

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 (288) МАРТ, 2024



С праздником,
дорогие томички!



Милые женщины! Поздравляю вас
с самым романтичным
и нежным праздником –
Днём 8 Марта!

Женские руки хранят тепло домашнего очага, уют
и благополучие в семье, берегут и приумножают
красоту окружающего мира.

И пусть красота и молодость всегда будут с вами!

В этот день я от всей души желаю вам побольше
радостных моментов, поздравлений, приятных сюрпризов,
цветов, солнца, праздничного настроения!

Пусть каждый миг дарит вам весенние чувства:
тепло, радость, гармонию и любовь!

С праздником!

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



МАКС-М
МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Милые дамы!

Примите наши поздравления
с весенним праздником 8 Марта!

Этот день – замечательная возможность выразить наше искреннее восхищение прекрасной половине человечества! Ваша целеустремленность, активность, нестандартные подходы к решению самых сложных вопросов позволяют вам добиваться больших высот. Ваша мягкость, душевное тепло и забота помогают справляться с трудностями и служат нам поддержкой и опорой на протяжении всей жизни. Мы очень вами гордимся, вы – главный источник нашего вдохновения!

Пусть весенний праздник будет наполнен улыбками и цветами, самыми добрыми и теплыми пожеланиями! Будьте счастливы, любимы и прекрасны!

Вадим Степанов,
директор Томского НИМЦ,
академик РАН



**МЕДИЦИНСКОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ**

**ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ
СРЕДСТВА**

**ЛАБОРАТОРНОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ**

**МЕДИЦИНСКИЕ
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.

АКАДЕМИК СТЕПАНОВ – ДОСТОЯНИЕ ОБЛАСТИ

В нашем регионе реализуется медиа-проект «Лучший миллион Томской области». Героями видеороликов становятся жители региона, достигшие значительных успехов в различных сферах.

Губернатор Владимир Мазур представил нового героя – директора Томского НИМЦ РАН, академика РАН Вадима Степанова. Всю свою жизнь Вадим Анатольевич отдал генетике – наиболее, по его словам, логичной, строгой и точной из биомедицинских наук. Менее месяца назад президент Владимир Путин вручил ему орден Почета.

Однако губернатор отметил, что в «Лучший миллион» Вадим Степанов попал именно потому, что в уникальном в масштабах страны медицинском центре собрал под своим крылом настоящих профессионалов, всем сердцем любящих то, чем они занимаются.

Именно генетики добились того, что всем новорожденным в стране стали проводить обследование на очень широкий спектр заболеваний. А семьи, обратившись за консультацией к врачу, могут запланировать не просто деторождение, а рождение здорового малыша. И это лишь малая часть их достижений.



ВАКЦИНАЦИЯ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

В НИИ онкологии Томского НИМЦ подвели итоги вакцинальной кампании 2023 года против вируса папилломы человека – основной причины развития рака шейки матки. В 2024 году вакцинация продолжится.

В 2023 году было вакцинировано более 1100 девочек из группы риска: попавших в сложную жизненную ситуацию, ВИЧ-инфицированных, из неблагополучных семей, семей с отягощенной наследственностью, оставшихся без попечения родителей. Для них доступна вакцинация на базе детских поликлиник.

– Эта социально значимая програм-

ма продолжится и в 2024 году благодаря инициативе НИИ онкологии и поддержке депутатов Томской области, – сообщила заведующая отделением гинекологии НИИ онкологии, заслуженный деятель науки РФ, доктор меднаук, профессор Лариса Коломиец.

Доказано, что вирус папилломы человека является основной причиной развития рака шейки матки. Поставив прививку, можно защитить себя от этого грозного заболевания. Вакцинация абсолютно безопасна, хорошо переносится и на сто процентов эффективна.

В вакцинальном кабинете клиники НИИ онкологии Томского НИМЦ получить профилактическую вакцину в рамках ДМС могут все желающие: девочки и женщины от 9 до 44 лет, а также мальчики.

– Мы начинаем вакцинировать и мальчиков, так как ВПЧ – не только женская проблема. С этим вирусом связано развитие отдельных видов злокачественных опухолей ротовой полости, анального рака, рака полового члена, – отметила Лариса Коломиец. – Студенческий профсоюзный комитет СибГМУ поддержал предложение компенсировать стоимость вакцины студенткам вуза, а профсоюз НИИ онкологии рассмотрит вопрос о компенсации затрат на первичную профилактику рака шейки матки молодым сотрудникам.



ШКОЛЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Еще семь школ управления сахарным диабетом планируется открыть в Томской области в ближайшие два года. Это часть региональной программы по борьбе с этим заболеванием.

Школы управления сахарным диабетом появятся в 4-й и 10-й поликлиниках, в МСЧ № 2, в городской больнице № 3, в Колпашевской районной больнице и в Асине, а также в Северске в поликлинике ФМБА.

На данный момент в регионе действуют четыре таких школы: две в Томской областной клинической больнице (ТОКБ) на базе стационара и эндокринологического отделения консультативно-диагностической поликлиники, в стационаре ФМБА в Северске и в клиниках СибГМУ. Записаться и бесплатно посещать за-

ятия могут все желающие. Программа предусматривает как групповые, так и индивидуальные консультации. Врачи рассказывают, что такое диабет, какой диеты надо придерживаться, какие препараты применять, как ухаживать за ногами, какие есть осложнения.

– В регионе на учете в медучреждениях стоят порядка 40 тысяч больных сахарным диабетом. Если сравнить с показателями по Сибири, то в Томской области высокий уровень выявляемости этого заболевания, и в первую очередь благодаря диспансеризации и профосмотрам, которые являются важной частью нацпроекта «Здравоохранение», инициированного президентом России Владимиром Путиным, – рассказала заведующая областным эндокринологическим амбулаторным центром ТОКБ Марина Харахулах.



НАШ ДИЗАЙНЕР В ЧИСЛЕ ЛУЧШИХ

Номинантом юбилейного XX регионального конкурса журналистского мастерства «Акулы пера» в номинации «Дизайнер года» стала дизайнер газеты «На здоровье!» Марина АНТОНОВА. Ей вручили диплом и подарок.

На юбилейный конкурс поступили 780 работ, опубликованные в печатных средствах массовой информации, на интернет-ресурсах, а также вышедшие в теле- и радиоэфир в 2023 году.

В состязании приняли участие представители и коллективы большинства СМИ Томской области. Всего было 16 номинаций, в каждой из них – по три лучших представителя, из которых выбирался победитель.

Церемония награждения номинантов и победителей состоялась 16 февраля. В ней приняли участие председатель Союза журналистов России В.Г. Соловьев, представители областной администрации, Законодательной Думы Томской области, руководители предприятий и общественных организаций. Меропри-



ятие прошло в форме театрализованного представления, подарив большой заряд положительных эмоций присутствующим.

АКЦИЯ «УЛЫБНИСЬ-2024»

В Томске врачи вновь бесплатно прооперируют детей и взрослых, у которых есть врожденные или приобретенные дефекты лица и конечностей. Открыта регистрация участников на акцию «Улыбнись-2024».

Всероссийская акция помощи детям и взрослым с врожденными и приобретенными дефектами лица и конечностей «Улыбнись» пройдет в Томске с 1 по 5 июня 2024 года.

«Улыбнись» – это совместный проект некоммерческой организации «НИИ микрохирургии», Областного перинатального центра, медицинского центра «Неббиоло» и НИИ медицинской генетики ТНИМЦ РАН. С 2000 года в рамках акции помощь получили более тысячи детей из разных регионов РФ. Все пришедшие на осмотр дети смогут получить консультацию челюстно-лицевых хирургов, травматолога, пластических хирургов, педиатра, генетика, стоматолога, ЛОР-врача, логопеда, реабилитолога. Пациентам с дефектами лица и конечностей будут проведены высоко-



технологичные операции по полису ОМС. Для участия в акции необходимо пройти регистрацию. Дополнительную информацию можно получить по телефону 8 (3822) 940-540 и на сайте НИИ микрохирургии.



ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Школа для беременных «В ожидании малыша» стартует 11 марта в Томском Центре общественного здоровья и медицинской профилактики.

Курсы состоят из шести встреч, в рамках которых запланированы лекции врача-педиатра и медицинского психолога, а также практические занятия.

– На лекциях слушательницы узнают о грудном молоке и его пользе для ребенка и мамы, строении молочной железы, правильном положении ребенка у груди, профилактике заболеваний молочной

железы в период кормления грудью, питания женщины во время беременности и лактации, – пояснила врач-педиатр Светлана Станкевич.

Практическая часть курсов будет посвящена уходу за новорожденным, сохранению и укреплению психологического здоровья во время беременности и в послеродовом периоде.

Занятия школы стартуют 11 марта и будут проходить по понедельникам и пятницам с 14 до 16 часов по адресу: ул. Бакунина, 26, каб. 6. Предварительная запись на бесплатные занятия по телефону – 8 (3822) 650-161.

КОНСУЛЬТИРУЕТ АНДРОЛОГ

Жители Томска смогут получить бесплатную консультацию у ведущего андролога региона в рамках акции «Мужское здоровье». Акция будет проходить на протяжении всего 2024 года.

Раз в месяц по средам в межвузовской поликлинике (ул. Киевская, 74) будет вести прием ведущий андролог региона Ринат Камитов. Пациенты, прикрепленные к другим учреждениям, могут обратиться в межвузовскую поликлинику и попасть на прием специалиста по

направлению от своего лечащего врача в рамках ОМС.

– Профилактические консультации играют важную роль в борьбе с простатитом, бесплодием, снижением уровня тестостерона. За последние несколько лет возросло число пациентов до 40 лет, страдающих этими заболеваниями, – сообщил начальник облздрави Роберт Фидаров.

Записаться можно по телефону колл-центра межвузовской поликлиники – 8 (3822) 733-377.

ОГАУЗ «Роддом им. Н.А. Семашко»

ПЕРВЫЙ КРИК И СЧАСТЬЕ ЖЕНЩИН

Более 30 лет акушерка родильного дома им. Н.А. Семашко Елена ЗАЙЦЕВА принимает роды. Она тот человек, который слышит первый крик младенца и видит, каким счастьем наполняются глаза матери. В этом, по ее мнению, магия профессии акушерки.

— Очень люблю свою работу, — признается Елена Алексеевна. — А родильный дом — мой родной, здесь проходит вся трудовая жизнь, тут появились на свет мои трое детей и рядом — мои замечательные коллеги.

Начинала она свой трудовой путь в 1991 году в роддоме №2, в котором подрабатывала еще во время учебы в медицинском училище. Здесь еще раз убедилась в том, что правильно поступила, выбрав «Акушерское дело» вместо специальности «Стоматология», на которую поступала. В роддоме трудилась в разных отделениях, но специалистом именно родзала стала в 1995 году. Очень благодарна она своей наставнице — акушерке Маргарите Валентиновне Поповой, которая не только делилась профессиональными секретами, но и учила главному: женщине в роддоме должно быть уютно, комфортно, как в родном доме.

— Задача акушерки заключается в правильном ведении биомеханизма родов, — отмечает Елена Алексеевна. — Я всегда говорю роженицам, что у нас не больница, а роддом, и роды — не болезнь, а нормальный физиологический процесс, который длится определенное время. Здесь нельзя спешить и делать что-то лишнее. Я наблюдаю за роженицей, измеряю давление, пульс, мониторию кардиотокографию (сердцебиение плода). Немаловажно быть психологом, найти подход к каждой женщине, настроить ее на роды, успокоить, ободрить. А по-

сле родов объяснить, как ухаживать за собой, за ребеночком, на что обращать внимание.

Елена Алексеевна признается, что загруженность родами бывает разной. В начале 2000-х годов рожали мало, принять пять родов в смену считалось подвигом. Потом принимали по 10-14 родов. Сейчас отмечается уменьшение количества родов. Зато каждой роженице оказываются максимальное внимание и забота.

В 2012 году произошло объединение двух роддомов в один им. Н.А. Семашко. Некоторые коллеги предпочли уйти в другие медучреждения, но не наша героиня. По характеру она человек стабильный и надежный, всей душой преданный профессии.

О ее мастерстве свидетельствует участие в региональном конкурсе исследовательских работ медработников среднего звена «Моя профессия» (2018 год, диплом 3-й степени). В 2020 году она стала участником всероссийского конкурса «Лучший специалист со средним медицинским и фармацевтическим образованием».

Самое активное участие Елена Алексеевна принимает в организации работы по охране и поддержке грудного вскармливания и получения роддомом статуса ВОЗ и ЮНИСЕФ «Больница, доброжелательная к ребенку», так как является консультантом по грудному вскармливанию всего учреждения. Сегодня уже она — наставник студентов медколледжа, молодых коллег-акушерок и даже врачей.



Акушерка Елена ЗАЙЦЕВА

— Елена Алексеевна наряду с опытными врачами стала моим учителем в профессии, — говорит врач — акушер-гинеколог Татьяна Красильникова. — В роддоме я проходила ординатуру, и мне повезло, что рядом оказался такой опытный и неравнодушный специалист. Она принимает роды бережно, даже ювелирно, в сложных ситуациях действует четко, без эмоций, мастерски.

Очень требовательна к себе, постоянно повышает свой профессиональный уровень на учебных и форумах. Своих рожениц просто обожает, и они ей всегда благодарны. Можно сказать, что это образец настоящего специалиста среднего медицинского звена, Акушерки с большой буквы.

Самая же Елена Зайцева считает, что такого эмоционального заряда, как в акушерстве, нигде не получить:

— Это особенные ощущение

— когда выкладываешь на живот женщины ее ребенка. Я вижу в глазах матери невероятное счастье. Она напрочь забывает всё, что испытала: боль, мучения... Одни от счастья плачут, другие смеются. Это самое приятное и позитивное в нашей профессии.

Признается, что практически всю себя отдает работе:

— У меня суточные дежурства по графику через двое или трое суток, а раньше были чаще. Своим детям приходилось уделять внимания меньше, чем хотелось бы. Когда малыши заболели, то звали папу, а не меня.

Сейчас сыновья уже взрослые, дочь — подросток. Они прекрасно понимают мою загруженность и помогают, чем могут. Дочь, возможно, пойдет по моим стопам в медицину.

Стоит отметить, что наша героиня не только мастер своего дела, счастливая многодетная мама, но еще и очень привлекательная женщина.

Она следит за собой, безукоризненно выглядит, ведет здоровый образ жизни и мечтает почаще собираться вместе всей семьей. Пожелаем, чтобы в Женский праздник это желание сбылось!

Валентина АНТОНОВА

Дорогие коллеги! Поздравляю вас с праздником 8 Марта!

Пусть каждый ваш день будет наполнен маленькими и большими радостями, а глаза всегда светятся от счастья! Пожелаю, чтобы работа была в удовольствие, а дома царил лад и понимание. Здоровья вам и любви!

Наталья МАЗУР,
главный врач роддома им. Н.А. Семашко



АКЦИЯ «ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ»

В акции департамента здравоохранения Томской области по реконструкции груди после мастэктомии приняли участие 40 женщин

На протяжении трех дней все желающие могли бесплатно проконсультироваться по поводу реконструкции молочной железы, утраченной в связи с лечением от онкозаболевания.

В первый день акции на консультацию приехали 16 пациенток, которым ранее была удалена молочная железа в связи с онкологическим заболеванием.

Большинство пациенток были из Томска и Томской области, две женщины приехали из Кемеровской области и Новосибирска.

— Сегодня выявляемость рака молочной железы очень высокая во всем мире и в России. К сожалению, органосохраняющих операций выполняется гораздо больше, чем реконструктивных. Поэтому значимость и важность этой акции очень велики, — прокомментировал главный врач Томской ОКБ Николай Зенкин.

В течение четырех часов прием вели заведующий отделением реконструктивной и пластической хирургии Томской ОКБ, врач — пластический хирург Илья Казанцев, врач — пластический хирург Алексей Чернышев и врач-онколог Томского онкологического диспансера Полина Казанцева.

Как сообщил начальник облдепартамент здравоохранения Роберт Фидаров, в совместной акции Томской ОКБ и онкодиспансера приняли участие 35 жительниц нашей области, еще 5 женщин приехали из соседних регионов.

22 пациенткам врачи смогут начать восстановление груди уже с апреля этого года, 18 пациенткам пока требуется время на восстановление после резекции молочной железы. После, по медицинским показаниям, они смогут быть прооперированы онко- и пластическими хирургами.

Данные высокотехнологичные операции по реконструктивной микрохирургии входят в программу ОМС и выполняются бесплатно. Для операции необходимо направление из своей поликлиники.



На снимке: врач-онколог Полина Казанцева, заведующий отделением реконструктивной и пластической хирургии Томской ОКБ, врач — пластический хирург Илья Казанцев, врач — пластический хирург Алексей Чернышев



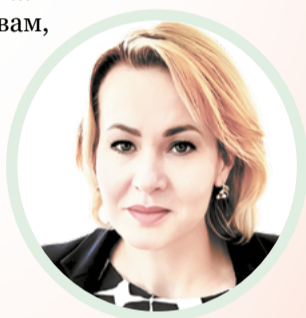
*Дорогие коллеги, милые томишки!
Поздравляю вас с самым весенним
и красивым праздником – Днём 8 Марта!*

Этот праздник традиционно связан с весной, молодостью, пробуждением природы и изменениями – профессиональными, карьерными или личными.

В этот день женщины слышат бесчисленное количество поздравлений и комплиментов, принимают цветы и подарки... Вы этого достойны! Желаю вам, дорогие, огромного счастья!

Пусть вас всегда окружают любовь, забота и внимание близких, особенно мужчин, и от этого будет радостно на душе!

С праздником!



Елена СОЛОВЬЕВА,
главный врач ОГАУЗ «Поликлиника №10»



*Милые женщины!
Пришлите искренние поздравления
с первым весенним праздником –
Днём 8 Марта!*

Вы вдохновляете мужчин на подвиги, несете радость и гармонию, мир и спокойствие. Все самое хорошее и светлое в нашей жизни – от вас, милые дамы!

Желаю вам приятных комплиментов, искренних признаний от самых близких людей! Пусть замечательные солнечные дни подарят вам ощущение радости, необходимости и значимости в нашей жизни!

Счастья вам огромного, и пусть оно не заканчивается!



Игорь ЧЕПЕНЬКОВ,
управляющий Томским отделением №8616 ПАО Сбербанк

ПОБОРОТЬ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ НАВСЕГДА! 26 лет опыта работы

«Привет! Меня зовут Маша, мне девятнадцать лет. Я прошла курс лечения в клинике «НВ-Центр».

Четыре года я боролась с пищевой зависимостью, когда анорексия сменялась неконтролируемыми перееданиями, то есть булимией. Принимала таблетки, проходила диспансеризацию, лечение у психологов, но все было безуспешно. С каждым днем ситуация ухудшалась, пока в конце концов не стала ужасной: мне сказали, что с подобным режимом питания я проживу еще недели две. Это стало отправной точкой, после чего я попала в клинику «НВ-Центр».

Сначала я не понимала, что происходит, всё не совпадало с моими ожиданиями: незнакомые люди, психотерапия, распорядок дня, но постепенно перестала искать смысл во всем и начала вливаться в группу. Я никогда бы не подумала, что буду искренне радоваться общению с другими людьми, доверять кому-то, кроме себя самой, и чувствовать себя в безопасности. Здесь, в «НВ-Центре», я обрела друзей, вторую семью и перестала бояться людей, жизни, поверила в себя.

Мое отношение к окружающему миру, ответственности также кардинально изменилось. Благодаря группе и центру я начала чувствовать благодарность к родителям, всему, что со мной происходит, научилась любить себя и не стала искать недостатки. Сама того не понимая, наконец начала учиться жить! Группа и персонал ежедневно помогали и помогают мне работать над собой, и я неимоверно благодарна семье, центру за оказанную мне помощь, за то, что помогли мне начать выздоравливать!»



**Директор «НВ-Центра»
Майя КАЛАБИНА**

В реабилитационной клинике «НВ-Центр» проводится лечение любых расстройств пищевого поведения: анорексии, булимии, пищевой зависимости. Врачи центра применяют комплексное психотерапевтическое лечение, которое помогает пациентам изменить свое мировоззрение и снять психическую зависимость от еды. Терапия проводится в рамках асимметричной модели Уильяма Эшби и включает около 30 различных методов: психотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, кинезитерапия и многие другие. Эффективность лечения составляет около 85%.

– Милые женщины, наш коллектив поздравляет вас с 8 Марта! – говорит директор центра Майя Калабина. – Если вы не можете справиться с нарушениями пищевого поведения, обращайтесь в наш центр, мы обязательно вам поможем!

Адрес центра: ул. Пролетарская, 57, **сайт** – nvcentr.ru
тел.: 30-14-03, 8(913)850-14-03, **e-mail** – nvcentr@yandex.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

*Дорогие наши томишки!
От души поздравляю вас
с женским днём 8 Марта!*

Этот самый нежный, самый женственный праздник: по-весеннему пригревает солнышко, и расцветают улыбки на лицах женщин – от внимания мужчин, которые в стихах и прозе дарят свои поздравления и комплименты.

*Пусть в этот день весенними лучами
Вам улыбнутся люди и цветы,
И пусть всегда идут по жизни с вами
Любовь, Здоровье, Счастье и Мечты!*

АЛИМПЕКС
Медицинская компания

Сергей АНОХИН,
директор ООО «МК Алимпекс»



*Дорогие женщины, поздравляю вас
с праздником Весны!*

Вместе с природой расцветают и женщины – становятся еще более привлекательными и обаятельными! Пусть в вашей жизни будет много радостей и счастья! А за сохранением и укреплением здоровья приходите к нам в центр.

Мы обязательно поможем!

Алла ШИПАКОВА,
директор центра, отличник здравоохранения РФ



„РЕФЛЕКС“

ЛЕЧЕБНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ЦЕНТР

**лечение неврологических заболеваний
у детей и взрослых**

ЛКЦ „РЕФЛЕКС“: г. Томск, ул. Герцена, 68, стр. 2
(помещение клиники микрохирургии глаза «ТомОко»).

Телефоны: 50-40-66, 8-913-889-40-22.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



*Дорогие коллеги, томишки!
Поздравляю вас с праздником весны,
отарования и красоты!*



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

Пусть сбудутся этой весной самые заветные ваши мечты, всегда и во всем вам сопутствуют удача и успех. Пусть ваши глаза не знают печали, а морщинки появляются только от смеха. Будьте любимы и счастливы!

Наша ассоциация всегда готова поддержать коллег и рада новым знакомствам!

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



**Дорогие и очаровательные женщины!
От души поздравляю вас с ДНЁМ 8 МАРТА!**

Пусть эти солнечные дни наполнят вас новой энергией, подарят ощущение необходимости и значимости в нашей жизни! А наступившая весна принесет благополучие и радость в ваши дома!

Желаю прекрасной половине Томска крепкого здоровья и огромного счастья!

Любите и будьте любимыми!



Рамиль ЮНУСОВ, директор
МЦ «Сибирский Доктор»



**Медицинский центр для взрослых и детей
«СИБИРСКИЙ ДОКТОР»**

• **ПРИЕМ ВРАЧЕЙ:** терапевт, педиатр, офтальмолог, гинеколог, маммолог, онколог, кардиолог, сурдолог, проктолог, хирург, уролог, дерматолог, оториноларинголог, невролог, отоневролог, эндокринолог, сосудистый хирург, гастроэнтеролог, пульмонолог, пластический хирург, психиатр, стоматолог (лечение, ортопед, ортодонт).

• **РЕНТГЕН-ИССЛЕДОВАНИЯ**
• **ФЛЮОРОГРАФИЯ**
• **УЗ-ИССЛЕДОВАНИЯ**
• **ВИДЕОЭНДОСКОПИЯ**
• **ЭНДОСКОПИЯ**

• **ГАСТРОСКОПИЯ** с наркозом
• **КОЛОНОСКОПИЯ** с наркозом
• **УРОЛОГИЯ:** цистоскопия, биопсия, гистология

• **ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР**
по профилям: ЛОР-заболевания, хирургия, урология, проктология, сосудистая хирургия

• **ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ:**
анализы, физиопроцедуры, в/м инъекции, в/в системы

• **ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ** от 0 лет
• **ВАКЦИНАЦИЯ** детей, взрослых

• **СПРАВКИ**
водительские, в детский сад, школу, бассейн, студентам

• **БОЛЬНИЧНЫЙ ЛИСТ**

Платно / ОМС / ДМС



900-447,
ул. Елизаровых, 17/3,
сайт – mcsibdoctor.ru

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС ВО ВСЕМ

Дружный коллектив сотрудниц финансово-экономической службы ОГАУЗ «Станция скорой медицинской помощи» отличается профессионализмом, большой работоспособностью и искренней увлеченностью своим непростым делом.

Своевременная закупка лекарств, медицинского оборудования и бензина для автомобилей, налоговый учет, оплата коммунальных счетов, выплата зарплаты всем сотрудникам – функций у финансово-экономической службы станции очень много. А цель одна – обеспечение непрерывности процесса по спасению жизни томичей.

Работа в службе требует от сотрудников внимательности, скрупулезности, ответственности. Они постоянно осваивают компьютерные программы комплексы бухгалтерского учета, проведения электронных торгов и электронного документооборота. Следят за всеми изменениями в законодательстве, касающимися их деятельности. Постоянно повышают свою квалификацию: проходят онлайн-обучение, участвуют в тренингах департамента здравоохранения и департамента государственного заказа Томской области.

– В период эпидемии COVID-19 наш коллектив сутками пропадал в кабинете – необходимо было найти надежных поставщиков средств индивидуальной защиты для бригад скорой медпомощи, оформлять дополнительные выплаты сотрудникам дважды в месяц, – рассказывает заместитель главного врача станции по экономическим вопросам **Ирина ПЯТИБРАТОВА**. – Мы по очереди переболели коронавирусной инфекцией, но успешно выполнили все наши задачи.

Сама Ирина Николаевна пришла работать на станцию скорой в 2010 году. По первому образованию она физик-ядерщик, по второму – экономист. Цифры – ее стихия, хотя признается, что в юности



На снимке слева направо: Лариса БУКАНОВА, Светлана ШКУРИНА, Анастасия МАКЕЕВА, Надежда МАКАРЕНКО, Наталья ЧЕРВОНЕЦ, Ирина ПЯТИБРАТОВА, Оксана АНТОНЕНКО, Наталья ПАРФЕНОВА, Людмила БУДЬКО, Ольга САВЧЕНКО

мечтала стать медиком. «Считаю, что мечта сбылась, ведь наш коллектив принимает непосредственное участие в обеспечении процесса спасения жизни людей, – объясняет замглавврача. – На работу прихожу с удовольствием! В большой организации всегда много интересных и разнообразных задач – скучать не приходится».

Сегодня в службе помимо Ирины Пятибратовой работают два экономиста и семь бухгалтеров.

• **Главный бухгалтер Людмила БУДЬКО** трудится в отделе с 2018 года. Имеет за плечами опыт работы заместителем главного врача по экономике Колпашевской РБ, а также в налоговой полиции. Это очень грамотный и ответственный руководитель коллектива бухгалтеров.

• **Экономист Анастасия МАКЕЕВА** почти 10 лет занимается в отделе планированием и контролем исполнения финансовых процессов. Анастасия по ха-

рактеру активная и всегда позитивная. Является членом профкома. С удовольствием участвует всей семьей в спортивной жизни станции.

• **Стаж работы экономиста Ольги САВЧЕНКО** в отделе – 5 лет. Она занимается закупками всего, что обеспечивает работу станции. Участвует не только в спортивных мероприятиях профсоюза, но и в организации различных праздников для коллектива.

• **Заместитель главного бухгалтера Наталья ЧЕРВОНЕЦ** работает на станции 12 лет. Ответственно и скрупулезно подходит к любому делу, поэтому стала правой рукой главного бухгалтера.

• **Бухгалтер материальной группы Лариса БУКАНОВА** пришла в отдел в 2012 году. Она занимается учетом основных средств и материальных запасов учреждения. Целеустремленная и усидчивая.

• **Бухгалтер Оксана АНТОНЕНКО** трудится в отделе дольше всех – 17 лет. Она руководит расчетной группой, которая начисляет сотрудникам станции заработную плату. Оксана – неравнодушный и активный человек. Легко осваивает компьютерные программы, занимается наставничеством молодых коллег.

• **Бухгалтер расчетной группы Наталья ПАРФЕНОВА** – самый опытный расчетчик, долгое время работала на аналогичной должности в Колпашевской РБ. На станцию пришла в 2022 году. Ее секрет – ежедневное четкое планирование всех рабочих задач.

• **Бухгалтер расчетной группы Светлана ШКУРИНА** работает здесь четвертый год. Всегда терпеливо и вежливо разъясняет сотрудникам все вопросы по начислению зарплаты. Трудолюбива и ответственна.

• **Бухгалтер расчетной группы Надежда МАКАРЕНКО** – самая молодая сотрудница отдела, недавно вошла в коллектив. Несмотря на воспитание трех маленьких детей, успевает сделать всю свою работу качественно и в срок.

Светлана ПАВЛОВА,
председатель профсоюзной
организации Станции скорой
медицинской помощи:

– От всей души поздравляю замечательных сотрудниц финансово-экономической службы и всех женщин нашего большого коллектива с Днём 8 Марта! Желаю каждой из вас успехов в работе, благополучия в семье, здоровья вам и вашим близким! Будьте счастливы и любимы!





О ЧЕМ СТОИТ ПОЗАБОТИТЬСЯ ЖЕНЩИНЕ ВЕСНОЙ

Несмотря на все очарование весны, именно в этот период женский организм остается довольно ослабленным после зимы. В первую очередь это связано с гормональными изменениями в организме женщины, которые характерны для смены сезонов. Пониженный иммунитет, авитаминоз зачастую становятся причинами весенних простуд и ОРВИ, а также некоторых заболеваний, в том числе гинекологических.

Опасность переохлаждений

Даже очень теплая и солнечная весенняя погода может быть ветреной, обманчивой. Не торопитесь одевать новинки из весенних коллекций, пока не убедитесь, что ткани, из которых они сделаны, не только будут подчеркивать вашу элегантность и привлекательность, но и убергут вас от переохлаждения.

Именно оно таит в себе опасность обострения цистита, из-за которого возникают неприятные ощущения внизу живота и учащенное мочеиспускание. Многие женщины хоть однажды беспокоила эта проблема, а с приходом весны вероятность обострения цистита значительно увеличивается. Поэтому следует побеспокоиться о своем здоровье весной,

избегая переохлаждений.

Весенний авитаминоз

Весна – привычное время авитаминоза. Витамины необходимы организму для поддержания нормальной работы иммунной системы. При их нехватке организм посылает самые разные сигналы:

- постоянная сонливость,
- раздражительность, плаксивость,
- частые простуды,
- сухая кожа,
- тусклые, ломкие волосы,
- хрупкие, слоющиеся ногти,
- болезненные менструации или нарушения менструального цикла,
- обострение хронических заболеваний,
- аллергическая реакция.

Для того чтобы узнать, какие витамины у вас в дефиците, необходимо сдать анализы в первую очередь на уровень витаминов D, A, C, E, группы B.

• **Витамин D** укрепляет иммунитет, предотвращает инфекционные и легочные заболевания, борется с воспалением, снижает риск аутоиммунных заболеваний, снижает уровень тревожности и депрессии.

К тому же он необходим для усвоения кальция, а ведь остеопороз – главный бич женской красоты в зрелом возрасте.

• **Витамины A и E** повышают сопротивляемость организма инфекциям, улучшают работу иммунной системы, препятствуют раннему старению.

• **Витамин C** – мощнейший антиоксидант и иммуностимулятор. Дарит телу бодрость, молодость и красоту.

• **Витамины группы B** играют важную роль в клеточном обмене, необходимы для нормальной работы нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем организма.

Прежде чем покупать витаминные комплексы в аптеке, обязательно проконсультируйтесь с врачом – дефицит некоторых витаминов можно восполнить при помощи правильных продуктов питания.

Эмоциональная усталость

После расслабления во время зимних праздников весенние месяцы обрушиваются на женщину со всей своей неумолимостью. Дела, которые откладывались на «после праздников»: весенняя генеральная уборка, обновление гардероба, составление планов на отпуск... Сделать все сразу просто нереально, поэтому у некоторых женщин опускаются руки и они впадают в состояние депрессии.

Чтобы этого не случилось, нужно правильно расставлять приоритеты. Скорее всего, в доме есть люди, способные помочь с уборкой. И даже если это не так, все равно тратить весь день на домашние дела женщину никто не заставляет, ну разве что слишком обостренное чувство долга.

Будет лучше составить перечень заданий, которые нужно выполнить до наступления летних месяцев, и потихоньку начинать с самых важных.



Профилактический осмотр у гинеколога

Весна – прекрасное время для планового профилактического осмотра у своего гинеколога. Именно он, исходя из индивидуальных особенностей вашего организма, сможет порекомендовать меры предосторожности, чтобы избежать гинекологических обострений.

Помните, что при несвоевременном лечении эти заболевания могут привести к осложнениям и даже к бесплодию. Очень важно выявить их на раннем этапе – тогда возможно их быстрое и результативное лечение без последствий для организма.

Повышенная загрязненность городского воздуха, наряду с пониженным весенним иммунитетом и авитаминозом, может спровоцировать появление эндометриоза. Это так называемая болезнь мегаполиса, которая проявляется болезненными и обильными менструациями. Поэтому постарайтесь проводить выходные за городом. Свежий и чистый воздух не только наполнит вас чувством бодрости и здоровья, но и уберезет от возмож-

ного возникновения деликатной болезни.

Красота женщины и ее здоровье всегда взаимосвязаны. Женское очарование способно творить чудеса, а если при этом ваше самочувствие «на все 100» – это, несомненно, заметят не только окружающие, но и весь мир!

Предупредить вегетососудистую дистонию

Еще один «весенний» синдром – вегетативная дисфункция. При ней развиваются неврозы и проявляются симптомы, которые имитируют признаки хронических заболеваний. Это могут быть боли в области сердца, затруднения дыхания, расстройства пищеварения и т. д. При этом обследования не выявляют у пациента никаких подтверждающих данные симптомов заболеваний.

Поэтому всем женщинам, кто уже столкнулся с диагнозом «вегетососудистая дистония», стоит внимательно относиться к своему здоровью и самочувствию весной и посетить лечащего врача, чтобы контролировать свое состояние.

Возвращаясь из теплых стран

Особенно будьте внимательны к своему здоровью, возвращаясь из теплых стран после весеннего отдыха. Обострения гинекологических заболеваний могут быть вызваны не только переохлаждением, но и резкой сменой климатических условий.

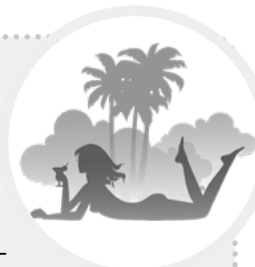
Уделите должное внимание адаптации организма к воздуху, воде и питанию, а не то после возвращения могут заявить о себе проявления молочницы – они побеспокоят вас зудом и неприятными выделениями.

Причиной молочницы являются грибки различных видов, а провоцирующими факторами – нарушение правил личной гигиены, смена по-

лового партнера, злоупотребление сладким, «особые» состояния (беременность) и некоторые общие заболевания, сопровождающиеся изменением иммунитета (например, сахарный диабет).

Во время беременности молочница может возникнуть вследствие изменения гормонального фона организма женщины.

Опасности для жизни это заболевание не представляет, однако важно вовремя пройти все этапы лечения, иначе высока вероятность его повторного появления.



Что такое абьюз?

Абьюз – это физическое, психологическое или финансовое насилие одного партнера над другим. Цикл абьюза включает несколько этапов. На каждом из них агрессор меняет поведенческие модели, что позволяет ему манипулировать жертвой, удерживать ее около себя.

1. Напряжение. Абьюзер переживает стресс из-за какой-то проблемы. Он вымещает негативные эмоции на жертве: обижается, игнорирует, выставляет виноватой.

2. Насилие. Напряжение нарастает до максимума, и абьюзер начинает применять насилие – психологическое, сексуализированное, физическое.

3. Примирение. Агрессор пытается вернуть доверие жертвы. Просит прощения, заставляет жертву поверить, что она все не так поняла. Может даже красиво ухаживать, делать широкие жесты.

4. Спокойствие. «Медовый месяц» в цикле абьюза. Отношения похожи на нормальные до следующего триггера, вызывающего напряжение.

Виды абьюза

1. *Психологический* – это форма насилия, подразумевающая шантаж, оскорбление, манипуляцию другим человеком, которые могут привести к психологической травме. Данная форма насилия может быть скрытой и явной.

В скрытой форме человек, совершающий насилие, в социуме ведет себя любяще, заботится и выражает положительное отношение к другому человеку, но, когда остается с ним наедине, начинает проявлять и вымещать злость и гнев.

В открытой форме абьюза человек не скрывает свои намерения унижить и оскорбить партнера.

2. *Физический* – это форма предполагает уже нанесение физического вреда, избиение. Человек, причиняющий насилие выражением этой формы абьюза, пытается подчинить себе человека, оправдывая свои действия неправильным поведением и общением партнера. В результате таких отношений человек, страдающий от абьюзера, либо попадает в больницу, либо чаще всего просто уходит из данных отношений.

3. *Экономический* – в данном виде абьюзер пытается контролировать бюджет своей жертвы. Если абьюзер – муж, то он не дает супруге денежных средств, если абьюзер жена, – то она забирает у супруга весь денежный доход и тратит его единолично. Результатом таких отношений может выступать разрыв социальных связей у человека, страдающего от абьюза.

4. *Половой* – выражается в принуждении к интимным связям и инцесту, также применяется физический абьюз. Длительное пребывание в роли жертвы может привести к зависимости от власти человека, причиняющего насилие.

Остаться в отношениях с абьюзером в надежде, что он исправится, бессмысленно – абьюзер может измениться, только если сам осознает проблему и захочет ее решить.

Речь идет о принуждении к интимным связям (сексуальное насилие) без желания и учета вкусов партнера. Абьюзер воспринимает человека как объект или вещь, которая нужна для сексуального удовлетворения абьюзера.

Признаки насилия в отношениях

Таких признаков несколько:

- партнер заверяет, что никто так не любит вас, как он;
- проявляет ревность, устраивает допросы;
- чрезмерно контролирует каждое действие;
- пытается ограничить контакты партнера;
- всегда перекладывает ответственность на партнера;
- постоянно оправдывается за счет партнера;
- абьюзера очень легко оскорбить, а получить прощение трудно;
- грубое поведение по отношению к детям, животным;
- вербальная агрессия, повышение голоса, обзывания;
- лабильность настроения;
- партнер может с легкостью пригрозить физической расправой, после этого побить, а потом как ни в чем не бывало нормально разговаривать.

Абьюзером становятся по ряду причин

• **Абьюзивная семья.** Абьюзер сам вырос в семье, где насилие было нормой, и из-за отсутствия другой модели поведения воспроизводит такие отношения в своей семье.

• **Низкая самооценка.** За счет насилия, подавления воли и обесценивания других целей абьюзер компенсирует собственные комплексы.

• **Психические расстройства и нарушения психики.** Например, психопатия (сниженная способность к сочувствию), нарциссизм (человек ставит себя выше других, верит, что людей можно использовать для достижения своих целей), макиавеллизм (направленность личности на контроль окружающих).

Жертва абьюза

Есть определенные предпосылки и к тому, чтобы стать жертвой абьюза.

• **Абьюзивная семья.** Как и абьюзер, жертва, выросшая в абьюзивной семье, выбирает знакомую с детства модель отношений. В такой семье у ребенка не выстраивается представление о своих границах, он теряет контакт с собственными чувствами и не распознает ощущение опасности, поскольку она исходит от самого близкого – родителя или того, кто выполняет его роль.

• **Низкая самооценка.** Жертва считает, что плохое обращение – то, чего она заслужила. Она не может избавиться от убеждения, что ничего лучшего в ее жизни не будет.

• **Страх одиночества.** Почти все в той или иной мере испытывают этот страх, но у людей, склонных к абьюзивным отношениям, он выражен еще больше. Из-за отсутствия вну-



АБЬЮЗ: КАК РАСПОЗНАТЬ И ДАТЬ ОТПОР?

тренной опоры начинает казаться, что лучше быть хоть с кем-то, чем одному.

Бежать или сопротивляться?

Первый шаг в разрыве абьюзивных отношений – это осознание абьюза. Для этого необходимо научиться доверять собственным чувствам, перестать игнорировать тревожные сигналы. Это поможет яснее увидеть картину, не поддаваться манипуляциям и искать выходы из положения.

Остаться в отношениях с абьюзером в надежде, что он исправится, бессмысленно – абьюзер сможет измениться, только если сам осознает проблему и захочет ее решить.

Важно учитывать, что именно в момент расставания жертва находится в зоне повышенного риска насилия. Абьюзер, который понимает, что теряет

контроль, может от психологического давления перейти к финансовому контролю, побоям.

После выхода из абьюзивных отношений жертве необходимо обратиться к психологу, чтобы проработать последствия травмирующего опыта. Это поможет не стать жертвой абьюзивных отношений в будущем.

Если источником давления является, например, начальник, а в ваши планы не входит смена работы в ближайшее время, полезно знать, как противостоять абьюзеру.

Для этого важно уметь отстаивать свои границы и распознавать манипуляции, а все общение постараться перевести исключительно в профессиональную плоскость: постановка задач – письменно, чтобы снизить риск газлайтинга («Я просил совсем другое»); оценивание – по заранее обозначенным критериям и ключевым пока-

зателям; сверхурочная работа или дополнительные обязанности – на условиях, обозначенных в трудовом договоре.

Тем, кто осознал, что является агрессором в отношениях, стоит обратиться за психологической помощью.

В таком случае работа над собой требует множества времени и сил: необходимо изменить старые установки, поведение, а для этого – обнаружить их корень.

Абьюзер с помощью специалиста может научиться выстраивать здоровые отношения, контролировать себя и свои импульсы, переживать эмоции и стресс ненасильственно.

Информацию подготовила Елена ШАХРАЙ, медицинский психолог ОГАУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Медицинскому центру «СИБИРСКИЙ ДОКТОР» требуются:

- **медрегистратор** (администратор),
- **санитарка** (уборщица служебных помещений).

Адрес: ул. Елизаровых, 17/3, тел. для справок – 900-447.

Газета «На здоровье!», №3 (288), март, 2024 г.
Газета зарегистрирована Западно-Сибирским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и средств массовой информации Государственного комитета Российской Федерации по печати. Свидетельство о регистрации №Г-01509 от 23.04.1998 г.
Учредитель, главный редактор – В.А. Антонова. Издатель – М.А. Антонова. Юр. адрес издателя и

редакции: 634055, г. Томск, ул. 30-летия Победы, 5-12, тел. 8-913-802-49-52. E-mail: valantonova@yandex.ru. Дизайн и верстка – М.А. Антоновой.
Ответственность за содержание материалов несут авторы. За содержание рекламы – рекламодатели. Мнение редакции не обязательно совпадает с мнением авторов.
Газета отпечатана в ООО «Пресса» (г. Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62). Номер подписан 05.03.2024.

Время подписания в печать: по графику – 18.00, фактическое – 18.00. Газета распространяется бесплатно. Заказ №3494. Тираж – 5000 экземпляров.
Дата выхода в свет: 05.03.2024.

Переход на сайт газеты по QR-коду



Дорогие наши женщины, с Днём 8 Марта!

Самый первый весенний праздник окутан Сароматом цветов, комплиментами, улыбками, нежностью и безбрежной любовью. Среди множества афоризмов, посвященных прекрасной половине человечества, есть такой: «Женщина – это приглашение к счастью».

А настоящее счастье – это любовь, мир в семье и забота близких. Пусть всё это будет у каждой из вас! Мы вас ценим, любим и обожаем!



От имени профсоюзной организации НИИ онкологии ТНИМЦ РАН
**Марат МУХАМЕДОВ, председатель комитета,
доктор медицинских наук, профессор СибГМУ**

ЯНТАРЬ

НАША МИССИЯ –

дарить надежду на выздоровление и научить быть здоровыми!



-Идея создания центра, где пациенты могли бы получать комплексное лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата, возникла очень давно, – рассказывает **директор медицинского центра «Янтарь» Надежда КУДЯШОВА.** – Чтобы добиться стойкого результата, необходим комплексный подход: базисная терапия современными лекарственными препаратами, укрепление мышечного каркаса, снижение веса, лечение сопутствующей патологии, а главное – изменение сознания человека и отношения к своему здоровью.

Поэтому в нашем центре ведут прием такие специалисты, как **невролог, эпидемиолог, терапевт, ревматолог, кардиолог, эндокринолог, психиатр, психолог, массажист.**

Все врачи нашего центра имеют большой стаж работы, постоянно совершенствуются не только по основной специ-



альности, но и изучают дополнительные: диетологию, кинезиотерапию, кардиологию и др.

При лечении своих пациентов мы используем как современные методики, например тейпирование, внутрисуставные инъекции лекарственных препаратов, плазмотерапию, так и методы, проверенные веками, например гирудотерапию (лечение пиявками).

Раз в месяц – каждую четвертую субботу – на базе центра бесплатно проводятся различные школы здоровья: «Вопросы по остеопорозу», «Подagra – эпидемия нашего времени», «Снижение веса – вопросы и ответы» и т. д.

Сотрудники нашего центра всегда готовы пойти навстречу пациенту. Наши специалисты проводят консультации как в клинике, так и выезжают на дом к пациентам. Также мы оказываем медицинскую помощь по ОМС (при наличии направления из поликлиники).

Предварительная запись по тел. 8-952-895-96-66.

МЦ «Янтарь»: пер. Курганский, 8
(остановка «Ул. Мичурина»).

Сайт центра: yantarmed.com

Режим работы:
пн.-пят. – с 9.00 до 20.00,
суббота – с 9.00 до 18.00,
вс. – выходной.

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Милые, очаровательные дамы! 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.

Я желаю всем томичкам быть счастливыми и делить свое счастье с самыми близкими!
Крепкого вам здоровья и большой любви!



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

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

СУ ДЖОК ДЛЯ ЖЕНЩИН

В марте Томский Суджок центр «Радуга» приглашает женщин для укрепления своего здоровья. 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 и уже популярен 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. Но во многих случаях требуется помощь специалиста, знающего метод глубоко, владеющего разными подходами Су Джок терапии.

Руководитель центра «Радуга» Галина БУТОВА как врач применяет практику Су Джок терапии 28 лет, а как преподаватель Московской Су Джок Академии проводит семинары по программе Международной Суджок Ассоциации с получением сертификата (для иногородних есть форма обучения онлайн).

В учебно-оздоровительном центре «Радуга» оказывается помощь пациентам, проводятся лекции, семинары по различным направлениям Су Джок. Кроме того, здесь можно обучиться спиральной гимнастике и другим двигательным практикам, а также регулярно заниматься с инструктором. В Томске, как и в других городах, открываются новые кабинеты Су Джок, где работают специалисты.

г. Томск, ул. Набережная Озера, 26. Тел. 8-913-104-46-39

www.sujok-tomsk.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Су Джок терапия применяется при заболеваниях:

- бронхолегочной системы,
- желудочно-кишечного тракта,
- мочеполовой системы,
- ЛОР-органов,
- кожных покровов,
- печени и желчного пузыря,
- позвоночника и суставов,
- при нарушениях обмена веществ,
- после инсультов,
- при энурезе у детей, неврозах, депрессиях и др.

• **Приглашаем всех на дни открытых дверей 3 и 17 марта!** В программе: лекция «Су Джок для всех! Здоровье для каждого!», обучение спиральной гимнастике. Вход свободный!

• **Центр «Радуга» приглашает женщин для восстановления своего здоровья:** при различных заболеваниях, синдроме хронической усталости, эмоциональной неустойчивости, бессоннице и др.

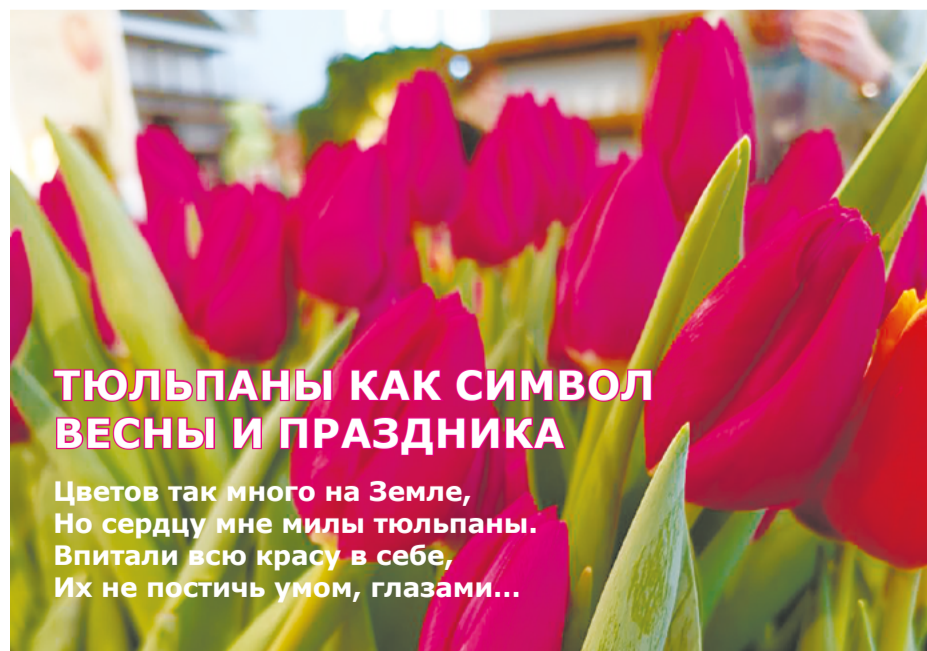
ВСЬ МАРТ ДЛЯ ТОМИЧЕК БУДЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ СКИДКА 5%!

Милые женщины, поздравляю вас с чудесным весенним праздником!

Мы очень дорожим вами, готовы оберегать и защищать вас, всегда возрадуемся и любим вас!

Желаю вам много поводов для «весеннего» настроения, мужского внимания и обожания! А начало весны пусть принесет в вашу жизнь радостные перемены и вдохновит на новые свершения! Оставайтесь очаровательными и неотразимыми!

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



ТЮЛЬПАНЫ КАК СИМВОЛ ВЕСНЫ И ПРАЗДНИКА

Цветов так много на Земле,
Но сердцу мне милы тюльпаны.
Впитали всю красу в себе,
Их не постичь умом, глазами...