

НОВОСТИ ALMAZOV CENTRE NEWS

Центра Алмазова

№ 7 (142)

www.almazovcentre.ru

июль 2022

СОТРУДНИКИ ЦЕНТРА АЛМАЗОВА УДОСТОЕНЫ РЯДА ВЫСОКИХ НАГРАД

24 июня в Смольном состоялась торжественная церемония вручения государственных наград и благодарностей Президента Российской Федерации полномочным представителем Президента Российской Федерации в Северо-Западном федеральном округе А. В. Гуцаном. Специалисты ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр имени В. А. Алмазова» Минздрава России вошли в список награждаемых.

Благодарность Президента Российской Федерации получили: заместитель главного врача по нейрохирургии, врач-нейрохирург нейрохирургического отделения № 2 Константин Борисович Абрамов; заведующий аналитическим центром по контролю качества и внутреннему бенчмаркингу Виталий Сергеевич Глебов; заведующий лабораторией, врач клинической лабораторной диагностики клинико-диагностической лаборатории Елена Валерьевна Литвиненко. Ассистенту кафедры эндокри-

нологии факультета подготовки кадров высшей квалификации Института медицинского образования Центра Алмазова Анне Борисовне Далматовой была вручена Почетная грамота Президента Российской Федерации.

Заведующему кардиологическим отделением с восстановительным лечением № 1 Виктории Ефимовне Кон было присуждено почетное звание «Заслуженный врач Российской Федерации».

За проявленное милосердие и самоотверженное исполнение долга два заведующих отделе-



ниями анестезиологии-реанимации Центра Алмазова были удостоены ордена Пирогова: Игорь Юрьевич Кашерининов и Наталья Александровна Лестева.

За верность долгу и силу духа заведующий патологоанатомическим отделением Ольга Юрьевна Размологова была награждена медалью Луки Крымского.

Сердечно поздравляем коллег с высокой оценкой их труда!

◀ Награжденные сотрудники Центра Алмазова в Смольном после торжественной церемонии

РАСШИРЯЕМ ГЕОГРАФИЮ МЕЖДУНАРОДНЫХ ПАРТНЕРОВ

Центр Алмазова продолжает развивать международную деятельность в научной, образовательной и клинической областях и расширяет географию зарубежных партнеров. С начала 2022 года были заключены 10 новых соглашений о международном сотрудничестве со странами СНГ и Китаем.

Новыми партнерами Центра в области обмена опытом стали: Ереванский государственный медицинский университет имени Мхитара Гераца (Армения); учреждение образования Федерации профсоюзов Беларуси «Международный университет «МИТСО»; Республиканский научно-практический центр «Кардиология» (Беларусь); медицинская клиника «Международная Высшая Школа Медицины» (Киргизия); НАО «Медицинский университет Семей» (Казахстан); НУО «Казахстанско-Российский медицинский университет»; Hubei University of Chinese Medicine (Китай); Capital Medical University (Китай); Республиканский специ-

ализированный научно-практический медицинский центр эндокринологии имени академика Е. Х. Туракулова Министерства здравоохранения Республики Узбекистан; Институт иммунологии и геномики человека Академии наук Республики Узбекистан.

С Ереванским университетом сотрудничество ведется в области образования, науки, разработки и реализации профессиональных образовательных программ, направленных на повышение квалификации сотрудников; внедрение новых технологий и т. д.

С белорусским «МИТСО» взаимодействием направлено на совместную разработку

и издание учебно-методических материалов для студентов, а также проведение совместных научно-практических конференций, семинаров, круглых столов. А с белорусским центром «Кардиология» Центр Алмазова сотрудничает в реализации национальных проектов в области здравоохранения, проведении съездов, конференций, обучающих мастер-классов по предложениям научных и медицинских обществ.

В области эндоваскулярной нейрохирургии НМИЦ им. В. А. Алмазова сотрудничает с Международной Высшей Школой Медицины в Киргизии: планируется организовать обучение врачей по этой специ-

ализации, а также публиковать статьи в соавторстве.

С китайскими коллегами предстоят совместные исследования в области фундаменталь-

ной и клинической медицины, развитие международных образовательных и исследовательских проектов, разработка программ академических обменов.



Сотрудники Центра Алмазова с коллегами из Узбекистана

В ИЮЛЕ ПРОШЕЛ КОНГРЕСС МЕЖДУНАРОДНОГО ОБЩЕСТВА ПО ТРОМБОЗАМ И ГЕМОСТАЗУ

Конгресс «International Society on Thrombosis and Haemostasis (ISTH) 2022» традиционно объединил для обмена опытом врачей и исследователей разных специальностей, вовлеченных в процесс диагностики и лечения гематологических заболеваний, а также тромбоэмболических событий. В мероприятии, проходившем в гибридном формате с 9 по 13 июля, приняли участие сотрудники НЦМУ «Центр персонализированной медицины».

В рамках настоящего конгресса были освещены вопросы патофизиологии венозных и артериальных тромбозов, геморрагических осложнений антикоагулянтной терапии, а также новые аспекты фундаментальных представлений о факторах свертывания крови и роли тромбоцитов в системе гемостаза. Отдельные секции знакомили с достижениями и проблемами в области генной терапии, взаимосвязи иммунной системы и гемостаза в формировании тромба и его резольюции, современными аспектами терапии и диагностики наследственных гемофилий, а также новыми представлениями о тромботических осложнениях при коронавирусной инфекции COVID-19. Особое внимание привлекли заседания, посвя-



щенные биологии коагуляции, структуре и функциям факторов свертывания, взаимосвязи воспаления, первичного иммунитета и формирования тромба, а также малоизученным на данный момент молекулярным механизмам сигнальных путей тромбоцитов, мегакариоцитов и эндотелиоцитов. Большой интерес участников конгресса вызвали новые достижения в области своевременной диагностики и профилактики венозных тромбоэмболических событий, а также принципы ведения этих больных. Заметно увеличилось в этом году число сообщений о рак-ассоциированных тромбозах.

Сотрудники Центра персонализированной онкологии НЦМУ «Центр персонализированной медицины» в этом году приняли участие в конгрессе в онлайн-формате. Старший научный сотрудник НИГ кардиоонкологии О. С. Мельникова поделилась результатами изучения механизмов венозных тромбозов у пациентов с образованиями центральной нервной системы. Работа выполняется мультидисциплинарной командой исследователей, включающей нейрохирургов, онкологов, кардиологов и врачей лабораторной диагностики, и осуществляется на двух площадках центра: в главном клиническом комплексе и РНХИ им. проф. А. Л. Поленова. Представленный постерный доклад «Клинико-лабораторная оценка протромботического статуса пациентов с первичными опухолями головного мозга» отразил первые результаты исследования, посвященного поиску предикторов венозных тромбоэмболических событий у больных с опухолями головного мозга глиального происхождения. Следует отметить, что данная категория пациентов имеет максимальные риски тромботических осложнений, при этом сложности первичной профилактики и лечения антикоагулянтами связаны с высокой вероятностью кровотечения. Разработка алгоритма стратификации риска развития венозных тромбозов

у пациентов с глиобластомами является одной из задач НИГ кардиоонкологии в рамках работы НЦМУ.

На конгрессе также были представлены результаты работы, посвященной механизмам формирования хронической тромбоэмболической легочной гипертензии. Исследование осуществляется сотрудниками НИО некоронарогенных заболеваний сердца и кафедры лабораторной медицины и генетики при поддержке гранта РНФ (руководитель гранта — старший научный сотрудник НИО некоронарогенных заболеваний сердца М. А. Симанова). Профессор кафедры лабораторной медицины и генетики О. В. Сироткина представила постерный доклад «Эритроцитарные микровезикулы и кластер микроРНК-144/451 у пациентов с посттромботическим синдромом», посвященный молекулярным аспектам трансформации острой тромбоэмболии легочной артерии в посттромботический синдром.

Таким образом, конгресс «ISTH 2022» в очередной раз объединил ведущих мировых экспертов в области тромбоза, гемостаза и ангиологии, став площадкой для обсуждения последних научных достижений, направленных на персонализацию ведения пациентов различного профиля в аспекте тромбопрофилактики и трансляцию научных разработок в клиническую практику.

НАУКА

УЧЕНЫЕ НАШЛИ ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ВЕРНУТЬ СОЗНАНИЕ ПАЦИЕНТАМ С ТЯЖЕЛЫМ ПОРАЖЕНИЕМ МОЗГА

Результаты серьезной научной работы, проводимой в течение нескольких лет РНХИ им. проф. А. Л. Поленова (филиал Центра Алмазова) совместно с европейскими партнерами, были представлены на VIII Конгрессе Европейской академии неврологии в июне 2022 года.

В 2019 году РНХИ им. проф. А. Л. Поленова посетил представитель Льежского университета, ведущий специалист Coma Science Group, один из лидеров изучения длительных нарушений сознания в Европе Аврора Тибуа (MD, PhD). Итогом встречи стал совместный проект по изучению возможностей методов нейромодуляции для улучшения реактивности пациентов после периода комы. Для работы в данном исследовании руководитель группы изучения минимального сознания РНХИ им. проф. А. Л. Поленова д.м.н. Екатерина Анатольевна Кондратьева прошла сертификационный курс обучения методикам транскраниальной электрической стимуляции в нейрореабилитации и нейроонкологии, который был организован Гарвардским университетом для специалистов Европы и Великобритании в Барселоне.

В течение нескольких лет сотрудники группы по изучению минимального сознания проводили работу в рамках международного проекта. Многоцентровое рандомизированное двойное слепое плацебо-контролируемое клиническое исследование было посвящено префронтальной транскраниальной стимуляции постоянным током у пациентов с расстройством сознания. В проекте приняли участие



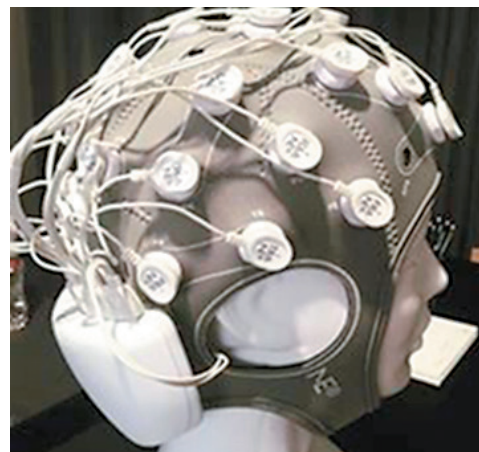
Стимуляция проприоцепции отечественным прибором для более быстрого восстановления после длительного нахождения в реанимации

специалисты из клиник Бельгии, Италии, Испании и Германии, дизайн исследования разрабатывала лаборатория нейромодуляции реабилитационной больницы Сполдинга Гарвардской медицинской школы.

В различных клиниках Европы и в НМИЦ им. В. А. Алмазова были отобраны и рандомизированы 62 пациента с длительным нарушением сознания, приблизительно одного возраста и сопоставимыми по тяжести поражениями мозга и периодом нарушения сознания. Полученные результаты показали, что наиболее эффективна методика транскраниальной элек-

трической стимуляции мозга при реабилитации больных в состоянии минимального сознания с последствием тяжелой черепно-мозговой травмы — в течение 3 месяцев у значительной части пациентов этой группе восстановилось сознание. Важно, что побочные эффекты после применения данного метода нейромодуляции отсутствовали. Были подготовлены совместные публикации, результаты работы доложены на VIII Конгрессе Европейской академии неврологии в июне 2022 года.

Следует отметить, что в 2021 году зарегистрирован российский прибор для проведения транскраниальной электрической стимуляции мозга, не уступающий по своим характеристикам европейскому образцу. В настоящий момент в РНХИ им. А. Л. Поленова в отделении анестезиологии и реанимации продолжается успешное использование российского оборудования для реализации методик нейромодуляции — магнитной, электрической стимуляции, а также воздействия на проприорецепторы, что позволяет проводить реабилитационную программу более эффективно и добиваться лучших результатов восстановления после тяжелых повреждений головного мозга различного генеза. Сотрудники группы изучения минимального сознания приглашены к участию в новых международных проектах в рамках сотрудничества с европейскими центрами, исследующими возможности методик нейромодуляции в ранней реабилитации.

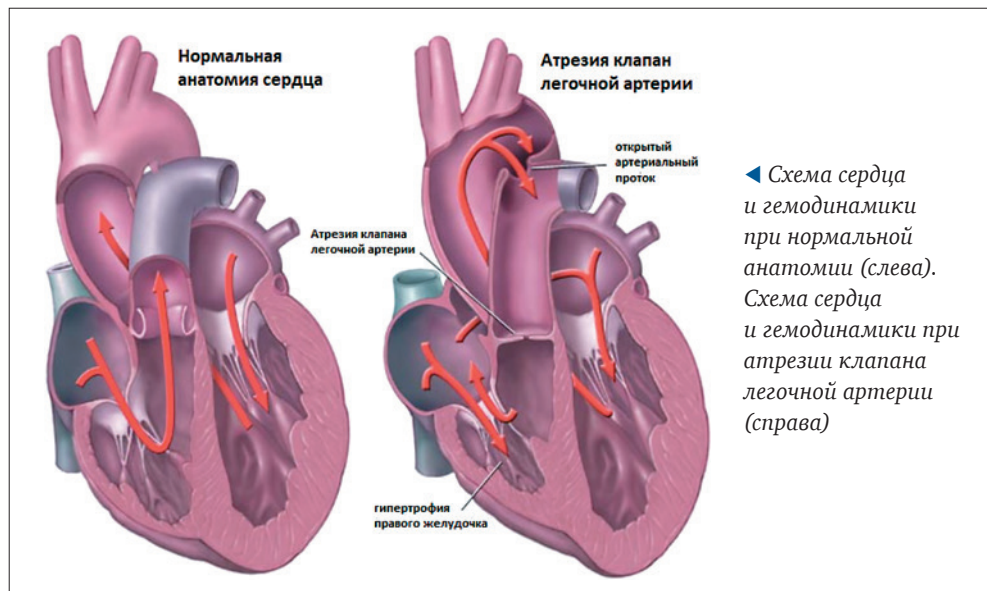


Шлем для транскраниальной электрической стимуляции

НОВЫЙ ЭНДОВАСКУЛЯРНЫЙ МЕТОД ПОМОЩИ НОВОРОЖДЕННЫМ С КРИТИЧЕСКИМИ ВРОЖДЕННЫМИ ПОРОКАМИ СЕРДЦА

Мультидисциплинарная команда НМИЦ им. В. А. Алмазова уже более года успешно разрабатывает, применяет на практике и совершенствует различные виды паллиативной помощи новорожденным с критическими врожденными пороками сердца (ВПС). Только с начала 2022 года выполнено 9 таких вмешательств. Зачастую эти методики уникальны, так как описание техник не встречается в современных публикациях, и только лишь некоторые из них выполняются в ряде российских медицинских центров.

Сложные врожденные пороки сердца достаточно часто бывают критическими, то есть, если в ближайшие часы или сутки после рождения ребенку не оказать хирургическую помощь, состояние новорожденного быстро ухудшается, что может привести к фатальным последствиям. К одному из таких ВПС относится «атрезия легочной артерии с интактной межжелудочковой перегородкой». Этот порок, к сожалению, всегда критический для новорожденного. При данной патологии легочная артерия не имеет выхода из правого желудочка, в связи с чем венозная кровь, обедненная кислородом, поступает не напрямую в легкие, а через сообщение в межпредсердной перегородке в большой круг кровообращения, где в норме циркулирует насыщенная кислородом артериальная кровь. Правые отделы сердца переполняются кровью, а легочный кровоток резко уменьшен. Си-



туация критическая, и вероятность выживания без хирургической помощи не более нескольких дней.

Традиционно паллиативное лечение заключалось в выполнении открытого хирургического вмешательства. Это могло быть формирование артериовенозного шунта, открытие или расширение пути оттока из правого желудочка заплатой, увеличение межпредсердного сообщения и т. д. Эффект таких операций заключается в облегчении состояния, но, несмотря на успех открытой операции, новорожденные требуют длительного выхаживания и наблюдения в палате реанимации, а это зачастую значительно отсрочивает адаптацию для

следующего этапа оперативного лечения и усугубляет риски тяжелой сердечной недостаточности.

Современные технологии в Центре Алмазова позволяют уже в первые часы жизни выполнить эндоваскулярную операцию новорожденным маловесным пациентам, тем самым устранить критическое состояние, уменьшить сроки реабилитации и свести к минимуму риски предстоящего радикального вмешательства.

Так, в начале июня в отделении рентгенохирургических методов диагностики и лечения новорожденному весом 2700 граммов с данной патологией специалистами НИЛ интервенционной хирургии

во главе с заведующим лабораторией к.м.н. А. В. Горбатовых была выполнена экстренная спасительная эндоваскулярная операция.

Уникальность события заключалась в необходимости проведения инструментов в маленькое сердце новорожденного под рентген-контролем через плотную мембрану, которая сформировалась на месте клапана легочной артерии и не давала физиологического оттока крови из правого желудочка в легкие. Оперировавшей бригаде удалось пройти специальными инструментами через плотную мембрану и далее по проводнику провести баллонный катетер. После успешной баллонной вальвулопластики был восстановлен физиологический кровоток из правого желудочка в легочную артерию, благодаря чему уже в операционной сатурация у новорожденного выросла с 70 % до 88 %, что говорит об улучшении насыщения крови кислородом.

Вмешательство позволило сохранить жизнь ребенку и достаточно быстро стабилизировать его состояние, дав время окрепнуть и безопасно выполнить запланированную радикальную операцию. Сейчас новорожденный находится под динамическим наблюдением специалистов Центра. В ближайший месяц детскими сердечно-сосудистыми хирургами НМИЦ им. В. А. Алмазова пациенту будет выполнена пластика пути оттока из правого желудочка и закрыт дефект межпредсердной перегородки для разобщения большого и малого кругов кровообращения.

ОБРАЗОВАНИЕ

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ НАГРАДИЛИ ЛУЧШИХ ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ ГОРОДА

29 июня 2022 года в Петропавловской крепости состоялась XX церемония чествования лучших выпускников вузов Санкт-Петербурга. Центр Алмазова представляла Ксения Руденко, выпускница ординатуры кафедры акушерства и гинекологии Института медицинского образования (ИМО).

Награды за заслуги в учебе вручал губернатор Санкт-Петербурга Александр Дмитриевич Беглов и председатель Совета ректоров вузов Санкт-Петербурга и Ленинградской области Алексей Вячеславович Демидов. Выпускница Центра Алмазова Ксения Руденко получила из рук губернатора благодарственное письмо и бронзовую статуэтку сфинкса как символа мудрости, интеллекта и сильного характера.

«Ксения — очень твердый, целеустремленный человек, наша звездочка. Я участвовала в ее обучении и практической подготовке и могу сказать, что такой ответственной студентки я еще не встречала. Она хотела поступать в клиническую ординатуру именно в Центр Алмазова, поступила изначально на платной основе. Но уже через полгода кафедра ходатайствовала о ее переводе на бюджет, поскольку Ксения все экзамены сдала на одни пятерки, параллельно занимаясь научной работой в должности старшего лаборанта. Ксения — круглая отличница, у нее уже сейчас есть серьезные научные

публикации, и мы, безусловно, были бы рады видеть ее на кафедре для дальнейшего обучения в аспирантуре», — отметила доцент кафедры акушерства и гинекологии ИМО Центра Алмазова, врач — акушер-гинеколог высшей категории к.м.н. Любовь Владимировна Кузнецова.

Сама Ксения рассказала, что выбрала Центр Алмазова, потому что здесь можно получить не только знания, но и принять участие в настоящей клинической и научной работе. «Это передовой высокотехнологический центр. Здесь под чутким руководством Евгения Владимировича Шляхта

работают прекрасные врачи, заботящиеся о пациентах и делающие все возможное для улучшения качества их жизни, прекрасный пример этому — мой научный руководитель Ирина Евгеньевна Зазерская. Могу с уверенностью сказать, что относительно учебы реальность превзошла все мои ожидания!» — сказала выпускница.

Ее научный руководитель, заведующая кафедрой акушерства и гинекологии ИМО Центра Алмазова д.м.н. Ирина Евгеньевна Зазерская в свою очередь отметила: «Центр Алмазова ориентируется на людей «тропных», то есть всегда готовых оказать любую помощь в разноплановой деятельности многофункционального учреждения. Наша Ксения — именно такой человек, всегда готовый прийти на помощь. Мы занимаемся лечением очень тяжелых, очень сложных пациентов, и ситуации зачастую требуют более длительного времени на лечение, нестандартных подходов, Ксения с самого начала с готовностью и непоколебимым упорством бралась за трудные задания. Ее работоспособность и отзывчивость вызывают большое уважение, и именно такие люди действительно нужны нашему Центру и нашей стране».

Ксения поделилась, что больше всего на свете хочет быть счастливым человеком, реализовать себя и в профессии, и в личной жизни. Высокие отметки, по ее признанию, — результат многолетнего труда, без которого не обойтись в медицинском вузе.



Слева направо: Директор ИМО к.м.н. Е. В. Пармон, выпускница ординатуры Центра Алмазова Ксения Руденко, доцент кафедры акушерства и гинекологии ИМО к.м.н. Л. В. Кузнецова

Подготовила Елена Мисюрёва

КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ И ПЕРЕСТАТЬ ПЕРЕЕДАТЬ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Большинство из нас, обращаясь к врачам по тем или иным причинам, получали актуальные на все времена рекомендации: сбалансировать рацион, увеличить физическую активность, бросить вредные привычки. При этом редко у кого получается взять и «начать новую жизнь». Мы пробуем, стараемся, сбиваемся с курса, и в итоге многие из нас перестают верить, что вообще может получиться. Медицинский психолог Центра Алмазова к.псх.н., доцент Арсений Апетович Великанов рассказал нам об основных психологических моментах, на которые следует обратить внимание, когда очень хочется изменить образ жизни, но не получается.

Если вы делаете то, что делали всегда, получите то, что всегда получали.
Генри Форд

Главные причины переедания

Все мы слышали, что личность человека формируется в детстве. Особенно важны первые три года жизни. Так вот, и привычки в питании тоже формируются очень рано. Изменять их уже во взрослой жизни, действительно, бывает непросто.

Для начала стоит определиться, всегда ли человеку свойственно было переедание, тяга к сладкому или мучному и т. п. Если проблема родом из детства (например, у человека была бабушка, которая его очень любила и всегда стремилась хорошо накормить, даже если он не хотел есть), то сразу скажу, что здесь будет сложнее, возможно, даже придется длительно работать над проблемой с хорошим психотерапевтом, но это совсем не значит, что ситуация безнадежна.

Второй возможный вариант — человек начал переедать после какого-то психотравмирующего события («заедать проблему сладким»). В этом случае необходимо разобраться со случившимся: самостоятельно или, возможно, так же вместе с психологом или психотерапевтом. Кроме того, следует учитывать, что эта ситуация могла быть пусковым фактором, спровоцировавшим соответствующее поведение в употреблении пищи, к которому у человека с детства имелась скрытая предрасположенность.

Среди психологических особенностей, которые могут быть свойственны людям, склонным к перееданию, я выделил бы высокую личностную тревожность, сниженную самооценку, неуверенность в себе и потребность в защите (забота матери выражается среди прочего в желании накормить ребенка, защитить от голода, и уже взрослый человек неосознанно потом может искать в еде защиту).

Обязательно придумайте заместительные удовольствия для себя, если до сих пор вы привыкли ежедневно получать их, главным образом, от еды.



Для того чтобы бросить курить, вам «хватит характера»!

Курение — сложная психофизиологическая зависимость. И здесь физиологические аспекты нельзя недооценивать. Неуместно говорить: «Да человеку просто характера не хватает бросить!» Характера то ему, может, и хватает, но существует синдром отмены никотина. Возможно, бросая, человек испытывает бессоницу или, наоборот, сонливость, нарушение концентрации внимания, упадок сил. Справиться со всем этим ему может помочь врач (например, психотерапевт или нарколог), который подберет пациенту подходящие препараты для снятия синдрома отмены.

Конечно, при отказе от курения нужно учитывать и психологическую зависимость. Сам процесс курения может ассоциироваться у человека с приятными моментами, с важностью соблюдения какого-то заведенного ритуала. Как и в случае с пищевой зависимостью, нужно попробовать придумать достойную замену. Можно попробовать разминку какую-то, прогулку, разговор по телефону с приятным человеком, просмотр короткого видео на интересную тему. В конце концов, съесть любимый фрукт.

Важно помнить, что курение — не просто привычка, а зависимость. Если вы хотите бросить, но не получается, лучше обратиться к специалисту. И решать эту проблему необходимо комплексно, с учетом как психологических, так и медицинских аспектов!

Физическая активность

Действительно, многим из нас трудно вдруг начать бегать или отжиматься... Но те, кто не может никак начать, просто не смогли осознать удовольствие от физических нагрузок! Ведь научно давно доказано, что двигательная активность снижает у человека тревогу (вот почему, когда мы нервничаем, мы начинаем ходить по комнате, вертеть что-то в руках и т. д.) и активизирует физиологические процессы, обуславливающие возникновение радости.

Но какие ошибки может делать человек, начиная, например, ходить в тренажерный зал? Он думает: «Я сейчас как позанимаюсь ударно — сразу все нормы выполню, и даже рекорды побью!» И, конечно, большие нагрузки оборачиваются неприятностями для неподготовленного к ним тела, и человек забрасывает быстро начатое, потому что перестарался.

Нужно уметь сконцентрироваться на приятных ощущениях после физической активности. Заниматься ровно столько, сколько нужно, чтобы стало хорошо во всем теле. Замечательно как раз то, что за пробежку может даже и не понадобиться награда, как в случае с отказом от сигарет или конфет, сама физическая активность таит в себе награду: в организме происходят физиологические изменения, способствующие возникновению приятных эмоций, радости!

Мотивируйте себя, да не перемотивируйте

Мы очень часто слышим отовсюду, что главное — это мотивация. И это правда, мотивация очень важна! Каждый перед тем, как изменить что-то в своей жизни, должен четко определить для себя смысл планируемых изменений: хочу красивее выглядеть, улучшить здоровье, носить модную одежду, продемонстрировать всем свою силу воли и т. д. И, если мотивация у вас будет слабая, мероприятие обречено на провал. Но надо понимать, что и чересчур сильная мотивация — это тоже плохо для дела. Если хочется изменить себя настолько сильно, настолько быстро, что «сил нет терпеть», то терпение как раз быстро и закончится, и первая неудача (а они практически неизбежны, и к этому надо себя готовить) собьет человека сразу с намеченного пути, он перегорит, впадет в отчаяние из-за неуспешной попытки.

Вывод — мотивировать себя нужно, но, как говорится, без фанатизма. Подготовьте план, где будет прописана четко конечная цель, по пунктам шаги к ее достижению, ответ на вопрос: почему это важно именно для вас, а также возможные трудности на пути, и что в их случае вы будете делать.

У вас, возможно, будут срывы, и это нормально, но не надо сразу катастрофизировать их и сбиваться с пути! Как говорил Уинстон Черчилль, успех — это способность двигаться от одной неудачи к другой, не теряя энтузиазма.

Подготовила Елена Мисюряева

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ ЦЕНТРА АЛМАЗОВА

ЕЖЕДНЕВНО

В НАШИХ ГРУППАХ

ВКонтакте — vk.com/almazovcentre

А также на нашем официальном сайте — www.almazovcentre.ru

