

# НОВОСТИ

## ALMAZOV CENTRE NEWS

# Центра Алмазова

№ 7 (178)

www.almazovcentre.ru

август 2025

## ГЕНЕРАЛЬНЫЙ КОНСУЛ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ ЛО ЧЖАНЬХУЭЙ С ОФИЦИАЛЬНЫМ ВИЗИТОМ ПОСЕТИЛ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ИМЕНИ В. А. АЛМАЗОВА

Целью визита генерального консула стало обсуждение возможных направлений партнерства в области медицины между Центром Алмазова и научно-образовательными учреждениями здравоохранения Китайской Народной Республики.

Помимо генерального консула в состав китайской делегации вошли консул по вопросам образования Ма Сяоди, консул по коммерции Ли Иншу, атташе генерального консула Цзоу Цзяци, а также сотрудники представительства Секретариата Делового совета Шанхайской организации сотрудничества в Северо-Западном округе: руководитель представительства Александр Анатольевич Беда, его заместитель Дмитрий Игоревич Александров, заместитель руководителя по коммерции Чжан Шуай и заместитель руководителя по научно-образовательному обмену Чжан Синь.

Со стороны Центра Алмазова во встрече приняли участие генеральный директор Евгений Владимирович Шляхто, заместитель генерального директора по научной работе Александра Олеговна Конради, директор Института медицинского образования Елена Валерьевна Пармон, декан факультета послевузовского и дополнительного образования Евгений Николаевич Михайлов и начальник Управления международного сотрудничества Андрей Николаевич Яицкий.

В рамках визита делегация осмотрела клинику-поликлинический комплекс, гибридную операционную и ситуационный центр, где вниманию гостей был пред-



На фотографии (слева направо): Е. Н. Михайлов, профессор, декан факультета послевузовского и дополнительного образования, А. А. Беда, руководитель представительства Секретариата Делового совета Шанхайской организации сотрудничества в СЗФО; Д. И. Александров, его заместитель, А. О. Конради, профессор, академик РАН, заместитель генерального директора по научной работе Центра Алмазова; Е. В. Пармон, директор ИМО Центра Алмазова (пятая слева); Ло Чжаньхуэй, генеральный консул КНР в СПб; Е. В. Шляхто, академик РАН, генеральный директор Центра Алмазова; Ма Сяоди, консул КНР в СПб по вопросам образования; Ли Иншу, консул КНР по коммерции; Цзоу Цзяди, атташе генерального консула КНР в СПб.

ставлен подробный обзор деятельности Центра Алмазова, охватывающий почти 45-летнюю историю его развития, современный статус, клинические и образовательные возможности.

После экскурсии состоялась деловая встреча, на которой обсуждались текущее состояние и перспективы сотрудничества Центра Алмазова с научно-образовательными учреждениями Китая.

Генеральный директор Евгений Владимирович Шляхто отметил, что для Центра Алмазова научные и образовательные медицинские учреждения Китая являются одними из ключевых стратегических партнеров: на сегодняшний день Центр в рамках долгосрочных договоров сотрудничает с двенадцатью китайскими организациями, половина из которых — университеты.

В свою очередь генеральный консул КНР высоко оценил клинические и научные мощности Центра Алмазова и выразил надежду на укрепление сотрудничества Центра с вузами и научными организациями Китая, в том числе в области подготовки и обучения медицинских специалистов, совместных научных исследований, а также обмена передовым опытом в лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

В завершение встречи стороны обменялись памятным подарками в знак дружбы и взаимоуважения. Генеральный директор Евгений Владимирович Шляхто поблагодарил господина Ло Чжаньхуэя и его коллег за визит, подчеркнув его важность для развития российско-китайского сотрудничества в области медицины, науки и образования.

## ПРИМЕР СТОЙКОСТИ И ПРЕДАННОСТИ

В год 80-й годовщины победы в Великой Отечественной войне ее ветерану и сотруднице Российского нейрохирургического института имени профессора А. Л. Поленова Елене Леонтьевне Кан исполнилось 100 лет.

С юбилеем Елену Леонтьевну поздравили и руководство, и сотрудники Центра Алмазова. Чествование старейшего специалиста Центра состоялось в рамках заседания Ученого совета. Со своими искренними поздравлениями к сотруднице РНХИ им. проф. А. Л. Поленова обратились генеральный директор Центра Алмазова академик РАН Евгений Владимирович Шляхто и другие коллеги. Елене Леонтьевне также вручили благодарственное письмо за ее выдающиеся заслуги в сфере медицины.

Жизненный путь Елены Леонтьевны неразрывно связан с нашим городом и медициной. Судьба ветерана выдалась не самой простой: начало войны она встретила 16-летним подростком, а в феврале 1942 года уже работала медсестрой в 10-й детской поликлинике блокадного Ленинграда. За героизм и самоотверженный труд Елена Леонтьевна удостоилась медали «За оборону Ленинграда». В своей книге «Мы — из блокады», выпущенной в 2010 году, ветеран подробно рассказала о повседневной жизни в условиях блокады и участии детей и подростков в обороне Ленинграда.

Наука и медицина стали для Елены Леонтьевны делом всей жизни — после окончания войны она успешно защитила кандидатскую и докторскую диссертации. Старейшая сотрудница РНХИ им. проф.

А. Л. Поленова внесла значительный вклад в отечественное здравоохранение, на ее счету два важных изобретения в сфере диагностики гипертонии и более двухсот тридцати научно-исследовательских работ. Заслуги Елены Леонтьевны высоко оценены коллегами и отмечены знаком «Отличник здравоохранения».

С 1979 года Елена Леонтьевна трудится в Российском научно-исследовательском нейрохирургическом институте имени профессора А. Л. Поленова. Несмотря на свой почтенный возраст, она продолжает стоять на страже здоровья сограждан и спасать жизни людей. Ее жизненный путь — это настоящий пример стойкости и преданности своей профессии, и по сей день вдохновляющий молодые поколения медицинских работников Центра Алмазова.



Е. Л. Кан и заместитель главного врача по нейрохирургии, врач-нейрохирург высшей категории к.м.н. К. Б. Абрамов



## УСПЕХ ПРИЕМНОЙ КАМПАНИИ 2025 — РЕЗУЛЬТАТ КОМПЛЕКСНОЙ РАБОТЫ ВСЕХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ЦЕНТРА АЛМАЗОВА

В преддверии нового учебного года декан факультета довузовского образования и молодежной науки, ответственный секретарь приемной комиссии Центра Алмазова Мария Львовна Поспелова рассказала об итогах приемной кампании этого года.

**?** — Мария Львовна, в чем отличие этой приемной кампании от предыдущих, что нового появилось в нынешнем году? Каковы основные показатели?

— К нововведениям минувшей приемной кампании нужно отнести открытие двух специальностей специалитета — «Клиническая психология» и «Педиатрия», увеличение количества бюджетных и внебюджетных мест, а также сокращение мест в рамках целевой квоты.

Отдельно хочется подчеркнуть, что и в этом году Центр Алмазова подтвердил статус лидера среди медицинских вузов страны по среднему и проходному баллам на основные места программы специалитета «Лечебное дело», которые составили 298 и 286 баллов соответственно.

Также несколько лет подряд нам удается удерживать первенство среди вузов Минздрава России по средним баллам поступивших в пределах отдельной, особой и целевой квот (273, 250 и 261 соответственно), что говорит о качественной подготовке абитуриентов и здоровой конкуренции между ними.

В 2025 году к нам поступило рекордное для любого НИИ число аспирантов: 65 перспективных молодых исследователей в области клинической и профилактической медицины, психологии, биологических и медико-биологических наук.

**?** — Так кто же они, нынешние первокурсники?

— В этом году мы встречаем в наших стенах более тысячи новых студентов, магистрантов, ординаторов и аспирантов. И это действительно лучшие абитуриенты страны, готовые усердно трудиться, чтобы в будущем стать высококвалифицированными клиницистами, исследователями и управленцами в области здравоохранения.

Среди поступивших на специалитет по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия» и «Клиническая психология» 3 трехсотбалльника, 15 двухсотбалльников, 75 стобалльников по результатам



М. Л. Поспелова (справа) и первокурсница М. Томаровская

ЕГЭ, 29 победителей и призеров предметных всероссийских олимпиад, более 200 золотых медалистов.

Отмечу и рост интереса абитуриентов специалитета к целевому формату обучения: в нынешнюю приемную кампанию были заняты 85 % целевых мест, что в 1,5 раза больше, чем в прошлом году. Если ранее большая часть претендентов рассматривали поступление на целевые места в качестве запасного варианта, то сейчас обучение в рамках целевой квоты стали выбирать хорошо образованные ребята с высокими баллами по ЕГЭ, что говорит об их твердом желании и готовности трудиться на благо региональной медицины.

Семья алмазовцев пополнилась 50 магистрантами и более 350 ординаторами. Это амбициозные молодые специалисты, за плечами которых уже есть опыт работы на должностях среднего и высшего медперсонала, они проявляют интерес к научным исследованиям, активно участвуют в олимпиадной, волонтерской и общественной деятельности.

**?** — ИМО Центра Алмазова — вуз молодой, но ему уже удалось войти в топ медицинских институтов страны и стать точкой притяжения абитуриентов. В чем секрет успеха?

— Такое количество высокомотивированных первокурсников отнюдь не случайность, а результат комплексной работы всех подразделений Центра Алмазова, направленной на привлечение талантливых и целеустремленных студентов. Наше знакомство с большей частью нынешних первокурсников состоялось еще на до-

вузовском этапе: кто-то из них побывал на экскурсии или профориентационном мероприятии в нашем Центре, другие прошли обучение в профильных школах и на курсах по подготовке к сдаче ЕГЭ, ряд ребят — активные члены Школьного научного общества и участники школьного дня Алмазовского молодежного медицинского форума.

Не могу не поблагодарить студентов ИМО, которые в этом году выступили в качестве амбассадоров и во время зимних каникул побывали в родных школах и рассказали будущим выпускникам о возможностях обучения в нашем Центре. Благодаря им абитуриенты из отдаленных уголков России узнали о научно-образовательном потенциале Центра Алмазова.

Сотрудники факультета довузовского образования и молодежной науки на постоянной основе проводят мониторинг и анализ данных о поступающих и их запросах, востребованных образовательных продуктах, актуальных тенденциях на рынке труда. Такая работа позволяет оперативно реагировать на происходящие изменения и улучшать стратегию набора.

Успех очередной приемной кампании не повод останавливаться на достигнутом, а, напротив, он вдохновляет к дальнейшему поиску новых форматов взаимодействия с талантливыми и мотивированными абитуриентами. Нами составлена дорожная карта научно-образовательных мероприятий регионального и федерального масштаба на нынешний учебный год, реализация которой будет способствовать еще более качественной довузовской подготовке будущих поколений алмазовцев.

## ШКОЛА ЮНОГО КАРДИОЛОГА

С 28 июля по 1 августа факультет довузовского образования и молодежной науки совместно с преподавателями кафедры кардиологии ИМО Центра Алмазова провели интенсив для старшеклассников в рамках программы «Школы юного кардиолога».

За неделю занятий участники изучили анатомию и физиологию сердца; узнали основы сердечно-легочной реанимации и оказания неотложной помощи; научились проводить осмотр пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями и правильно вызывать бригаду скорой медицинской помощи; рассмотрели различные операции, которые выполняются пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Особое внимание преподаватели ИМО уделили практическим занятиям, а именно: основам сердечно-легочной реанимации и оказанию неотложной помощи; измерению артериального давления, проведению пульсоксиметрии и выполнению пункции сосудов.

Курс предоставил отличную возможность старшеклассникам, планирующим по окончании школы поступление в медицинские вузы, познакомиться с основами кардиологии, получить первые практические навыки в этой медицинской специальности, а также больше узнать о профессии врача и учебе в ИМО Центра Алмазова.

Надеемся, что полученные старшеклассниками знания станут их первыми шагами на пути к поступлению в ИМО и будущим достижениям в медицине.



## «ШКОЛА КЛЕТКИ» ДЛЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ



В течение июля факультет довузовского образования и молодежной науки совместно с преподавателями кафедры клеточной биологии и гистологии провели три интенсива для старшеклассников в рамках программы «Школа клетки».

В процессе занятий участники интенсивов, а это ученики старших классов петербургских школ, планирующие связать свою судьбу с медициной, не просто познакомились с биологией — ее основы изучают и в школе, — а буквально погрузились в эту науку: собственноручно собрали 3D-модели ДНК и РНК, сообща поставили мини-спектакли о молекулярных особенностях работы митохондрий и везикулярного

транспорта, посмотрели на 3D-модель человека, поработали за микроскопами, побывали на экскурсии в научной лаборатории, узнали много нового про модель рыбок Danio и на конференциях, завершивших курс интенсивов, защитили свои научные проекты.

Все ребята успешно справились с заданиями, для выполнения которых им потребовалось освоить гигантский объем информации, и, что тоже важно, еще ближе познакомились с Центром Алмазова и получили невероятный заряд энергии и мотивацию для покорения новых вершин.

Надеемся, что для многих из участников интенсивов «Школа клетки» стала судьбоносным событием, и в уже недалеком будущем ребята пополнят ряды студентов алмазовцев!



# В АВАНГАРДЕ РОССИЙСКОЙ И МИРОВОЙ КАРДИОЛОГИИ



В XXI веке и медицинская наука, и практическая медицина совершили колоссальный шаг вперед: появились и продолжают совершенствоваться малоинвазивные методы лечения сердечно-сосудистых заболеваний, а многие болезни сердца, само название которых ранее звучало приговором, сегодня поддаются лечению. С вопросом о том, какие изменения в клинической практике и кардиологии как науке произошли за последние два десятилетия, мы обратились к заведующему научно-исследовательской лабораторией прогнозирования рисков развития сердечно-сосудистых осложнений НИЦМУ «Центр персонализированной медицины» к.м.н. Алексею Николаевичу Яковлеву.

Наш разговор состоялся в преддверии знаменательной даты — Всемирного дня кардиолога, который отмечается 6 июля. Праздник этот появился ровно четверть века назад по инициативе Всемирной федерации сердца. Сама же история изучения строения и функций, лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы насчитывает более трех тысяч лет.

С древности, на протяжении многих столетий, роль сердца и сосудов оставалась загадкой, разгадывание которой заняло много времени. Например, врачи Древнего Египта уже изучали строение и функции сердца и полагали, что жизнь человека напрямую связана с сердечным ритмом, а древние китайцы даже знали о нарушениях ритма сердца. Считается, что строение сердца было впервые детально описано в Древней Греции Гиппократом, а врач Древнего Рима Клавдий Гален подробно описал схему кровообращения.

Новейшая история российской кардиологии неразрывно связана с именами многих выдающихся ученых и клиницистов, в том числе и с именем Владимира Андреевича Алмазова, доктора медицинских наук, профессора, академика РАМН, заслуженного деятеля науки Российской Федерации. Именно им были заложены основы кардиологической научной школы, послужившей базой для организации в 1980 году Научно-исследовательского института кардиологии Минздрава Российской Федерации, который сегодня носит его имя. Владимир Андреевич Алмазов известен как автор более трехсот научных трудов, наиболее значимые из которых посвящены проблемам артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца.

И сегодня Центр Алмазова остается ведущим российским центром, уникальность которого состоит в гармоничном соединении фундаментальных и прикладных исследований в различных областях с оказанием многопрофильной специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи населению, вкупе с непрерывной междисциплинарной подготовкой научных и медицинских кадров и организационной работой по совершенствованию кардиологической помощи и реализации федерального проекта по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями в субъектах Российской Федерации.

— Сложно сказать, насколько адекватно древняя медицина оценивала роль сердца в человеческом организме, называя его основой жизни, но и тогда было понятно, что сердце как орган, обеспечивающий кровообращение, играет жизненно важную роль и заболевания сердца могут приводить к очень серьезным последствиям, вплоть до внезапной смерти, — рассказывает А. Н. Яковлев. — Сами же сердечно-сосудистые патологии тесно связаны с развитием цивилизации, научно-техническим про-

грессом — потому-то они так распространены. Более того: на протяжении последних десятилетий, по данным Всемирной организации здравоохранения, в рейтинге причин смертности в мире эти недуги прочно занимают первое место. Поэтому лечение сердечно-сосудистых заболеваний, исследования в этой области не только важны для здоровья конкретного пациента, но и имеют колоссальное социальное и демографическое значение.

Предупреждая, своевременно выявляя и проводя лечение сердечно-сосудистых заболеваний, важно не только продлить жизнь человека, но и сохранить при этом ее, жизни, качество. Следует сказать, что современная кардиология весьма продвинулась в этих направлениях. Это связано, в первую очередь, с широким внедрением принципов доказательной медицины, собственно, само это понятие родилось в связи с проведением и получением результатов масштабных кардиологических исследований и формированием строгого научного подхода к доказательству эффективности тех или иных методов лечения. Многие заболевания и состояния, которые еще двадцать, а то и десять лет назад были, по сути, смертельными, неизлечимыми, сегодня успешно лечатся с помощью технологий малоинвазивной хирургии, механической поддержки кровообращения, трансплантации сердца. Только в Санкт-Петербурге сегодня насчитывается тринадцать клиник, в которых круглосуточно оказывается неотложная помощь пациентам с инфарктом миокарда с использованием чрескожных и кардиохирургических вмешательств, а ведь еще в начале нынешнего века возможностей экстренно получить подобную помощь у таких пациентов просто не было.

Развиваются не только хирургические методы и организация экстренной помощи, но одновременно и появляются новые лекарственные препараты, позволяющие улучшить результаты лечения пациентов с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе и на ранних стадиях, что дает врачам возможность замедлить прогрессирование и предупредить развитие тяжелых осложнений. Современные методы исследований позволяют обнаружить многие сердечно-сосудистые заболевания задолго до того, как возникнут их первые клинические проявления. Проведение профилактических осмотров



Идет операция на сердце



Велоэргометрия — информативная и неинвазивная диагностика сердечно-сосудистой системы

и обследований позволяет своевременно выявить проблемы, например, повышение артериального давления или высокий уровень холестерина в крови — изменения, которые в дальнейшем могут привести к серьезным последствиям, в том числе инфаркту или инсульту. Сегодня, используя современные подходы и технологии, мы можем предотвратить или, по крайней мере, существенно отсрочить развитие этих острых состояний, продлевая людям активную и здоровую жизнь.

На сегодняшний день, например, считается, и считается обоснованно, что смерть от сердечно-сосудистого заболевания пациента моложе 75 лет однозначно является преждевременной и сигнализирует о недостаточном использовании современных методов профилактики и лечения. Но и этот возраст далеко не предел: мы можем поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы и бороться с прогрессированием хронических заболеваний и осложнениями, и даже добиваться регресса патологических изменений и улучшения функции сердца, поддерживая высокое качество жизни пациента, независимо от его возрас-

та. Повторюсь, что еще пару десятилетий назад таких возможностей просто не существовало. Так что можно с уверенностью сказать, что в ближайшем будущем средняя продолжительность активной жизни человека еще более увеличится.

Медицина и технологии развиваются очень интенсивно, но благополучие и долголетие по-прежнему в первую очередь зависят от самого человека, от его отношения к собственному здоровью. Чтобы уберечься от сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо, прежде всего, устранить все факторы риска — вести активный образ жизни, отказаться от курения, алкоголя, выработать привычку к здоровому питанию. Во-вторых, следить за состоянием своего здоровья — регулярно измерять артериальное давление, контролировать сахар и холестерин в крови. Проще говоря, своевременно проходить профилактические осмотры, диспансеризацию, благо, все возможности сегодня для этого есть. И конечно, при появлении первых симптомов болезни немедленно обращаться за медицинской помощью и в полной мере использовать все современные возможности сохранения своего здоровья.

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ ЦЕНТРА АЛМАЗОВА

## ЕЖЕДНЕВНО

ВКонтакте — [vk.com/almazovcentre](https://vk.com/almazovcentre)

А также на нашем официальном сайте — [www.almazovcentre.ru](http://www.almazovcentre.ru)





# ОСЕНЬ — ВРЕМЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ. КАК ПРАВИЛЬНО ЗАПАСТИСЬ ВИТАМИНАМИ ВПРОК?

В конце лета хочется как можно больше положительных эмоций и пользы получить от теплых солнечных дней, и нередко люди начинают увеличивать потребление фруктов с целью «запаситься витаминами на зиму». Но можно ли наесться витаминами впрок? На этот вопрос мы попросили ответить врача-эндокринолога, диетолога Анну Дмитриевну Анопову.

— Прямой ответ будет отрицательным. Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) могут депонироваться в организме, но их избыток ведет к гипervитаминозу с токсическими эффектами. Кроме того, фрукты не основной источник жирорастворимых витаминов, и их суточную потребность восполнить исключительно фруктами вряд ли удастся. Витамины А и D получают из животных продуктов, Е и К — из масел, орехов и овощей. Исключение — авокадо, ягоды, киви, в них содержатся витамины Е и К.

Водорастворимые витамины групп В и С в организме практически не накапливаются, и их избыток быстро выводится через почки.

Фрукты в целом небогаты витаминами группы В по сравнению с другими группами продуктов, такими как цельнозерновые крупы, нежирные мясо, птица, рыба, яйца, творог, бобовые, орехи, семена и пр. Основная ценность фруктов — это витамин С, клетчатка, антиоксиданты и флавоноиды. Однако создать запас витамина С на несколько месяцев, поедая ягоды и фрукты, физиологически невозможно.

## Опасности переизбытка фруктов

Основной риск связан не с гипervитаминозом, а с высоким потреблением фруктозы, увеличением общей калорийности рациона

и, как следствие, набором веса. Хроническое избыточное поступление фруктозы (> 50–60 г в сутки) напрямую связано с усилением липогенеза, то есть преобразования излишков полученных углеводов в жиры и откладывания про запас в жировой ткани. Таким образом в организме повышается уровень триглицеридов, появляется висцеральное ожирение — скопление жира вокруг внутренних органов, — и может развиваться инсулинорезистентность.

Помимо этого, большое количество клетчатки и органических кислот, особенно при резком увеличении их потребления, провоцирует брожение в кишечнике, вызывая вздутие, метеоризм, диарею и усугубляя симптомы синдрома раздраженного кишечника (СРК). Таким образом, избыток клетчатки нарушает работу желудочно-кишечного тракта.

Фрукты с высоким гликемическим индексом (арбуз, виноград, переспелые бананы) вызывают резкие скачки глюкозы в крови. Для людей с инсулинорезистентностью, преддиабетом или СД 2 типа это представляет прямую угрозу. Неограниченное потребление фруктов может усугублять течение метаболических заболеваний.

Чрезмерное употребление фруктов вредно и для зубов: это грозит кариесом и эрозией зубной эмали. Органические кислоты

(лимонная, яблочная) в фруктах и ягодах обладают деминерализующим эффектом, разрушая эмаль. Сахар служит субстратом для кариесогенных бактерий.

Не стоит забывать и о сбалансированности рациона питания в целом. Вытеснение из него других важных групп продуктов (белков, жиров, сложных углеводов) на фоне избытка фруктов приводит к относительно-му дефициту незаменимых аминокислот, жирорастворимых витаминов, минералов. Рацион, перенасыщенный фруктами, становится несбалансированным.

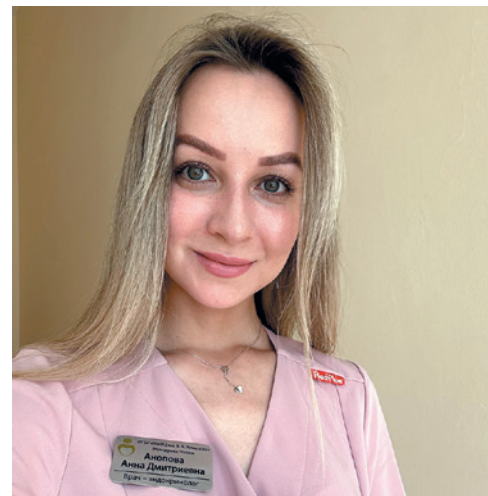
Таким образом, умеренность (2–3 порции в день) и индивидуальный подход с учетом состояния здоровья человека — ключевые принципы потребления фруктов без вреда для здоровья.

## Рекомендации по подготовке к зимнему сезону

Запасаться нужно не витаминами впрок, а правильными привычками и методами сохранения питательной ценности продуктов:

1. Замораживание. Наиболее физиологичный метод консервации. Замороженные ягоды (смородина, черника, вишня) сохраняют большую часть витаминов и антиоксидантов.

2. Сушка. Позволяет заготовить фрукты с минимальной потерей микроэлементов (калий, магний), но концентрация сахара в них резко возрастает. Рекомендуется употреблять сухофрукты дозированно (20–30 г в день).



3. Ферментация (квашение). Квашеная капуста — отличный источник витамина С, пробиотиков и клетчатки зимой.

4. Сбалансированный рацион. Основой для получения витаминов круглый год должны быть не только фрукты, но и овощи, цельнозерновые продукты, качественные источники белка и жиров.

5. Коррекция дефицита. При подтвержденном лабораторно дефиците (например, витамина D) необходим прием терапевтических доз лекарственных препаратов, а не коррекция диетой.

Попытка «наесться витаминов впрок» бесполезна и потенциально вредна. Здоровый подход — это регулярное умеренное потребление сезонных фруктов (2–3 порции в день, 1 порция = 80–100 г) и заблаговременная заготовка продуктов щадящими методами для разнообразия зимнего рациона.

# СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

В преддверии нового учебного года самое время вспомнить о спортивных достижениях уходящего сезона, тем более что достижения у алмазовцев весьма значимые.

Наши пловцы стали призерами VIII Всероссийского чемпионата по плаванию среди студентов медицинских вузов в Рязани, спартакиады первокурсников «Первому курсу приготовиться» среди медико-фармацевтических вузов и Санкт-Петербургских студенческих спортивных игр, а также приняли участие в Кубке ректора Гомельского государственного медицинского университета.

Спортсмены Клуба бега Центра Алмазова приняли участие в семи городских и трейловых забегах: Арена Марафон, За-БегРФ, Пушкин–Петербург, Балтийский трейл, Кросс нации, Арена Полумарафон, Кубок губернатора, а также в горном трейле в Дагестане и главном старте города — марафоне «Белые ночи», преодолев разные дистанции — от 5 до 42 км.

В первенстве Санкт-Петербурга по легкой атлетике среди юниоров до 23 лет 3-е место на дистанции 800 м заняла Софья Татаринова.

В любительской волейбольной лиге Санкт-Петербурга и Ленинградской области женская сборная ИМО Центра Алмазова «Ignis» завоевала 2-е место.

Второе место нашим спортсменам досталось и в спартакиаде первокурсников «Первому курсу приготовиться» среди медико-фармацевтических вузов. В рамках Спартакиады 1 место в командном зачете завоевала команда по волейболу, 2-е место заняли алмазовцы



Волонтеры-яхтсмены спешат насладиться последними днями уходящего лета!

в дисциплине «Настольный теннис», а вот баскетболисты ИМО Центра Алмазова оказались на третьей ступени пьедестала.

Отлично выступили и алмазовские фигуристы, заняв 2-е место в Кубке администрации Курортного района по фигурному катанию.

Сборная ИМО Центра Алмазова стала победителем отборочного этапа в многоборье ГТО X фестиваля спорта студентов медицинских и фармацевтических вузов России «Физическая культура и спорт — вторая профессия врача», заняв 1-е место, и приняла участие во всероссийском этапе в г. Волгоград. Кроме того, в рамках Санкт-Петербургских студенческих спортивных игр по выполнению тестов ВФСР ГТО наши спортсменки заняли призовые места в личном зачете.

23 августа в Яхт-клубе на Крестовском острове прошла регата «Кубок некоммерческих организаций», организованная АНО «Центр внедрения и развития инклюзивных технологий»: состязались 13 команд (в основном спортсмены из организаций, работающих с инвалидами), среди которых была и команда волонтеров Центра Алмазова. Несмотря на свою молодость, наши яхтсмены — Михаил Великонивцев, Вероника Маханькова, Влада Краснянская, Марина Кириченко и Елизавета Жмыхова — соревновались на равных с командами куда более именитыми. По результатам четырех гонок алмазовцы заняли 2-е место, и это с учетом того, что за первую половину дня на заливе погода сменялась от полного штиля до ливня с ветром!

Желаем спортсменам ИМО Центра Алмазова в наступающем учебном году новых личных рекордов и новых побед!