутки.

За предыдущий месяц в регионе зарегистрировано 14 случаев летального исхода от коронавируса. За первый день весны вирус обнаружен у 161 человека, госпитализированы 24, выписаны по выздоровлению 257. Есть новый зафиксированный случай смерти.

По России за первые мартовские сутки коронавирус выявили у 13 438 человек. Госпитализированы за сутки 1 950 пациентов. Общее число заболевших в стране с начала пандемии на 1 марта 2023 года составляет 22,28 миллиона россиян.

Выздоровели после COVID-19 на сегодняшний день 21,63 миллиона пациентов, за сутки – 16 557 человек. Всего от ковида в России за все время пандемии умерли 396 137 заболевших.



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ ВОЗОБНОВИЛИ

В медучреждениях Томской области возобновились плановые профосмотры, диспансеризация и профилактические медосмотры детей первого года жизни. Об этом сообщает администрация Томской области.

В декабре 2022 года в связи с ростом заболеваемости ОРВИ в томских медучреждениях приостановили плановые профосмотры, диспансеризацию и медосмотры детей первого года жизни. С 1 марта в поликлиниках и больницах региона они возобновились.

Диспансеризация проводится гражданам в возрасте 18-39 лет раз в три года, в возрасте 40 лет и старше – ежегодно. В 2023 году под диспансеризацию попадают граждане, родившиеся в 1984,

1987, 1990, 1993, 1996, 1999, 2002 и 2005 годах.

Первый этап диспансеризации включает анализ крови, анкетирование, определение показателей холестерина, сахара в крови, индекса массы тела, маммографию, флюорографию, посещение смотрового кабинета, анализ на раннее выявление онкологии.

Второй этап проводят узкие специалисты в зависимости от показаний и возраста пациентов.

Углубленную диспансеризацию проходят после полного выздоровления. В первую очередь обследование рекомендовано пациентам, перенесшим коронавирус в средне-тяжелой и тяжелой формах, а также пациентам с хроническими патологиями и в возрасте 60+.

В «ШКОЛЕ ПАЦИЕНТА»

Жители Томска и других городов России могут узнать о лечении и профилактике онкологических заболеваний в «Школа пациента», на специальном разделе сайта, который ведут ученые и врачи томских учреждений.

«Школа» призвана бороться с недостоверной информацией о раке и его причинах, а также помогать онкологическим больным в их повседневной жизни. Занятия ведут ученые и врачи СибГМУ и НИИ онкологии Томского НИМЦ, а куратор сайта – Анна Курносенко. Она уточнила, что авторы статей рассказывают «просто о сложном»: о факторах риска, механизмах – канцерогенеза, прогрессии опухолей и побоч-

ных эффектах лечения. Они развеивают мифы – опровергают с точки зрения науки бытующие заблуждения о раке, мошеннические и шарлатанские методы терапии. Также специалисты рассказывают о возможностях лечения в Томске. «Школа пациента» доступна по ссылке <http://genteh.tsu.ru/patient-school>

Об актуальности информации свидетельствует тот факт, что в 2022 году томские онкологи выявили в регионе 5,7 тыс. новых пациентов.

– Онкологические пациенты получают в медучреждениях помощь лечебного характера, и в то же время у них остается много нерешенных вопросов. Например, где получить психологическую поддержку и юридическую помощь, как принять свое заболевание. Мы даем достоверную информацию из первых рук, – отметила Анна Курносенко.

Раздел сайта «Школа пациента» был запущен в конце 2022 года, его содержание постоянно пополняется. Томичи могут предложить темы для публикаций по адресу: questionsfor-school@yandex.ru.



ОТКАЗАЛИСЬ ОТ АБОРТОВ

В 2022 году 440 жительниц Томска и районов области отказались от прерывания беременности после прохождения доабортного консультирования с психологом.

На подобные консультации направляются все женщины, решившиеся на аборт без медицинских показаний.

– Конечно, женщина принимает решение самостоятельно. Задача специалиста – помочь ей сделать это взвешенно, оказать поддержку. Ведь не секрет, что часто незапланированная беременность вызывает стресс, – пояснила



главный акушер-гинеколог департамента здравоохранения Томской области Татьяна Чернобай. – На консультациях беременным выдается изготовленный облздравом совместно с региональным центром медицинской и фармацевтической информации информационный буклет «Женщинам, принимающим самое важное решение в жизни», где перечислены меры социальной поддержки, контакты кризисных центров и общественных организаций. Здесь же опубликованы реальные истории женщин после абортов и женщин, сохранивших беременность. Цель издания – помочь женщине сохранить беременность.



СОТРУДНИЧЕСТВО С БУРЯТИЕЙ

Томский НИМЦ и Правительство Бурятии подписали соглашение о сотрудничестве.

В состав делегации вошли научный руководитель Томского НИМЦ, академик РАН Валерий Пузырев, руководитель научного направления Томского НИМЦ, академик РАН Ростислав Карпов, директор НИИ онкологии Томского НИМЦ, академик РАН Евгений Чойнзонов, директор НИИ кардиологии Томского НИМЦ, академик РАН Сергей Попов, директор НИИ психического здоровья Томского НИМЦ, академик РАН Николай Бохан и директор НИИ фармакологии и регенеративной медицины им. Е.Д. Гольдберга Томского НИМЦ, член-корреспондент РАН Вадим Жданов.

В течение трех дней представители Томского НИМЦ принимали участие в мероприятиях, посвященных 100-летию республики и вековому юбилею респу-

бликанской системы здравоохранения. Представители Томского НИМЦ не только ознакомились со стратегией развития здравоохранения республики, но и внесли свои предложения по развитию бурятской медицинской науки и подготовке квалифицированных кадров.

Главным итогом визита стало подписание Соглашения о сотрудничестве и взаимодействии в области здравоохранения и медицинской науки между Правительством Республики Бурятия и Томским НИМЦ.

Со стороны республики соглашение подписала заместитель председателя Правительства Республики Бурятия, министр здравоохранения Евгения Лудупова.

Соглашение предусматривает мероприятия по подготовке и повышению уровня знаний медицинских и научных работников, работников образовательных организаций республики для внедрения новых методов диагностики и лечения заболеваний.

НА ФОРУМЕ АССОЦИАЦИИ МЕДСЕСТЕР



28 февраля состоялась отчетно-выборная конференция Томской региональной общественной организации «Профессиональная ассоциация медицинских сестер Томской области» (ТРОО «ПАМСТО»).

Организация объединяет около 2000 медсестер, фельдшеров, акушерок и лаборантов. В составе ассоциации – 10 профессиональных сестринских секций. Основная задача организации – профессиональное развитие ее членов.

На конференции с отчетами о работе за пятилетие выступили председатель Ассоциации Т.Ю. Федоткина и члены правления. Все отчеты были признаны удовлетворительными.

Состоялись выборы председателя ТРОО «ПАМСТО», единогласно избрана Татьяна Юрьевна Федоткина. В двух профессиональных секциях сменились председатели: ими стали А.В. Федоров (секция «Анестезиология и реаниматология») и Т.А. Морозова (секция «Сестринское дело в первичном здравоохранении»).

Дорогие коллеги, томички!



Поздравляю вас с замечательным праздником 8 Марта!

Этот радостный праздник традиционно посвящается Женщине, которая олицетворяет собой жизнь на земле, доброту и нежность, заботу и любовь. А весна дарит нам жажду обновления и поиск прекрасного.

Пусть в вашей душе всегда царит весна с буйством прекрасных чувств, а в жизни случается что-то новое! Счастья вам, здоровья и душевного тепла!

Наша ассоциация всегда готова поддержать коллег и рада новым знакомствам!

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

**Милые женщины,
примите поздравления
с самым красивым праздником –
Днём 8 Марта!**

Неслучайно самый первый весенний праздник – женский. Подобно весне только женщина может растопить теплом своего сердца самый крепкий лед, наполнить все вокруг себя светом и красками, дать новую жизнь. Мы, мужчины, гордимся тем, что рядом с нами живут и работают такие женщины. Пускай же внимание, забота и нежные слова сопутствуют вам каждый день! Будьте всегда самыми привлекательными и очаровательными, пусть в ваших семьях царят уют и благополучие!

Игорь ЧЕПЕНЬКОВ,
управляющий
Томским отделением
№8616
ПАО Сбербанк

ВОЛНОВАТЬСЯ ЛИ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ГОВОРИТ?

Вместе со специалистами федеральной сети клиник «Реацентр» разбираемся, с чем может быть связана проблема и как ее решить.

Оставание ребенка в развитии – проблема, с которой ежегодно сталкиваются десятки семей. И чем раньше она выявляется, тем больше вероятность помочь малышу. Одним из признаков, свидетельствующих о возможных нарушениях, врачи считают медленное формирование речевого навыка. Подробнее об этом рассказывают специалисты отделения неврологии и рефлексотерапии Реабилитационно-оздоровительного центра «Луч».

Если ребенок не говорит

Вопрос о том, когда ребенок должен заговорить, волнует всех родителей, но отношение к этому разное. Кто-то начинает бить тревогу, если чадо не болтает без умолку в два года, а кто-то терпеливо ждет, когда ребенок сам заговорит ближе к трем годам.

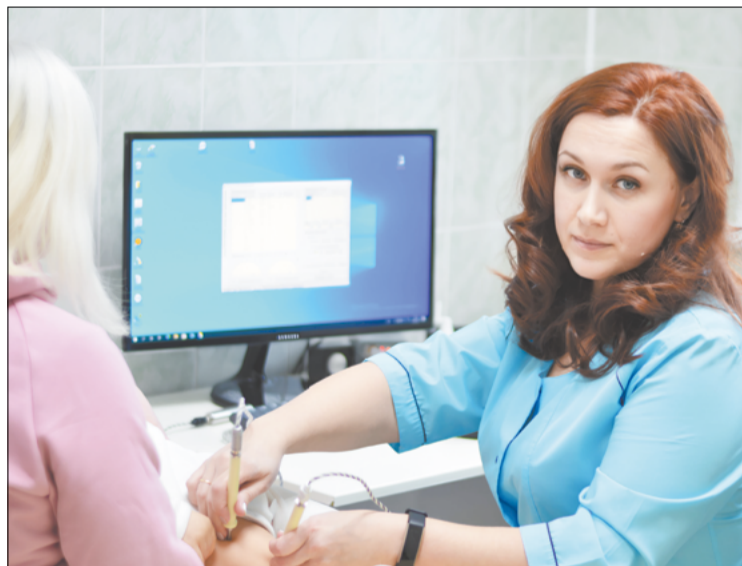
Иногда родителей останавливает опасение, что походы по

врачам могут травмировать ребенка, особенно если у чада нет явных неврологических проблем. Бывает, что малыш ведет себя как обычный ребенок, нормально играет, прекрасно понимает речь, просто отказывается говорить. И тогда родители боятся, что врач назначит здоровому ребенку ноотропы или другие препараты.

Но помочь ребенку развиваться правильно можно без медикаментов и стресса. В федеральной сети клиник «Реацентр», к которой относится Реабилитационно-оздоровительный центр «Луч», уже давно и успешно реализуется программа по запуску и развитию речи, включающая современные аппаратные методы и занятия с логопедом.

Комплексный подход

Одним из самых действенных методов, использующихся в Реабилитационно-оздоровительном центре «Луч» для стимулирования психоречевого развития ре-



бенка, является микротоковая рефлексотерапия. Она способствует восстановлению нормальной работы головного мозга. Сверхмалые импульсы, похожие на те, которыми в норме обмениваются нервные клетки, «будят» в мозге малыша нейроны речевых зон. В результате этих процедур у ребенка постепенно повышается речевая активность. Малыш начинает более охотно вступать в речевой контакт, набирать словарный запас и строить более сложные фразы.

Кроме того, микротоковая рефлексотерапия позволяет устранить истерические проя-

вления, снизить возбудимость и агрессию, купировать головные боли у ребенка. Также процедура улучшает внимание и память ребенка, нормализует сон.

Биоакустическая коррекция (БАК) головного мозга – еще один метод, который используется в составе комплексного подхода к лечению, как при легких нарушениях, так и при различных формах аутизма. Суть процедуры состоит в стимуляции головного мозга при помощи особого музыкального ряда.

Ну и конечно же, основу любого курса развития или реабилитации составляют занятия с лого-

Реабилитационно-оздоровительный центр «Луч»

существует в Томске с 2020 года, с 2021 года является филиалом сети федеральных клиник «Реацентр». Ежегодно сюда на реабилитацию приезжают пациенты из разных уголков России.

В центре используются самые современные методы и работают опытные специалисты – неврологи, психиатры, логопеды, психологи, нейропсихологи, дефектологи.

Специальные упражнения для мышц языка и губ помогут ребенку научиться правильно выговаривать звуки, а при нарушении дикции логопед может провести курс логопедического массажа – это позволит придать мышцам речевого аппарата нормальный тонус.

В Реабилитационно-оздоровительном центре «Луч» можно провести комплексную реабилитацию для детей с нарушениями психоречевого развития. Она включает в себя занятия с логопедом и дефектологом, логопедический массаж, занятия с детским психологом, тейпирование артикуляционной мускулатуры (коррекция неработающих мышц речевого аппарата при помощи эластичных лент).

Реклама.

Записаться на консультацию можно по телефону (WhatsApp): +7-952-804-99-27

**Центр «Луч»:
г. Томск,
пер. Фруктовый, 10в.
Сайт: luch.tomsk.ru**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

РЕАЦЕНТР
ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
НЕВРОЛОГИИ И РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

Подарочный сертификат на 3000 рублей

AA 0001

ФИО пациента

При предъявлении буклета – подарочный сертификат на 3000 руб. на дополнительные услуги при прохождении первого курса микротоковой рефлексотерапии.

НИИ медицинской генетики ТНИМЦ РАН

ЕЁ ДЕВИЗ – ВПЕРЕД И ВЫШЕ!

Врач клинической лабораторной диагностики клиники НИИ медицинской генетики Томского НИМЦ Лариса ДИДЕНКО не изменяет своему месту работы уже 36 лет. Чуть больше времени существует сам институт, вместе с которым шло становление и развитие специалиста.

Когда-то девушка из бурятского городка мечтала посвятить себя науке и отправилась покорять Томский медицинский институт, где в то время открылся второй в стране помимо Москвы медико-биологический факультет. С первого раза не поступила, но руки не опустила, проявив упорный характер. Проработала год санитаркой в только что открывшемся НИИ кардиологии и блестяще сдала вступительные экзамены в ТМИ.

Замечательные Учителя

Во время учебы большое влияние на нее оказали профессора Вячеслав Новицкий (преподавал гематологию) и Николай Ильных (познакомил с медицинской генетикой). Увлеченность этими науками в будущем воплотится на практике – по капле крови она будет определять генетические особенности и патологии.

После вуза Ларисе Диденко вновь повезло – по распределению в 1987 году она пришла в только что ставший самостоятельным учреждением НИИ медгенетики. И здесь также встретила замечательных Учителей, энтузиастов своего дела – директора института, профессора Валерия Павловича Пузырева, ученого-генетика, клинициста Людмилу Павловну Назаренко, Виктора Борисовича Салюкова.

– Валерий Павлович сумел подобрать сплоченный коллектив,

в том числе нашей лаборатории, создать атмосферу творческого труда; Людмила Павловна определила работу на перспективу, – рассказывает Лариса Ивановна. – Сегодняшнее руководство также во всем нас поддерживает, особо заботясь о повышении квалификации. Мы регулярно участвуем в форумах различного уровня, проходим стажировки, в том числе за границей. И, конечно, делимся своим богатым опытом!

Решая новые задачи

Лариса Ивановна вспоминает, что в начале 90-х годов врачи-лаборанты освоили неонатальный скрининг (проведение массового обследования новорожденных детей на наследственные заболевания) на два заболевания, затем их количество увеличилось до пяти, а с января 2023 года – еще на 29 нозологий. Сегодня в регионе также внедрена программа по массовому биохимическому скринингу беременных женщин в первом триместре беременности. Большую роль в этом сыграл коллектив лаборатории во главе с заведующей С.Л. Вовк и главным врачом Г.Н. Сеитовой. А у Ларисы Ивановны это была очередная «высота» в профессии.

– Каждая новая задача требует новых знаний, навыков, – отмечает врач-лаборант высшей категории. – Приходится учиться, что я с большой охотой делаю, несмотря на солидный опыт. Мне нравится познавать неиз-



данное. Сегодня я владею всем спектром методик, используемых для диагностики наследственных заболеваний. Мы работаем «по вертушке», то есть каждый специалист сегодня проводит одни, завтра – другие исследования. Наша лаборатория оснащена анализаторами экспертного класса, и мы работаем на очень высоком уровне.

В лабораторию обращаются семейные пары с бесплодием, женщины, которые планируют ЭКО, беременные на различных сроках, дети с подозрением на наследственные заболевания. Биоматериал поступает не только из ЛПУ Томска и области, но и из регионов Западной и Восточной Сибири, Дальнего Востока. Рабо-

Мнение

Председатель профкома НИИ медицинской генетики ТНИМЦ Екатерина ТОЛМАЧЕВА:

– Лариса Ивановна – ветеран труда и ветеран нашей профсоюзной организации, она пропагандирует здоровый образ жизни своим примером, активный участник спортивных мероприятий, которые проводят профком НИИ и обком Профсоюза. Причем раньше выводила на старты всю свою семью. Детей воспитала и внучку сейчас воспитывает в любви к спорту, физкультуре. Ведь здоровье, бодрость и энергия позволяют добиваться успехов в профессии!

Поздравляю Ларису Ивановну и всех коллег-женщин с праздником 8 Марта! Всем – здоровья, любви, весеннего настроения!

та очень напряженная и ответственная, ведь от нее зависит объективность результатов исследований.

Знаем «своих» пациентов

Лариса Ивановна как раз обладает необходимыми качествами для такой тщательной работы, а еще доброжелательностью и участливостью.

– Мы обязательно перепроверяем сомнительные, положительные результаты анализов, – говорит специалист, – ошибиться никак нельзя. «Своих» пациентов мы знаем, наблюдаем много лет, радуемся успехам в их лечении (и они с каждым годом увеличиваются).

Своими знаниями и опытом Лариса Ивановна делится с ординаторами, студентами-практикантами, 12 лет преподавала на кафедре медицинской генетики СибГМУ. Учеников она заряжает увлеченностью своей профессией, мастерством и еще обя-

зательным стремлением – идти вперед и выше!

Манит неизведанное

В этом ей еще со студенческих лет помогает увлечение походами в горы и пещеры. Она ветеран турклуба «Альтус», вместе с другими коллегами-медиками побывала в разных уголках нашей страны, покорила множество вершин, но... зовут те горы, «на которых еще не бывал».

Профессиональные успехи Ларисы Диденко отмечены многими наградами, среди которых Почетная грамота Минздрава РФ, знак «Заслуженный ветеран СО РАН», недавно удостоена Благодарственного письма Законодательной Думы Томской области. Но лучшей наградой для себя считает возможность заниматься любимым делом, каждый рабочий день спешить в родную лабораторию.

А в канун юбилея желает близким и себе здоровья, новых сил, чтобы покорять профессиональные и не только вершины!

Валентина АНТОНОВА

Милые женщины!

Самый нежный, светлый и прекрасный день в году – 8 Марта! Он символизирует начало весны, пробуждение жизни и преклонение перед женщиной.

Пусть замечательные солнечные дни подарят вам, дорогие, ощущение радости, необходимости и значимости в нашей жизни! А наступившая весна принесет счастье и благополучие в ваши дома!

Будьте здоровы вы и ваши близкие!



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

Дорогие, очаровательные женщины! Поздравляю вас с Днём 8 Марта!

Весна – это пробуждение и расцвет, яркое солнышко и первые цветы. Весной женщины чаще всего ловят на себе восхищенные взгляды мужчин и слышат признания в любви.

Но мы, мужчины, восторгаемся не только вашей красотой, но и добротой, терпением, милосердием и нежностью!

Желаю прекрасной половине Томска крепкого здоровья и огромного счастья! Любите и будьте любимыми!

Александр КРАВЧЕНКО,
директор
«Открытой лаборатории»

открытая
лаборатория

Лечебно-оздоровительный центр «Здоровая мама – крепкий малыш» поздравляет прекрасных дам с праздником 8 Марта!

У женщины должен быть лунный характер,
И чтобы в ней вечно сквозила весна,
Манящая с нею кататься на яхте –
Качели солено-зеленого сна...

И ревность должна ее быть невесомой,
И верность должна ее быть, как гранит.
О, к ласковой, чуткой, влекуще-влекомой
Мужчина всегда интерес сохранит.

За женственность будет любить голубую,
За желтые, синие солнышки глаз.
Ах, можно ли женщину бросить такую,
Которая всячески радует вас?!

Татьяна КРИВОНОВА,
директор ЛОЦ «Здоровая мама –
крепкий малыш»,
доктор меднаук, профессор СибГМУ



ЛОЦ «Здоровая мама – крепкий малыш» Комплексы оздоровительных мероприятий для беременных:

- аквагимнастика, • дыхательная гимнастика,
- техники физической и психологической подготовки к схваткам и родам, релаксация,
- упражнения на все группы мышц с элементами йоги.

Ул. Пушкина, 63/10 (СК «StarT»), тел. 8-953-926-57-72,
vk.com/zdormama_krepmalish

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЖЕНСКОМ ОРГАНИЗМЕ

Первые признаки старения отмечаются в женском организме уже в возрасте 40 лет. В этот период яичники начинают меньше вырабатывать женские половые гормоны, снижается количество эстрогена в крови. Матка и яичники уменьшаются в размерах, менструальный цикл становится нерегулярным. Тело теряет гибкость, а кожа – упругость, возникают морщины, пигментные пятна и так далее.

В сорок пять лет многие отмечают активное выпадение волос, причем не только на голове, но и на ногах, интимных участках.

Также изменения затрагивают мозг и его активность. Женщине сложнее запоминать большие объемы информации и решать сложные логические задачи в уме. Ухудшения связаны со снижением уровня эстрогена. Правда, со временем мозг приспособливается и самостоятельно компенсирует снижение функций. В результате память существенно улучшается.

После 60 лет могут возникнуть и другие неприятные симптомы:

- частые позывы к мочеиспусканию, недержание мочи, дискомфорт при мочеиспускании;
- сухость влагалища;
- снижение либидо;
- чрезмерная нервозность;
- нарушение сна;
- обострение хронических заболеваний;
- возникновение инфекций мочеполовой сферы и т. д.

Процессы старения необратимы, однако их можно скорректировать.

Чтобы исправить ситуацию и поддержать женский организм после 45 лет в работоспособном состоянии, не стоит сразу принимать всевозможные препараты. Необходимо в первую очередь пересмотреть свой образ жизни и уделить особое внимание здоровью.

Правильное питание

В ежедневном рационе женщины старше 45 лет должны быть следующие витамины.

• **Витамин С.** Он имеет антиоксидантный эффект и способствует образованию коллагена в тканях. Вещество можно получить из цитрусовых, клубники, квашеной капусты и т. д.

• **Витамин А.** Он защищает организм зрелого человека от атеросклероза, онкологических заболеваний и др. Получить его можно из сои, различных овощей и фруктов, морепродуктов.

• **Витамины группы В.** Вещества необходимы для нор-



мального функционирования сердечно-сосудистой и других систем. Можно получить из орехов, бобовых, рыбы.

• **Витамин D.** Его недостаток приводит к развитию остеопороза. Содержится в жирной рыбе, яйцах.

• **Витамин Е.** Помогает поддерживать молодость и красоту кожных покровов, волос, ногтей, повышает тургор эпидермиса. Содержится в растительных маслах, сое, орехах.

Также взрослому организму необходимы калий, кальций, железо, фосфор, цинк, селен, магний и прочие макроэлементы.

Ваш рацион должен включать

мясо и рыбу, овощи, фрукты, крупы, сою, орехи, бобы, яйца, кисломолочные продукты.

Блюда можно запекать, отваривать, готовить в пароварке. От жарки на сковороде необходимо отказаться.

Желательно исключить из рациона копченое, жирное, фаст-фуд, сдобу.

Алкоголь допускается 1 раз в неделю. Максимальное количество – бокал хорошего сухого вина.

Спорт и гимнастика

Изменения в женском теле происходят из-за низкой физической активности. Сидячая работа, отсутствие спорта при-

водят к застою в малом тазу, ухудшению кровообращения, метаболизма и снабжения клеток кислородом. Также теряется гибкость и легкость во всем теле. То и дело возникают тянущие боли.

Упражнения развивают координацию, улучшают обменные процессы, повышают выносливость, положительно влияют на все органы и системы человека. Кожа получает гораздо больше кислорода, в результате чего выглядит моложе.

Для этого следует обеспечить хотя бы минимальные физические нагрузки. Это может быть утренняя зарядка, физкультура или полноценный спорт. Главное, чтобы ваше тело оставалось в тонусе. Чаще гуляйте на свежем воздухе. Прогрулки можно совместить со спортивными упражнениями. Это обеспечит организм кислородом и замедлит процессы увядания.

Уход за кожей

Возрастные изменения в первую очередь появляются на коже. В результате снижения количества влаги и коллагена эпидермис теряет упругость. Чрезмерная выработка меланина способствует образованию гиперпигментации. В результате

утрачивается красота и ухоженный внешний вид.

Избежать этого помогают советы специалиста.

• **Защита.** На кожу, независимо от времени года, следует наносить кремы с SPF-фильтрами. Для лета выбираются средства с максимальными показателями защиты. Для зимы достаточно 20 единиц.

• **Массаж.** Процедура способствует улучшению кровообращения, снабжения клеток кислородом и другими полезными веществами.

• **Уход.** Кожа нуждается в увлажнении, кислотном пилинге и других процедурах, многие из которых доступны в домашних условиях.

Такие вещества, как коллаген и гиалуроновая кислота, лучше применять в качестве БАДов, так они лучше усвоятся вашей кожей. В свою очередь кремы должны содержать пептиды, витамин С, ретинол или его растительные аналоги (бакучиол и др.).

Полезные препараты

Поддержать организм и защитить его от негативного воздействия внешних факторов помогают различные препараты. Их прием осуществляется только под контролем специалиста. Грамотный доктор подбирает таблетки, исходя из клинической картины пациентки, наличия хронических заболеваний, а также индивидуальных особенностей организма.

Чаще всего показаны следующие группы препаратов:

- успокоительные,
- фитоэстрогены,
- БАДы,
- витаминные комплексы,
- гормональные таблетки.

Одни лекарства направлены исключительно на поддержку организма, другие – на облегчение состояния при различных патологиях, в первую очередь проявлений климактерического синдрома.

Также важно следить за количеством холестерина в крови. Вещество забивает сосуды, тем самым повышая риск инфаркта и инсульта. Для его снижения прописываются специальные средства.

Здоровый сон

Недостаточность сна или его низкое качество – это фактор риска, который сказывается на здоровье и внешнем виде женщины. Недосып повышает риск инфаркта и инсульта.

Дополнительно можно использовать успокаивающие препараты. Однако их назначение осуществляет только лечащий врач. При отсутствии показаний к лекарственным средствам можно перед сном пить отвар мяты или липы.

Ментальное здоровье

Восстановить функции организма, а также вернуть красоту без нормализации работы нервной системы невозможно. Для женщины в первую очередь важно ее эмоциональное состояние. Несмотря на возрастные изменения, сохраняйте позитивный настрой, а при необходимости обращайтесь к психологу или психотерапевту.

Из открытых источников

Чек-ап женского здоровья

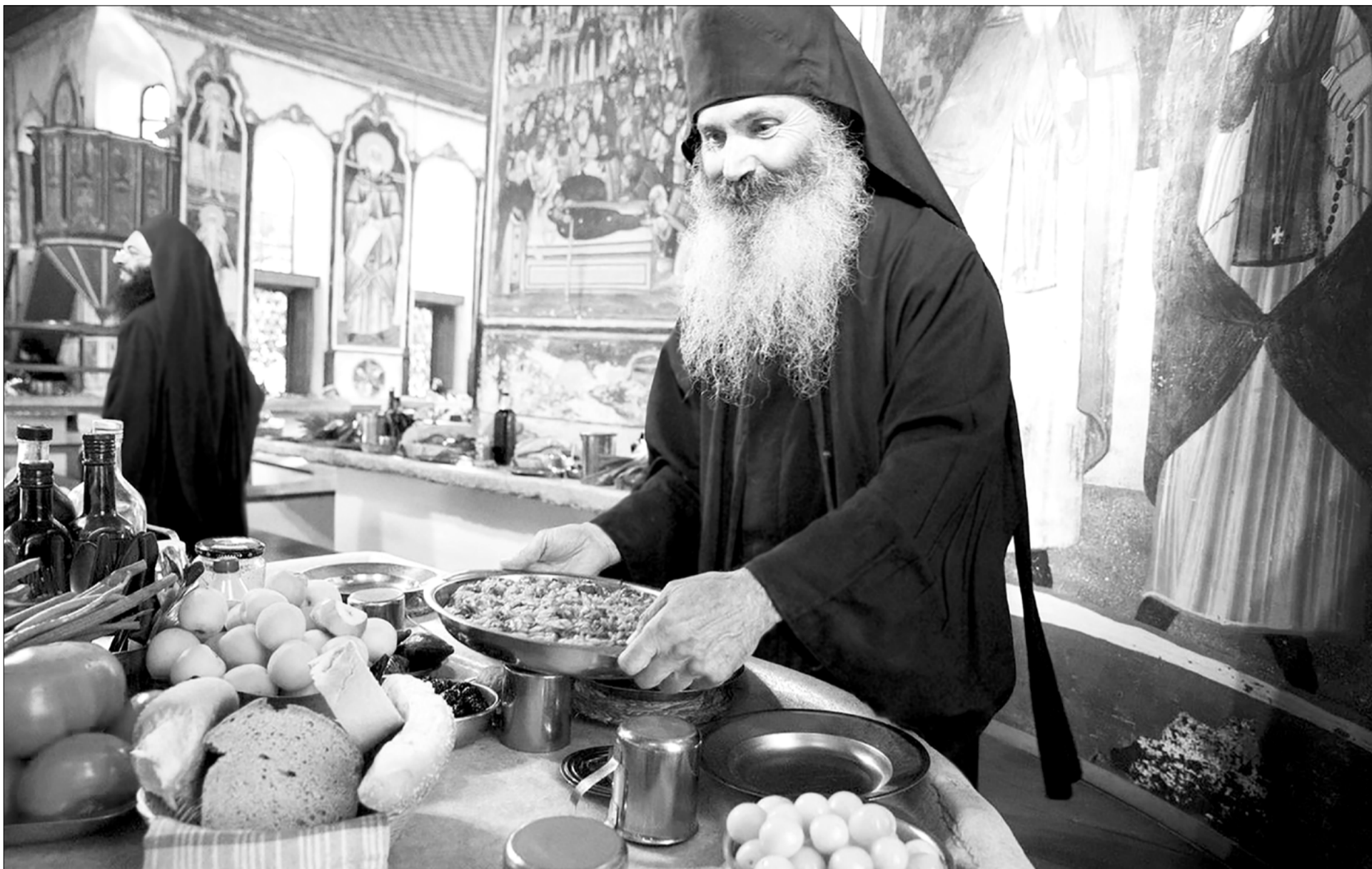
• **Раз в год каждая женщина зрелого возраста должна посещать гинеколога и маммолога. Это непреложное правило.**

Обязательно нужно сдать мазки на микрофлору и цитологию, пройти осмотр молочных желез, сделать УЗИ/маммографию, а также УЗИ органов малого таза. Эти процедуры нужны, чтобы на ранних стадиях выявить опухолевые (рак шейки матки, рак молочных желез) и воспалительные процессы, а также инфекции, включая те, что передаются половым путем.

• **Регулярно проверяйте свое артериальное давление, контролируйте уровень холестерина и глюкозы в крови.**

• **Посещайте офтальмолога, чтобы не пропустить возрастные болезни глаз на ранней стадии.**

• **Посещайте стоматолога один-два раза в год для профилактической профессиональной чистки зубов и лечения кариеса при его появлении. После наступления климакса раз в год проходите рентгеновскую денситометрию, чтобы оценить риск развития остеопороза.**



ВЕЛИКИЙ ПОСТ С МЕДИЦИНСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

С 27 февраля у православных христиан начался Великий пост – самый строгий в году, который длится 48 дней до самой Пасхи. Вредно ли соблюдать пост для здоровья, как он сочетается со спортом и стоит ли планировать зачатие ребенка в этот период?

Как предписано питаться в пост?

Во время Великого поста нельзя есть пищу животного происхождения: мясо, молоко и молочные продукты, яйца. Под запретом все блюда, которые содержат данные продукты.

Рыба разрешается всего два раза – на Благовещение Пресвятой Богородицы и в Вербное воскресенье.

Можно есть овощи и соленья, свежие фрукты и сухофрукты, орехи, крупы, бобовые, макароны, хлеб, постную выпечку. В качестве исключения разрешают морепродукты, такие как кальмары, креветки и т. п.

Чем полезен пост для здоровья?

По мнению врачей, пост может быть полезен для организма, так как во время него снижается нагрузка на печень и почки, очищаются сосуды и кишечник, улучшается работа сердца и потом легче перейти к здоровому питанию. Главное – не голодать, тогда не будет проблем.

Традиционно мы потребляем много мясных полуфабрикатов, значительно больше, чем у организма существует потребность в белках. Избыток животных жиров может приводить к различным заболеваниям (атеросклероз, тромбоз, болезни нервной системы и др.). Поэтому можно

Формально пост –

это строгая диета. Человеку неподготовленному такие ограничения могут показаться слишком жесткими: разрешенными продуктами остаются только крупы, фрукты, овощи, бобовые, орехи.

приветствовать ту разгрузку рациона, которую нам дает пост.

Разгружается желудочно-кишечный тракт, который отдыхает от постоянной перегрузки тяжелыми для переваривания мясными продуктами и очищается благодаря обилию клетчатки.

В нашей обычной жизни нам не хватает овощей, салатов, традиционной зелени: петрушки, укропа, зеленого лука. Во время поста мы восполняем этот пробел. Если бы мы в повседневной жизни как можно больше ели те продукты, что обычно употребляем в пост, это бы во многом улучшило показатели нашего здоровья и снизило риски развития

опасных заболеваний. Ограничение в потреблении алкоголя больше месяца – также позитивно сказывается на здоровье человека.

Самым же отдыхающим органом во время поста является печень. Обогащение рациона овощами дает возможность клеткам печени – гепатоцитам – очиститься, восстановить свои силы и в итоге улучшить функцию печени.

Люди часто ошибочно рассматривают пост как длительную диету. Пост – это не диета: бобовые, картошка, многие крупы и хлеб достаточно калорийны, так что сбросить много лишних килограммов не получится.

Кому не стоит соблюдать пост?

Каждому, кто решил соблюдать пост, следует адекватно оценить состояние своего здоровья. При наличии ряда хронических заболеваний пост может спровоцировать обострение, и самое опасное тут то, что многие люди не знают о наличии у них таких заболеваний.

Некоторые люди не переносят обилие клетчатки и углеводов. Во время поста они страдают метеоризмом, нарушениями стула, тошнотой и т. д.

Есть категории людей, которым, по мнению врачей, пост противопоказан: беременным и кормящим женщинам, тем, кто занят тяжелым физическим трудом, престарелым людям и детям до 14 лет.

Отказаться от поста следует при обострении хронического гастрита, эрозиях желудка и 12-перстной кишки, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки с повышенной кислотностью.

Противопоказан пост и больным после желудочно-кишечных кровотечений, при

анемии, гиповитаминозах, ослабленным больным с дефицитом массы тела, страдающим хроническим холециститом, панкреатитом, с внешне-секреторной недостаточностью функции поджелудочной железы, с синдромом нарушенного всасывания, сахарным диабетом, хронической диареей.

Можно ли во время поста заниматься спортом?

С медицинской точки зрения, если вы ходите в тренажерный зал, на фитнес или на танцы, то не стоит отказываться от молочных продуктов. Спортсменам тем более необходимы сила и энергия для регулярных тренировок, поэтому можно ограничить себя разве что в мясе, яйцах и сливочном масле.

Нужно ли воздерживаться от секса?

Касательно супружеской близости у служителей церкви мнения расходятся. Одни говорят, что пост – это не только воздержание от пищи, но и освобождение от страстей. Другие утверждают, что исполнять супружеские обязанности не воспрещается и в дни поста, главное – не увлекаться оными.

Медики категоричны в одном: если супруги соблюдают пост и планируют зачать ребенка, то стоит временно отказаться или от первого, или от второго.

Дети, зачатые в период соблюдения поста, могут иметь определенные проблемы в развитии, так как плод не получает необходимые ему вещества. Особенно важен животный бе-

Обязательно включите в свой рацион во время поста каши: овсяную, гречневую, рисовую, пшеничную.

лок, который является строительным материалом плода. Как все помнят, животный и растительный белки различаются.

Как правильно выходить из поста?

Первая пасхальная неделя – традиционно горячее время для сотрудников скорой. Неправильное разговление приводит к острому холециститу, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Нельзя резко переходить на привычную колбаску, сыр, яйца и выпечку, водочку. Из поста нужно выходить мягко. Если вы резко возвращаетесь к полноценному питанию, возникает нагрузка на ЖКТ, что приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

К рациону следует понемногу добавлять мясо и прочие запрещенные продукты, постепенно увеличивая их количество.

Помните, что пост – это отличный повод перейти на здоровое питание и грамотно совмещать продукты животного и растительного происхождения.

Из открытых источников

Дорогие женщины, примите поздравления с весенним праздником **8 Марта!**

В этот чудесный день вам будут посвящать теплые слова поздравлений и вручать букеты цветов. Вы этого достойны – своим обаянием, нежностью, теплотой.

Пусть у вас будет много приятных и радостных моментов, а глаза всегда светятся от счастья!

Пожелаю, чтобы работа была в удовольствие, а дома царил лад и понимание. Мы, мужчины, вас ценим, любим и обожаем!

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



Милые женщины! Примите искренние поздравления с праздником **КРАСОТЫ, ВЕСНЫ И ЛЮБВИ!**

Недаром этот праздник отмечается в такое замечательное время, когда пробуждается природа, а вместе с ней расцветают и женщины – становятся еще более привлекательными и очаровательными!

Желаю вам, дорогие женщины, весеннего настроения, мужского обожания! Пусть яркое солнышко принесет в вашу жизнь много радостных и приятных моментов! Здоровья, счастья, успехов!



Любовь ГЛАДКИХ,
кандидат меднаук, член
Российского потребительского общества «АРГО»

Магазин оздоровительной продукции «АРГО», ул. Кузнецова, 16.

УКРЕПИТЬ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В СУ ДЖОК ЦЕНТРЕ «РАДУГА»

В марте Томский Суджок центр «Радуга» приглашает женщин, чтобы укрепить свое здоровье. Су Джок терапия (Су – кисть, Джок – стопа) – это метод альтернативной медицины, основоположником которого является ученый с мировым именем, профессор Пак Чжэ Ву.

Метод Су Джок известен во всем мире в силу своей эффективности, безопасности и удобства в использовании. Каждый человек может изучить его основы и использовать во многих ситуациях, восстанавливая внутренние резервы организма. В строении кисти и стопы проявляется удивительное подобие со строением человеческого тела, где отражаются не только внутренние органы и части тела, но и его энергетические структуры. Воздействие на точки соответствия может быть разным: с помощью диагностической палочки, растительных микроигл, семян, металлических шариков, магнитных звездочек, светодиодного прибора и др.

Руководитель центра «Радуга» Галина БУТОВА посвятила искусству Су Джок терапии более 25 лет как врач, а как преподаватель Московской Су Джок Академии проводит семинары по программе Международной Суджок Ассоциации, в том числе и онлайн.

В учебно-оздоровительном центре «Радуга» не только оказывается помощь пациентам, но и проводятся лекции, семинары по различным направлениям Су Джок. Кроме того, у нас можно обучиться спиральной гимнастике и другим двигательным практикам, а также регулярно заниматься с инструктором 1 раз в неделю. В нашем городе уже в нескольких местах открыты кабинеты Су Джок, где работают замечательные специалисты.

• Приглашаем всех на день открытых дверей 11 марта! В программе – лекция по основам Су Джок и дополнительно по вопросам женского здоровья, а также о том, как помочь детям,



Су Джок терапия применяется при заболеваниях:
– бронхолегочной системы,
– желудочно-кишечного тракта,
– мочеполовой системы,
– ЛОР-органов,
– кожных покровов,
– печени и желчного пузыря,
– позвоночника и суставов,
– а также: при нарушениях обмена веществ,
– после инсультов,
– при энурезе у детей, неврозах, депрессиях и др.

часто болеющим ОРВИ. Вход свободный!
• 25 марта в нашем центре открывается 7-я Томская Суджок конференция с участием специалистов из других городов.

• Накануне 8 Марта центр «Радуга» приглашает женщин для восстановления своего здоровья: при гинекологических заболеваниях, синдроме хронической усталости, эмоциональной неуравновешенности и др.

Весь март для томичек на все услуги будет действовать скидка 5%!

г. Томск, ул. Набережная Озера, 26.
Тел. 8-913-104-46-39
www.sujok-tomsk.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Центр реабилитации «Ключи» приглашает!

Здесь вы сможете восстановить нарушенные функции организма после перенесенной травмы или заболевания, отдохнуть и уделить время себе и своему здоровью.

К вашим услугам:

- размещение в номерах различных категорий – от 3-местного до люкса;
- диетическое сбалансированное питание;
- развлекательные мероприятия (экскурсии, концерты, кино, настольный теннис, бильярд);
- сауна, бассейн;
- бесплатный Wi-Fi.



Реклама.

Индивидуальная программа реабилитации

Информация о доставке автобусом центра «Ключи» на сайте: kluchi.tom.ru

Тел. службы приема и размещения – **8-800-300-66-65** (с 08.30 до 14.30)

634526, Томская область, Томский район, пос. Ключи,
e-mail: kluchi@mail.tomsknet.ru, ВКонтакте vk.com/kluchi.tomsk



Наши дорогие, очаровательные коллеги! Поздравляю вас с чудесным весенним праздником!

В этот день хочется пожелать вам добра, мира, нежности и побольше душевного тепла. Пусть весна будет не только в природе, но и в душе у каждой из вас!

Будьте счастливы и делите свое счастье с самыми близкими! Оставайтесь привлекательными и обаятельными!



От имени профсоюзной организации НИИ кардиологии ТНИМЦ РАН
Всеволод ГУЛЯЕВ, председатель комитета

Уважаемые жители Томска!

В рамках АКЦИИ государственной программы «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ» проводится полное исследование **ВСЕГО ОРГАНИЗМА**



Исследование позволяет выявить причины возникновения болезни, исследуются все органы, определяются паразиты, аллергены, гормональные нарушения и другие заболевания.

Помощь в восстановлении здоровья людям: с сахарным диабетом, онкологией, болезнями суставов, сердечно-сосудистыми заболеваниями, бесплодием и т. д.

После исследования составляется индивидуальная программа оздоровления и проводится консультация специалиста.

Показывает на **95%** точный результат

Справки и запись по тел. **93-79-88.**

Реклама.