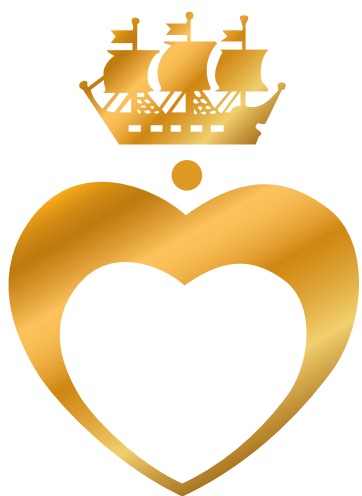




№ 2(30)

www.almazovcentre.ru

февраль 2013

# НОВОСТИ

## ALMAZOV CENTRE NEWS

# Центра Алмазова

## 8 февраля – День российской науки



Здание Академии наук в Санкт-Петербурге

Ежегодно 8 февраля в нашей стране отмечается День российской науки.

День 8 февраля выбран не случайно. 8 февраля 1724 года (28 января по старому стилю) Указом правительствующего Сената по распоряжению Петра I в России была основана Академия наук.

В 1925 году она была переименована в Академию наук СССР, а в 1991 году – в Российскую Академию наук.

7 июня 1999 года Указом президента Российской Федерации был установлен День российской науки с датой празднования 8 февраля. В Указе говорится, что праздник был установлен «учитывая выдающуюся роль отечественной науки в развитии государства и общества, следуя историческим традициям и в ознаменование 275-летия со дня основания в России Академии наук».

Михаил Васильевич Ломоносов, Иван Петрович Павлов, Дмитрий Иванович Менделеев, Константин Эдуардович Циолковский, Петр Леонидович Капица, Лев Давидович Ландау, Игорь Васильевич Курчатов, Павел Сергеевич Александров, Сергей Павлович Королев – вот только малая часть имен российских ученых, внесших вклад в мировую науку. Россия стала первой страной, где было разработано учение о биосфере, впервые в мире в космос запущен искусственный спутник Земли, введена в эксплуатацию первая в мире атомная станция.

Четырнадцать российских и советских ученых были отмечены Нобелевскими премиями. Первым из удостоенных, в 1904 году, стал академик И. П. Павлов за работу по физиологии пищеварения, далее, в 1908 году, – И.И. Мечников за труды по иммунитету. Последним российским лауреатом стал физик К.С. Новоселов, в 2010 году получивший Нобелевскую премию за новаторские эксперименты по исследованию двумерного материала графена.



Михаил Васильевич Ломоносов

В настоящее время в структуру Российской академии наук (РАН) входят девять отделений по областям и направлениям науки и три региональных отделения, а также 15 региональных научных центров.

Всего в Академии насчитывается 470 научных учреждений, более 55 тысяч научных сотрудников, в том числе, более 500 академиков и 800 членов-корреспондентов.

Начальник Управления внешних связей  
К.А. Краковская

### НОВОСТИ

#### 21 февраля 2013 года в Центре имени В.А. Алмазова прошла акция по сдаче крови с участием сотрудников УГИБДД



Накануне Дня защитника Отечества на станции переливания крови Федерального Центра сердца, крови и эндокринологии им. В.А. Алмазова прошла акция по сдаче крови, в которой приняли участие сотрудники Строевых подразделений УГИБДД ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

Сотрудники УГИБДД не понаслышке знакомы с необходимостью сдачи крови: пострадавшим в ДТП людям нередко требуются



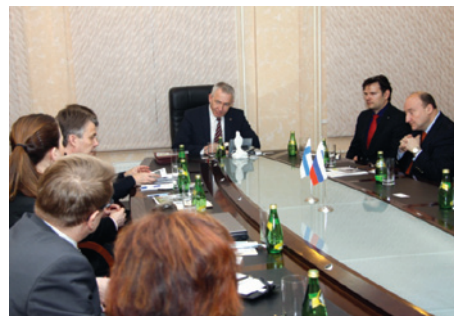
ся операции, а заменителя компонентов и препаратов крови в хирургии пока не существует.

В акции приняли участие около 30 человек. Все сдавшие кровь выразили надежду, что акция окажется полезной, пообещали прийти снова и посоветовали быть аккуратнее на дорогах.

Центр имени В.А. Алмазова выражает искреннюю благодарность всем участникам акции!



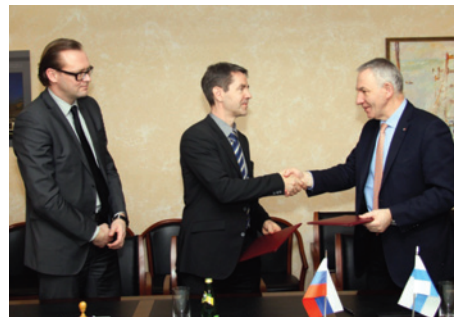
#### 22 февраля 2013 года состоялось подписание договора о сотрудничестве в научной и образовательной сферах между Федеральным Центром им. В.А. Алмазова, Университетом Тампере, Балтийским Институтом Финляндии и «ФиннМеди»



22 февраля 2013 года состоялось подписание договора о сотрудничестве в научной и образовательной сферах между ФГБУ «Федеральный Центр сердца, крови и эндокринологии им. В.А. Алмазова» Минздрава России, Университетом Тампере (Финляндия), Балтийским Институтом Финляндии и «ФиннМеди». В рамках договора планируется организация в 2014 году в Санкт-Петербурге Междуна-



родного Российско-Финского научного симпозиума по проблемам трансляционной медицины, сотрудничество в сферах научно-исследовательской работы, последипломного обучения врачей и медицинских сестер, создания и развития социальных, образовательных и профилактических программ для населения.



## Третий симпозиум между Федеральным Центром имени В.А. Алмазова и Институтом Питания Человека DIFE (Потсдам, Германия)

25-26 февраля 2013 года состоялся симпозиум в рамках германско-российского гранта «GERUSSFIT» «Профилактика сахарного диабета тип 2 среди пациентов высокого риска путем добавления в рацион питания нерастворимых волокон: предварительные результаты исследований OptiFit и CardioFit». Организаторами симпозиума выступили Федеральный Центр сердца, крови и эндокринологии имени В.А.Алмазова и Институт Питания Человека DIFE (Потсдам, Германия).



Участники симпозиума

В ходе встречи обсуждались особенности проведения и предварительные результаты эпидемиологических исследований в России и Германии, способы превенции развития метаболического синдрома с помощью изменения образа жизни и питания, активно обсуждались особенности метаболизма миокарда при сахарном диабете и варианты кардиопротекции, моделирование сердечно-сосудистых заболеваний в эксперименте, проблемы трансляционной медицины.



С докладом выступает профессор Е.И. Баранова

С приветственной речью выступил научный руководитель Института питания человека DIFE профессор. Hans-Georg Joost.



Директор института экспериментальной медицины ФЦСКЭ им. В.А. Алмазова д.м.н. М.М. Галагудза в виварии Института питания человека

Прозвучали доклады ведущих специалистов. Профессор А. Pfeiffer (Германия) представил доклад на тему «Кишечный микробиом и

питание – могут ли пищевые волокна влиять на кишечную микрофлору», в ходе которого были обсуждены преимущества применения пищевых волокон при метаболическом синдроме с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Профессор А.О. Конради (Россия) и профессор Н. Boeing (Германия) обсудили особенности и перспективы эпидемиологических исследований в наших странах. Профессор Е.И. Баранова осветила основные вопросы метаболического синдрома при абдоминальном ожирении, уделив пристальное внимание проблемам профилактики. Кроме этого был представлен ряд весьма актуальных докладов по метаболизму миокарда и возможностям экспериментального



Вентиляционная система вивария Института питания человека

моделирования (профессор М.М. Галагудза, Р.И. Дмитриева, Е.Н. Кравчук).

На второй день встречи были представлены и подробно обсуждены предварительные результаты крупного исследования OPTIFIT, посвященного профилактике сахарного диабета 2 типа при использовании в питании пищевых волокон (С. Nonig), были представлены весьма интересные результаты исследования пищевого поведения в российской популяции (А. Орлов).

Для сотрудников Федерального Центра сердца, крови и эндокринологии им. В.А. Алмазова была организована экскурсия в виварий института. В ходе экскурсии были продемонстрированы наиболее современные условия содержания и работы с животными, обсуждены основные требова-



С докладом выступает д.м.н. М.М. Галагудза

ния к проведению экспериментальных исследований.

Долгосрочное сотрудничество Центра имени В.А. Алмазова и Института Питания Человека будет осуществляться путем совместной разработки научных ресурсов в таких областях, как метаболические и эпидемиологические исследования, а также проведение комплексных научных проектов.

Научный сотрудник НИЛ сосудистых осложнений сахарного диабета врач-эндокринолог Е.Н. Кравчук



## Научно-образовательный центр ФЦСКЭ им. В. А. Алмазова приглашает на обучение в 2013-2014 уч. гг. на следующие курсы:

Адрес: Санкт-Петербург, ул. Аккуратова, дом 2, 6 этаж, библиотека, кабинеты № 1 и № 2  
тел./факс 702-37-84, эл. почта: [education@almazovcentre.ru](mailto:education@almazovcentre.ru)

**Акушерство и гинекология** (руководитель д.м.н., проф. И.Е. Зазерская): Клиническое акушерство (практический курс с использованием симуляционных платформ и тренажеров родов) – 72 ч., Избранные вопросы гинекологической эндокринологии – 72 ч., Лапароскопия в гинекологии (практический курс с использованием симуляционных тренажеров) – 72 ч., Акушерство и гинекология – 144 ч.

**Анестезиология и реаниматология** (к.м.н. А.Е. Баутин): Анестезиологическое обеспечение кардиохирургических вмешательств – 144 ч., Избранные вопросы анестезиологии и реаниматологии – 144 ч., Анестезиология и реаниматология – 576 ч. (ПП), Анестезия, интенсивная терапия и реанимация в акушерском и гинекологическом стационарах (на базе обучающего симуляционного центра) – 72 ч., Первичный комплекс реанимационных мероприятий – 18 ч., Трансплевоводная эхокардиография – 2 нед.

**Гематология** (д.м.н., проф. А.Ю.Зарицкий): Современные аспекты гематологии и трансплантации костного мозга – 144 ч., Гематология – 576 ч. (ПП)

**Детская кардиология** (д.м.н. Д.О.Иванов): Детская кардиология – 564 ч. (ПП), Избранные вопросы детской кардиологии – 144 ч.

**Детская хирургия** (д.м.н., проф. В.Г. Баиров): Хирургия новорожденных с интенсивной терапией и элементами ухода – 72 ч., Детская хирургия – 144 ч.

**Детская эндокринология** (д.м.н. Е.Н. Гринева, д.м.н. И.Л. Никитина): Современные схемы, стандарты, алгоритмы болезней эндокринных органов у детей – 144 ч., Детская эндокринология – 576 ч. (ПП).

**Диабетология** (д.м.н. Е.Н. Гринева, к.м.н. А.Ю. Бабенко): Диабетология – 144 ч., Диабетология – 576 ч. (ПП).

**Кардиология** (д.м.н., проф. А.О. Конради, к.м.н. Т.В. Трешкур, д.м.н., проф. М.Ю. Ситникова, д.м.н. О.О. Большакова, к.м.н. А.Н. Яковлев): Кардиология – 576 часов (ПП), Острый коронарный синдром – 72 ч., Избранные вопросы кардиологии – 144 ч., Инновационные методы лечения артериальной гипертензии – 72 ч., Неинвазивная аритмология – 144 ч., Резистентная артериальная гипертензия – 72 ч., Современная стратегия лечения хронической сердечной недостаточности – 72 ч.

**Клиническая лабораторная диагностика** (д.м.н. В.В. Дорофейков): Клиническая лабораторная диагностика – 576 ч. (ПП), Избранные вопросы клинической лабораторной диагностики в кардиологии и сердечно-сосудистой хирургии – 144 ч., Избранные вопросы клинической лабораторной диагностики – 144 ч.

**Лабораторная генетика** (к.м.н. А.А. Костарева): Лабораторная генетика – 576 ч. (ПП), Основы цитогенетической лабораторной диагностики – 144 ч., Флюоресцентная гибридизация in situ (FISH) в клинической лабораторной диагностике – 72 ч.

**Лечебная физкультура и спортивная медицина** (д.м.н. Е.А. Демченко): Лечебная физкультура и спортивная медицина – 576 ч. (ПП), 144 ч., 72 ч.

**Неонатология** (д.м.н. Д.О. Иванов): Интенсивная терапия в неонатологии – практические навыки и умения (на базе обучающего симуляционного центра) – 72 ч., Избранные вопросы неонатологии – 144 ч., Неонатология – 576 ч. (ПП).

**Педиатрия** (д.м.н. Д.О. Иванов): Педиатрия – 504 ч. (ПП), Актуальные вопросы педиатрии, основы нутрициологии – 144 ч., Нутриционная поддержка в педиатрии – 72 ч.

**Радиология** (д.м.н. Д.В. Рыжкова): Радиология – 504 ч. (ПП), Современные технологии ядерной медицины в диагностике и лечении социально значимых заболеваний – 144 ч., Изотопная диагностика – 144 ч.

**Ревматология** (к.м.н. А.Л. Маслянский): Ревматология – 576 ч. (ПП), Избранные вопросы ревматологии – 144 ч.

**Рентгенология** (д.м.н., проф. Т.Е. Труфанов): Рентгенология – 504 ч. (ПП), Рентгенология (с курсом магнитно-резонансной томографии) – 216 ч., Рентгенология (с курсом рентгеновской компьютерной томографии и радиационной безопасности) – 216 ч.

**Рентгенэндоваскулярная диагностика и лечение** (к.м.н. Д.А. Зверев): Рентгенэндоваскулярная диагностика и лечение – 576 ч. (ПП), Рентгенэндоваскулярная диагностика и лечение – 144 ч.

**Сердечно-сосудистая хирургия** (д.м.н., проф. В.К. Новиков): Избранные вопросы сердечно-сосудистой хирургии – 144 ч.

**Трансфузиология** (д.м.н. С.В. Сидоркевич): Трансфузиология – 576 ч. (ПП), Современные аспекты трансфузиологии – 144 ч.

**Функциональная диагностика** (к.м.н. Т.В. Трешкур, к.м.н. А.В. Козленок, д.м.н. М.Н. Прокудина): Функциональная диагностика – 586 ч., Клиническая эхокардиография – 144ч., Трансплевоводная эхокардиография – 2 нед, Избранные вопросы функциональной диагностики – 144ч.

**Эндокринология** (д.м.н., проф. Е.Н. Гринева): Избранные вопросы эндокринологии – 288 ч., Эндокринология – 144 ч., Избранные вопросы эндокринологии для кардиологов и терапевтов – 72ч., Современные аспекты остеопороза – 72 ч.

Также научно-образовательный центр приглашает в интернатуру, ординатуру, аспирантуру, докторантуру, стажировку на рабочем месте, на курсы обучения медицинских сестер

# Как получить высокотехнологичную медицинскую помощь в центре им. В.А. Алмазова

СОВЕТЫ  
СПЕЦИАЛИСТА

Федеральный Центр сердца, крови и эндокринологии им. В.А. Алмазова сегодня по праву считается одним из крупнейших федеральных научно-лечебных учреждений Российской Федерации, оказывающих специализированную, в том числе высокотехнологичную медицинскую помощь. Из специализированного кардиологического учреждения Федеральный Центр преобразовался в ведущее многопрофильное учреждение. Специалисты Центра им. В.А. Алмазова оказывают высокотехнологичную медицинскую помощь по тринадцати разделам медицины. Как попасть в Центр им. В.А. Алмазова для получения высокотехнологичной медицинской помощи, расскажет заместитель главного врача по организационным вопросам Ирина Валентиновна Петрова.

– Ирина Валентиновна, расскажите, что означает «высокотехнологичная медицинская помощь» и «квота на ВМП»?

– Высокотехнологичная медицинская помощь (ВМП) – медицинская помощь, оказываемая с использованием сложных и уникальных медицинских технологий, основанных на современных достижениях науки и техники, высококвалифицированными медицинскими кадрами. В первую очередь это операции на открытом сердце, трансплантация органов, нейрохирургические вмешательства при опухолях головного мозга, лечение наследственных и системных заболеваний, лейкозов, тяжелых форм эндокринной патологии, хирургические вмешательства высокой степени сложности.

ВМП предоставляется в соответствии со стандартами медицинской помощи, утвержденными приказами Министерства здравоохранения РФ для федеральных специализированных медицинских учреждений, оказывающих ВМП, и финансируется за счет средств федерального бюджета.

В настоящее время в Минздраве РФ отказались от такого понятия как «квоты на ВМП». Теперь принято говорить о талоне-направлении на ВМП, поскольку квотирование звучит некорректно по отношению к больным людям. Хотя многие именно так привыкли называть направление на лечение в специализированные клиники.

– И как же получить направление на оказание ВМП, каковы критерии?

– Право на оказание бесплатной высокотехнологичной медпомощи имеют все граждане нашей страны без исключения. Главный критерий ее получения – медицинские по-

казания. Основанием для направления пациента в медицинскую организацию для оказания ВМП является решение Комиссии органа исполнительной власти субъекта РФ в сфере здравоохранения.

Для жителей Санкт-Петербурга общий порядок действий для получения направления на оказание ВМП следующий:

- консультация в учреждении оказывающем ВМП;
- оформление выписки из медицинской документации, подписанной главным специалистом города;
- протокол врачебной комиссии с медицинской документацией подтверждающей диагноз;
- предоставление документов в Городской организационно-методический отдел по ВМП.

Городской организационно-методический отдел по ВМП на портале Минздрава в электронном виде открывает талон-направление на оказание ВМП.

Выдача направлений на оказание ВМП жителям Санкт-Петербурга осуществляется Городским организационно-методическим отделом по высокотехнологичной медицинской помощи.

– Какие документы необходимы для оформления данного направления?

- Пенсионное страховое свидетельство.
- Полис обязательного медицинского страхования.
- Паспорт.
- Пенсионное удостоверение (для пенсионеров).
- Справка об инвалидности (для инвалидов).

• Направление из лечебного учреждения, за подписью главного специалиста города по данному профилю.

– Как получить направление на оказание ВМП жителям других регионов РФ, если они решили пройти лечение в Центре им. В.А. Алмазова?

– Жители других регионов Российской Федерации получают направление на оказание ВМП в районном (городском) отделе управления здравоохранения своего региона.

В соответствии с Приложением к приказу Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 28.12.2011г № 1689н определен порядок направления граждан РФ для оказания ВМП за счет средств федеральных ассигнований.

Согласно этому порядку основанием для направления пациента на ВМП является решение комиссии органа исполнительной власти субъекта РФ в сфере здравоохранения по отбору пациентов для оказания ВМП. Проведение отбора и направление их в комиссию субъекта осуществляется врачебной комиссией медицинской организацией, в которой проходит наблюдение и лечение пациент. Согласно принятому решению оформляется протокол и на портале Минздрава открывается талон-направление на оказание ВМП.

– По каким медицинским профилям оказывается ВМП в Центре им. В.А. Алмазова?

– Федеральный Центр сердца, крови и эндокринологии имени В.А. Алмазова оказывает 23 вида ВМП гражданам РФ по следующим разделам медицины:

- абдоминальная хирургия,



Заместитель главного врача по организационным вопросам И.В. Петрова

- акушерство и гинекология,
- гематология,
- нейрохирургия,
- неонатология и детская хирургия в период новорожденности,
- онкология,
- офтальмология,
- ревматология,
- сердечно-сосудистая хирургия,
- торакальная хирургия,
- трансплантация сердца,
- трансплантация костного мозга,
- эндокринология.

Подробно ознакомиться с видами ВМП, а так же регламентом получения ВМП можно на сайте Центра в разделе «Высокие технологии».

**Контактная информация для ПАЦИЕНТОВ по вопросам оказания высокотехнологичной медицинской помощи:**

Отделение высокотехнологичной и специализированной медицинской помощи тел. (812) 702-68-34 – сердечно-сосудистая хирургия;

тел. (812) 702-37-32 – абдоминальная хирургия, гематология, нейрохирургия, онкология, офтальмология, ревматология, торакальная хирургия, эндокринология;

тел. (812) 702-68-30 – акушерство и гинекология, неонатология.

[www.almazovcentre.ru](http://www.almazovcentre.ru)

## 6 февраля исполнилось 50 лет заместителю директора по научно-лечебной работе Федерального Центра сердца, крови и эндокринологии им. В.А. Алмазова доктору медицинских наук, профессору Михаилу Алексеевичу Карпенко

ЮБИЛЕЙ



Свою трудовую деятельность в Центре им. В.А. Алмазова Михаил Алексеевич начал в 2003 году в качестве заведующего НИЛ реабилитации, с 2007 года занимает должность заместителя директора Центра по научно-лечебной работе, также является заведующим НИЛ клинической ангиологии.

Михаил Алексеевич Карпенко является автором более 120 научных работ, принимает активное участие в жизни Центра – член Ученого, Диссертационного советов ФГБУ «ФЦСКЭ им. В.А. Алмазова», председатель научно-клинического совета ФГБУ «ФЦСКЭ им. В.А. Алмазова».

Также Михаил Алексеевич активно участвует в работе Всероссийского научного общества кардиологов, Санкт-Петербургского научного общества кардиологов, является членом организационных и научных комитетов ряда научных форумов федерального уровня. Член редакционной коллегии журнала «Артериальная гипертензия», заместитель главного редактора журнала «Бюллетень Федерального Центра сердца, крови и эндокринологии имени В.А. Алмазова».

Коллеги знают и ценят Михаила Алексеевича как опытного, хорошо знающего свое дело специалиста, способного своевременно

и качественно выполнить поставленные задачи. Его трудолюбие, отличные организаторские способности, скромность, порядочность и отзывчивость в отношениях с окружающими вызывают глубокое уважение всех сотрудников Федерального Центра сердца, крови и эндокринологии им. В.А. Алмазова.

Коллектив Центра от всей души благодарит Михаила Алексеевича Карпенко за самоотверженный труд и желает юбиляру крепкого здоровья, счастья, долгой интересной и плодотворной жизни, благополучия семье и близким!

## 14–15 марта 2013 года состоится конференция с международным участием «Острый коронарный синдром: от первичной помощи до реабилитации»

АНОНС

Острый коронарный синдром занимает особое место в структуре сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку на сегодняшний день частота неблагоприятных исходов и осложнений при данной патологии в Санкт-Петербурге, как и в целом в Российской Федерации, остаётся высокой. Вместе с тем, региональная система оказания помощи больным с ОКС в Санкт-Петербурге интенсивно развивается, открывая новые возможности в улучшении результатов лечения и снижении смертности от сердечно-сосудистых причин.

В конференции примут участие ведущие российские кардиологи, рентгенэндоваскулярные хирурги, кардиохирурги, аритмологи, терапевты, специалисты в области неотложной помощи, а также их зарубежные коллеги. Будет рассмотрен широкий круг вопросов:

- Организация и координация помощи больным с ОКС.
- Помощь на догоспитальном этапе.
- Реперфузионная терапия.
- Современные аспекты медикаментозной терапии при ОКС.
- Рентгенэндоваскулярные вмешательства при ОКС.

- Кардиохирургические вмешательства при ОКС.
- Лечение осложнений инфаркта миокарда.
- Современные методы механической поддержки кровообращения.
- Проведение реанимационных мероприятий.
- Ранняя реабилитация и прогноз при ОКС.
- Достижения фундаментальной медицины и новые технологии в лечении ОКС.

Планируется представление клинических случаев, проведение мастер-классов по совершенствованию практических навыков, прямых трансляций из операционных.

Приглашаются кардиологи, анестезиологи-реаниматологи, врачи Скорой помощи, сотрудники Сосудистых центров, блоков интенсивной терапии для кардиологических больных, руководители лечебных учреждений и специалисты в области организации здравоохранения.

Место проведения:

ФГБУ «ФЦСКЭ им. В.А. Алмазова» МЗ РФ, ул. Аккуратова д. 2, Санкт-Петербург, 197341.

В настоящее время многие считают, что онкологические заболевания занимают первое место по числу смертности. Однако, это мнение ошибочно. Сегодня болезни сердца – самая большая проблема современной цивилизации. И хотя раньше сердечно-сосудистые заболевания долгое время считались мужским заболеванием, сейчас все больше женщин страдают от этого недуга. Правда, статистика говорит, что у женщин болезни сердца развиваются на 5-10 лет позднее, а сердечные приступы появляются на 10-20 лет позже, чем у мужчин. Так почему же женщины стали чаще попадать в группу риска?

Заболевания сердца – это психосоматических заболеваний. Сегодня спешка и беспокойство становятся образом жизни современной женщины – дом, работа, дети, собственные родители, проблемы со здоровьем, недосыпание, неправильное питание, а, возможно, и вредные привычки – все это не дает нам обратить свое внимание в целом на собственный организм, почувствовать его на эмоциональном уровне.

Здесь большую помощь могут оказать занятия йогой. Йога пришла к нам из глубокой древности. 8 тысяч лет назад она зародилась в Индии и до сих пор покрыта некой тайной. Многие ошибочно считают йогу религией, связывают ее с гипнозом. В действительности йога – это древнее учение, которое было создано для очищения, оздоровления и укрепления тела, а также для обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает организму не стареть, побороть болезни, успокоить нервы, избавляет от синдрома хронической усталости, возвращает интерес к жизни, повышает стрессоустойчивость.

# Йога. Женский класс

В нашей стране большинство занимающихся йогой – это женщины. Женщины обращаются к йоге с разными целями: одни хотят сделать свое тело сильным и гибким, другие – сохранить молодость и хорошее самочувствие, третьи – подготовиться к рождению ребенка. В связи с тем, что йога способствует достижению баланса, укреплению и наполнению энергией нижних центров, таких как живот, область таза,

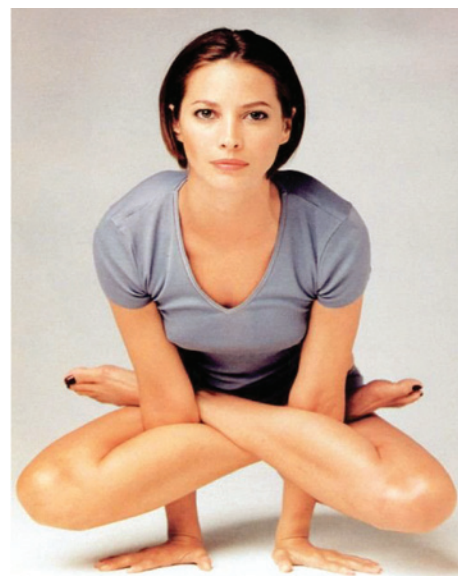


Тао Порчон-Линч (92 года)

мочеполовая система, выполнение некоторых асан (в переводе с санскрита «осознанное положение тела») особенно полезно именно женщинам. Йога для здоровья женщин несет исключительную пользу.

Учеными были проведены серьезные исследования на предмет конкретной пользы для здоровья от занятий йогой, начиная от поз, дыхания и заканчивая медитацией.

Информация о пользе йоги сгруппирована в трех категориях эффектов – физиологическом, психологическом и биохимическом. Так, например, у людей, регулярно занимающихся йогой, снижается частота пульса, стабилизируется кровяное давление, уменьшается риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшается сон, снижаются тревоги и депрессии, улучшается концентрация, память, внимание, уменьшается уровень глюкозы,



никогда не занимавшиеся спортом, как здоровые, так и имеющие целый «букет» заболеваний. Некоторые женщины опасаются, что практика йоги лишит грации и женского очарования. Однако упражнения йоги воздействуют, главным образом, на нервы, связки и внутренние органы. Они улучшают кровообращение, развивают внутреннее и внешнее равновесие, способствуют путем укреплению отдельных частей тела пропорциональности фигуры. Практика йоги подчеркивает женскую красоту.

Итак, какой бы не была медицина – она не может избавить каждого от болезней. Человек должен сам следить за своим здоровьем. Здоровье более чем на 50% определяется образом жизни. Мы – за здоровый образ жизни, а йога – один из его главных составляющих. Есть данные, что если бы люди на земле вели здоровый образ жизни, то средняя продолжительность жизни составляла бы 100 лет. Может быть, стоит начать с себя?

Сотрудник НИС истории медицины  
Ю.Б. Тукалло

## Футболисты «Центра Алмазова» в шаге от триумфа!

Вот и подходит к концу один из самых престижных футбольных турниров города, длившийся более трех месяцев – «Объединенная лига», в котором участвует и команда Центра Алмазова. И надо отметить, что наш коллектив произвел настоящий фурор, сходу ворвавшись в финал турнира. Но обо всем по порядку.

В конце года мы рассказывали об удачном старте команды на групповой стадии. И хоть после трех побед подряд последовало обидное поражение от одного из аутсайдеров группы «СЗСП», после Нового года «Центр Алмазова» порадовал, одержав две победы и один раз сыграв вничью с лидером группы – командой «Гранат». Заняв на отборочном этапе второе место, «медики» уверенно вышли в четверть финал турнира, а именно с этой стадии началось все самое интересное, ведь проигравший теряет все шансы на медали. Соперник достался нашей команде непростой – «Совэкс», в составе которого выделялся лучший бомбардир турнира, забивший в семи играх двадцать один гол. Поединок проходил



Футбольная команда Центра Алмазова

в упорной борьбе, но точный удар лучшего бомбардира «медики» Сергея Васецкого в середине тайма вывел команду в полуфинал

турнира! Полуфинал для нашего коллектива сложился на удивление легко, да и в соперники попала команда «Энергос», которую

«Центр Алмазова» на групповой стадии буквально разгромил – 6:1. И в этот раз без разгрома не обошлось – уже в первой половине встречи «медики» уверенно повели со счетом 3:0, а во втором тайме спокойно удержали добытое преимущество.

Теперь нашим футболистам предстоит главное испытание – финал, который состоится в первые выходные весны. Выход в финал в дебютном для себя турнире – уже, бесспорно, достижение, но аппетит, как говорится, приходит во время еды и без боя сдаваться, конечно, никто не будет. Соперником «Центра Алмазова» будет очень сильный коллектив «Петербурга-Теплоэнерго», имеющий солидный состав и возглавляемый опытным тренером – чемпионом СССР 1984 года в составе «Зенита» Сергеем Кузнецовым. Мы очень надеемся, что наши футболисты не дрогнут и сумеют привезти в Центр свой первый трофей.

Капитан футбольной команды  
«Центр Алмазова»  
К.С. Сухоруков

## Мы вновь на коне! Девятикратные победители Кубка России!

С 25 по 27 февраля 2013 года в подмосковном городе Раменское разыгрывался Кубок России по волейболу среди ветеранов. Команда Центра им. В.А. Алмазова выступала в возрасте 60+, хотя некоторым игрокам уже «стукнуло» 65 лет. По итогам прошедшего первенства России среди ветеранов четыре лучшие команды городов Санкт-Петербурга, Москвы, Челябинска и Геленджика вступили в борьбу за этот почётный приз.

Все команды достаточно сильные и без боя никто не хотел уступать ни одного очка. Первая встреча с командой г. Геленджик хоть и

закончилась нашей победой 2:0, но борьба в каждой партии была упорной. Счет по партиям говорит сам за себя: 25:23; 25:22. Конечно, основная борьба за Кубок должна была состояться между нами и командой г. Москвы. И ожидания зрителей оправдались. Игра началась блестящими подачами Виктора Бутрова и Евгения Евсеева. Счет начал неуклонно расти в нашу пользу. Москвичи ничего не могли поделать с атаками Владимира Воронова и Владимира Ванина. Партия закончилась нашей убедительной победой 25:17! Но рано порадовались игроки нашей команды. Коман-

да г. Москвы укомплектована очень сильными игроками. И они доказали, что еще рано нам праздновать победу в этой игре. Во второй партии у них стало получаться, буквально, всё: и полетела прекрасная подача, заиграли нападающие, вытягивали в защите почти все мячи. А у нас просто ничего не получалось. Итог: сокрушительное поражение 14:25. Но, как говорится: «цыплят по осени считают». В третьей решающей партии команда Центра им. В.А. Алмазова вновь заиграла в свою игру и не оставила ни единого шанса нашим друзьям-соперникам, выиграв партию со

счетом 15:8. Итого: 2:1 в нашу пользу. На последнюю игру с командой г. Челябинска мы вышли в приподнятом настроении и победа с счетом 2:0 была закономерным итогом выступления команды Центра им. В.А. Алмазова. Лучшим игроком турнира признан игрок нашей команды Виктор Бутров. Итак, в девятый раз подряд наша команда подтвердила свой класс и вновь стала обладателем Кубка России!

Впереди новые старты и мы надеемся на успешное выступление в будущих баталиях!

Игрок команды Центра им. В.А. Алмазова  
Александр Андриенко