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 (191) | МАРТ, 2015 г.

С праздником весны!

Дорогие томички!
Примите наши искренние поздравления с Международным женским днем - праздником весны, одним из самых светлых и прекрасных праздников года!

Милые женщины, поздравляю вас с Днем 8 Марта!
Пусть сегодня у всех вас будет сто причин для счастливых улыбок!

Во все времена прекрасная половина человечества была источником вдохновения, олицетворением чуткости, понимания и красоты. Такими женщины остаются и сегодня – добрыми, красивыми, заботливыми и любимыми!

В сфере здравоохранения неоспоримое большинство женщин, посвятивших себя служению людям; женщин, которые выбрали самую нелегкую, но самую востребованную профессию на земле.

В этот весенний праздник хочется пожелать нашим дорогим томичкам здоровья, огромного счастья любить и быть любимыми, растить детей, наслаждаться семейным благополучием, реализовываться в работе и творчестве, успехов во всех начинаниях, добра и мира!

Искренне желаем тепла и спокойствия в ваших сердцах!

Наталия БУКРЕЕВА,
председатель
Томской областной организации
Профсоюза работников здравоохранения РФ

Высокое предназначение дано женщине на земле. Она дарит жизнь, растит детей, хранит домашний очаг, согревает семью своей заботой.

И не случайно начало весны, время пробуждения и возрождения природы стало неразделимо с образом женщины - заботливой матери, любящей жены, верной подруги.

Дорогие женщины! От всей души желаю вам здоровья, оптимизма и добра! Пусть здоровы и счастливы будут ваши близкие. Пусть чаще радуют вас дети. Пусть наступившая весна принесет счастье в ваши дома!

Олег ПРАВДИН,
главный врач ОГАУЗ «Родильный дом им. Н.А. Семашко»,
кандидат медицинских наук,
депутат Думы г. Томска

Еламед Сибирь

Поставка продукции ОАО «Елатомский приборный завод» со склада в Томске

- Медицинская мебель;
- Дезинфекционное оборудование;
- Расходные материалы;
- Физиотерапевтическое оборудование;
- Медицинские изделия для лабораторных исследований.

На правах рекламы.

Адрес: мкр. Каскад, д. 13, т.: 215-661, 78-19-77,
e-mail: elatomsk@mail.ru
Каталоги продукции на сайте — http://elamed.com/catalog/view/

С Днем 8 Марта, дорогие женщины!

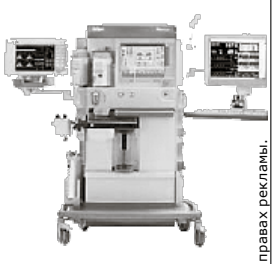
ЛДЦ МИБС

Пусть в вашей душе всегда будет весна, а счастье, любовь и удача не покидают вас никогда.
Пусть тепло этого прекрасного весеннего праздника весь год согревает сердца!
Желаю вам благополучия, радости, уверенности в будущем.
Счастья вам и здоровья!

С уважением Сергей БАБЕНКО,
генеральный директор
ООО «ЛДЦ МИБС - Томск»
кандидат меднаук

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
МЕДТЕХНИКА

- **Медицинское оборудование:**
  - Поставка
  - Монтаж
  - Ремонт
  - Сервисное обслуживание
- **Изделия медицинского назначения**
- **Медицинские товары для населения**



На правах рекламы.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

• ул. Источная, 6 (ост. «Главпочтамт»),
тел./факс: 51-21-84, 51-20-41;
• ул. Усова, 37 (ост. «Магазин «Юбилейный»),
тел./факс: 54-03-17.

Эксклюзивный дистрибьютор ДЕЛЬРУС®

КОМПЛЕКСНОЕ ОСНАЩЕНИЕ
медицинских учреждений, промышленных и научно-исследовательских лабораторий оборудованием и расходными материалами.

СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
медицинского, лабораторного и технологического оборудования.
(Лиц. №99-08-000587 от 30.07.2009 г.)

Офис: пр. Ленина, 110, 5-й этаж, e-mail: delrus@mail.tomsknet.ru
Сервисный центр: пр. Фрунзе, 240-а, стр. 10,
e-mail: delrusservice@mail.tomsknet.ru
Тел./факс: 909-600, 909-200. **Сайт** — http://delrus.tomsk.ru

На правах рекламы.

Губернатор области Сергей Жвачкин знакомится с возможностями нового онкологического объекта

НОВЫЙ РАДИОЛОГИЧЕСКИЙ КАНЬОН

В середине февраля в Томске состоялось открытие радиологического каньона

Каньон представляет собой единый медицинский комплекс, который позволит в 2,5 раза увеличить доступность лечения онкологических заболеваний.

Новый объект состоит из трех радиологических каньонов, объединенных единым технологическим комплексом по диагностике и лечению онкологических заболеваний. Это линейный ускоритель Elekta Synergy, рентгенотерапевтическая система для близкофокусной рентгенотерапии Xstrahl 300, специализированный компьютерный томограф Toshiba Aquillion LB, однофотонный эмиссионный компьютерный томограф, гамма-терапевтический аппарат для брахитерапии MultiSourse HDR, гамма-терапевтический аппарат Theratron Equinox, радиофармацевтическая лаборатория. Как сообщили на открытии, на строительство и оснащение корпуса было выделено порядка 300 млн рублей из бюджета Томской области и около 500 млн рублей - из федерального бюджета.

По данным областного онкодиспансера, смертность от онкологических заболеваний в 2014 году в регионе составила 202,8 на 100 тысяч населения. Показатель незначительно снизился по сравнению с прошлым годом. Среднероссийский уровень в 2014 году – 201,7 на 100 тысяч населения. Ввод нового корпуса откроет новые возможности в лечении онкозаболеваний. За счет сокращения времени на процедуры удастся увеличить поток пациентов на 70%, ликвидировать очереди за медпомощью и обеспечить начало лечения в максимально короткие сроки.

«Конечно, были трудности по проектированию в связи с тем, что здесь современнейшее оборудование. Но мы, томичи, умеем преодолевать трудности. В 2013-2014 годах было закуплено оборудование, в том числе 7 единиц тяжелой техники. Для того чтобы эта техника быстрее помогала людям, строители в прямом смысле работали здесь без выходных дней, без праздников, круглосуточно. Если сегодня мы работаем и лечим около 800 больных, то с запуском этого корпуса более двух тысяч больных смогут получать своевременную, и самое главное, высокоэффективную лечебную помощь», — отметил губернатор Сергей Жвачкин на открытии.

Главный врач областного онкодиспансера Лев Кудяков отметил, что благодаря открытию каньона Томск выходит на общемировой уровень оказания медицинской помощи: «Лечить мы будем не хуже, чем в Германии, Израиле, а может, даже и лучше. Проходимость этого корпуса позволит обеспечить медпомощью всех нуждающихся».

Прием первых пациентов начался с 25 февраля. «Часть лицензии уже получена, часть находится на стадии оформления. Не все оборудование запущено в эксплуатацию, проводятся пуско-наладочные работы. На всех приборах мы начнем работать к началу лета», - сказал Лев Кудяков.

Ранее сообщалось, что каньон, в котором онкобольные смогут пройти радиологическое лечение, станет частью Северного медицинского городка. Он должен объединить ТОКБ, перинатальный центр, будущий хирургический корпус онкодиспансера, патологоанатомический центр, детскую инфекционную больницу, медсанчасть №2 и роддом №4.

(Из открытых источников).

Главный врач областного онкодиспансера Лев Кудяков (слева) и директор НИИ онкологии Евгений Чойнзонов с сотрудниками нового каньона

«ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ»

В рамках проекта «ИНО Томск» будет реализована программа «Здоровье населения России»

Авторами-разработчиками программы выступили ученые томских научно-исследовательских институтов и Сибирского государственного медуниверситета. Реализация программы поможет уменьшить смертность населения и будет содействовать импортозамещению лекарств и медтехники.

Программа включает перечень приоритетных проектов на ближайшие пять лет, в том числе проекты по разработке единого онкологического и кардиологического регистров федерального уровня, генетического паспорта, модели прогнозирования риска возникновения онкологии, инновационных методов послеоперационной реабилитации онкобольных, профилактики осложнений при сахарном диабете.

Так, созданием единого онкологического регистра федерального уровня займутся НИИ онкологии, НИИ медицинской генетики, СибГМУ и Институт мониторинга климатических и экологических систем. К 2016 году они планируют «сверстать» регистр, в 2017-м — запустить в тестовом режиме в Томской области, еще через год — внедрить на территории трех регионов, а к 2020 году — по всей России. Регистр позволит следить за динамикой распространения и характеристиками онкологии, а также определить специфичные для каждого региона параметры, чтобы «предвидеть» возникновение и развитие болезни.

- Главная задача программы — уйти от дисциплинарного подхода в развитии таких профилей, как кардиология, онкология и гинекология, — отметил заместитель губернатора Чингис Акатаев. — Теперь на их развитии сосредоточатся все медицинские НИИ Томска, СибГМУ, немедицинские вузы и институты из других регионов России, а также бизнес-партнеры. В комплексе это улучшит демографическую ситуацию в стране.

ПРОЕКТ «ВХОДНАЯ ГРУППА»

В области стартовал сервисный проект «Входная группа», регистратура онкодиспансера стала первой в рамках этого проекта

В регистратуре — «входной группе» действует электронная очередь: на входе пациент получает талон и оказывается в специальной зоне ожидания, где установлено электронное расписание работы врачей. Прием регистратора организован за «красной линией», во фронт-офисе. Концепция фронт-офиса не допускает стеклянных перегородок или «окон»: пациент и регистратор общаются один на один, сидя за столом. При этом специалист фронт-офиса не отвлекается на телефонные звонки — их отрабатывает call-центр, который располагается в другом сегменте регистратуры. Система сама перенаправляет их к свободному оператору.

«Для нас принципиально важно внедрение этого формата, — заявил на открытии заместитель губернатора Чингис Акатаев. — Мы много денег вкладываем в ремонт, оснащение и информатизацию больниц. В рамках 597-го «майского» президентского указа повышаем зарплаты врачей, а нарекание пациентов по-прежнему вызывает сервис медучреждений, работа их передовой линии — регистратуры. Устранить этот дисбаланс и призван пилотный проект «Входная группа».

Экспериментальными площадками для проекта «Входная группа» в Томской области стали Томская областная клиническая больница, Томский областной онкологический диспансер, медико-санитарная часть №2, поликлиника №10, Кожевниковская районная больница, родильный дом №1, клиники СибГМУ, ООО «Здоровье».

«ЗОНТИК» ПРОТИВ ИНСУЛЬТА

Томские кардиологи совместно с учеными Института физики прочности и материаловедения разработали зонтичное устройство, которое может предотвращать инсульт.

В томском НИИ кардиологии выполнили предклинические исследования зонтичного устройства для закрытия ушка левого предсердия, которое при заболеваниях сердца становится источником тромбов, способных мигрировать и тем самым вызывать инсульт у человека.

«Лекарства, которые разжижают кровь, эффективны, но не в силах предотвращать заболевание. Поэтому мы объединились с учеными из Института физики прочности и материаловедения и новосибирским партнером ООО «Ангиолайн», чтобы предложить специальное зонтичное устройство, которое сможет предотвращать развитие инсульта», — рассказал профессор, заместитель директора НИИ кардиологии Шамиль Ахмедов.

Устройство представляет собой зонтик из никелида титана, который при холодной температуре сжимается, а в человеческом организме, нагревшись, раскрывается. Зонтичное устройство вводится через бедренную вену с помощью пункции, дальше под рентгенологическим контролем катетер идет к сердцу, пунктируется межпредсердная перегородка и зонтик попадает в ушко левого предсердия, разворачивается, тем самым полностью перекрывает его просвет.

Операцию отработали на крупных животных (свиньях), что позволило выработать свою технологию имплантации и понять, как работает это устройство.

С праздником весны и хорошего настроения, дорогие наши женщины – коллеги, жительницы города Томска! С Днем 8 Марта!

В этот день каждая чувствует себя по- настоящему женщиной, если рядом надежные, заботливые, внимательные мужчины. Ведь любой женщине необходимы обожание, поклонение, восхищение.
И пусть не только в этот день, но и во все остальные дни года у каждой женщины будет достаточно мужского внимания, а также сочувствия и взаимопонимания со стороны близких людей. Счастья вам, дорогие женщины, здоровья и благополучия!

Пусть отблеск зимний еще не угас,
Но воздух становится зыбким.
С женским весенним праздником вас,
С первой весенней улыбкой!

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

О СИТУАЦИИ ПО ТУБЕРКУЛЕЗУ В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

В 2014 году в регионе улучшился ряд эпидемиологических показателей по туберкулезу, но проблемы остаются

По данным ежемесячного мониторинга, проводимого ОГБУЗ «Томский фтизиопульмонологический медицинский центр» по итогам за 2014 год, охват населения профилактическими обследованиями на туберкулез в целом по области составил 70,9 % (в 2013 году – 66,4 %).

Главное - профилактика

В постановлении Правительства РФ от 15.04.2014 № 294 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения» указан показатель (индикатор) «Охват населения профилактическими осмотрами на туберкулез», который составлял на 2014 год 67,5%. По итогам прошедшего года в Томской области данный уровень достигнут в 11 из 20 муниципальных образований. Уровень заболеваемости туберкулезом в большинстве муниципальных образований сохраняется высоким.

Показатель распространенности туберкулеза в 2014 году составил 88,2 на 100 тыс. чел., против 87,3 в 2013 году (темп прироста показателя – 1 %).

Доля впервые выявленных больных при профилактических (скрининговых) обследованиях составила 56,4% (2013 г.- 60 %).

Показатель смертности по территории в 2014 году составил 5,0 на 100 тыс. населения (53 чел.), против 5,7 в 2013 году (61 чел. по данным Росстата). Случаев смерти детей от туберкулеза не зарегистрировано. Снижение показателя смертности прежде всего связано с адекватной тактикой лечения больных и проведением организационно - структурных мероприятий на уровне стационарных и амбулаторных отделений ОГБУЗ «Томский фтизиопульмонологический медицинский центр».

Показатель общей больничной летальности уменьшился с 6,9 % в 2013 году до 5,6 % в 2014 году (темп убыли показателя – 18,8 %).

Эффективность лечения

Лечение и диспансерное наблюдение больных туберкулезом является одним из основных компонентов противотуберкулезной работы и направлено на предупреждение распространения туберкулезной инфекции среди населения. В 2014 году показатели эффективности лечения впервые выявленных больных (к 12 мес. лечения) составили: прекращение бактериовыделения - 78,2 % (2013 год:РФ – 69,6 %, СФО – 64,3 %) закрытие полостей распада - 72,0 % (2013 год: РФ – 61,7 %, СФО – 55,9 %).

Проблема туберкулеза, сочетанного с ВИЧ-инфекцией, приобретает в Томской области все большее значение.

Интегральным отражением эффективности диспансерной работы по организации и проведению лечения являются показатели клинического излечения и абациллирования контингентов больных с бактериовыделением.

По итогам за 2014 год они составили в Томской области 62% и 51% соответственно (в 2013 году показатель клинического излечения больных туберкулезом органов дыхания составлял в РФ – 34,6 %, СФО – 34,5 % и абациллирования в РФ – 43,2 %, СФО – 38,3 %).

В целях совершенствования работы по привлечению к лечению больных туберкулезом, злостно уклоняющихся от лечения, в соответствии с Федеральным законом от 10.06.2001 №77 - ФЗ «О предупреждении распространения туберкулеза в РФ», был разработан и внедрен в практику Алгоритм работы по принудительной госпитализации больных туберкулезом, злостно уклоняющихся от лечения.

Таким образом, в 2014 году в Томской области достигнуто дальнейшее улучшение ряда основных эпидемиологических показателей по туберкулезу. Сохраняются на высоком уровне показатели эффективности лечения и диспансерного наблюдения. Вместе с тем имеются трудности и проблемы в полноте охвата взрослого населения профилактическими обследованиями на туберкулез и своевременном выявлении больных туберкулезом.

Проблемы, которые надо решать

Эпидемиологическая ситуация по туберкулезу в Томской области остается непростой. Одними из важнейших причин этого остаются высокий уровень распространенности ВИЧ-инфекции и сочетанного заболевания туберкулезом и ВИЧ-инфекцией (ТБ/ВИЧ), а также высокий уровень распространенности туберкулеза с множественной и широкой лекарственной устойчивостью (МЛУ/ШЛУ-ТБ).

Проблема туберкулеза, сочетанного с ВИЧ-инфекцией, приобретает в Томской области все большее значение. В 2014 году отмечалось значительное увеличение числа больных туберкулезом в сочетании с ВИЧ - инфекцией (ТБ/ВИЧ) среди всех впервые зарегистрированных пациентов, взятых на учет – до 94 чел. (15,7 %), против 48 чел. (7,8 %) в 2013 году (абс. прирост – 46 чел., темп прироста – 95,8 %).

Число больных туберкулезом с множественной лекарственной устойчивостью (МЛУ ТБ) среди всех впервые зарегистрированных пациентов, взятых на учет, составило 67 чел. (11,2 %) (2013 год - 71 чел., 11,6 %).

Так что в этом году предстоит напряженная работа по этим направлениям.

Евгений КРУК, главный врач ОГБУЗ «Томский фтизиопульмонологический медицинский центр»

информация

- **Территориальный показатель заболеваемости туберкулезом в 2014 году составил 66,1 на 100 000 населения, против 67,6 в 2013 году (темп убыли показателя – 2,2 %).**
- **Число впервые зарегистрированных больных туберкулезом по территории в 2014 году составило 707 чел., (против 717 чел. в 2013 году).**
- **Показатель заболеваемости среди взрослых составил в 2014 году – 66,6 на 100 000 чел. (в 2013 г. – 63,8). Темп прироста показателя – 4,4 %.**
- **Показатель заболеваемости среди детей уменьшился до 28,3 на 100 000 чел. (2013 г. – 43,4). Темп убыли показателя – 34,8 %.**

Дорогие женщины! От всей души поздравляю вас с замечательным праздником весны, пробуждения природы, радости и надежд – Международным женским днем!

Во все века и у всех народов женщины являлись истинным воплощением любви, красоты, мудрости и милосердия. Вы щедро дарите ласку, доброту, любовь, тепло и заботу близким, согревая и озаряя своим внутренним светом всё вокруг; оберегаете от невзгод и жизненных неурядиц, умело и кропотливо создаете домашний уют, поддерживаете родных в трудную минуту - этим вы делаете окружающий нас мир светлым и радостным.

Мы искренне любим и ценим вас, милые наши женщины, и благодарны за понимание, терпение, доброту, за то, что привносите в нашу жизнь радость, гармонию и вдохновение.

Пусть в ваших семьях всегда царят любовь и взаимопонимание, не покидает уверенность в завтрашнем дне, осуществляются самые светлые надежды и ожидания! Доброго вам здоровья, счастья и благополучия, удачи во всех делах и праздничного весеннего настроения, дорогие женщины - жительницы Томска и Томской области!

Николай БОХАН,
директор
НИИ психического здоровья,
член-корреспондент РАН,
профессор,
Заслуженный деятель науки РФ

ДОРОГИЕ ТОМИЧКИ, С ПРАЗДНИКОМ!

Позвольте в этот чудесный весенний день пожелать вам мира, добра, крепкого здоровья, благополучия вашим семьям. Оставайтесь всегда такими же мудрыми и терпеливыми хранительницами своих очагов, добрыми и заботливыми матерями, очаровательными и нежными подругами!
Пусть рядом с вами всегда будут достойные мужчины! Счастья вам, любви, моря цветов и улыбок!

С уважением Андрей Кошель,
главный врач Медицинского центра
им. Г.К. Жерлова,
доктор медицинских наук, профессор

Дорогие наши женщины! Сердечно поздравляю вас с праздником весны, красоты и любви – МЕЖДУНАРОДНЫМ ЖЕНСКИМ ДНЕМ!

Вы вдохновляете мужчин на подвиги, несете радость и гармонию, мир и спокойствие.

Всё самое хорошее и светлое в нашей жизни - от вас, дорогие мамы и бабушки, сестры и подруги. Пусть мужчины гордятся тем, что рядом с ними работают и живут женщины, которые своим трудом, интуицией, теплотой делают мир лучше, добрее, интереснее.

Будьте всегда самыми привлекательными и очаровательными, пусть в ваших семьях царят любовь и согласие!

Анатолий МУЗЕНИК,
главный врач
ОГАУЗ «Поликлиника №1»

Дорогие томички! Сердечно поздравляю вас с Днем 8 Марта!

Этот прекрасный весенний праздник в нашей стране отмечается с особой теплотой. Он олицетворяет собой огромную любовь и уважение мужчин к прекрасной половине человечества.

Пусть в ваших домах царят мир и согласие, любовь и забота близких, пусть радуют своими успехами дети!

Желаем всем вам, милые женщины, доброго здоровья, счастья и оптимизма!

Не забывайте устраивать себе маленькие праздники – наша полезная и вкусная продукция поднимет вам настроение в любой пасмурный день!

Владимир МОСКВИН,
директор
Торгового дома «САВА»

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ «АКСИОМА»:

нехирургическое лечение заболеваний позвоночника и мышечно-связочного аппарата

Милые женщины, поздравляем вас с праздником весны - 8 Марта!

На правах рекламы.

Лечение осуществляется с помощью высокотехнологичного инновационного оборудования производства США и Германии.

Наличие опытных специалистов (неврологов, мануальных терапевтов, массажистов, инструкторов ЛФК), применение передовых технологий позволяют добиваться стойких терапевтических результатов в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Мы гарантируем индивидуальный подход к каждому клиенту и заверяем, что Вам будет оказана самая квалифицированная помощь в лечении заболеваний позвоночника.

АДРЕС: ул. К. Маркса, 36. Тел.: 8 (3822) 25-28-28, 51-08-29.
САЙТ: http://axioma-center.tomsk.ru. **ВРЕМЯ РАБОТЫ:** с 09.00 до 21.00.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Компания «ГЕДЕОН РИХТЕР» от души поздравляет вас, дорогие томички, с Женским праздником - 8 Марта!

В этот замечательный весенний день хочется пожелать вам доброго здоровья, душевного равновесия, успехов в работе и уверенности в завтрашнем дне.

Пусть весеннее тепло этого праздника согреет душу и сердце, защитит от невзгод и тревог, подарит радость от общения с друзьями и близкими!

Солнечного вам настроения, улыбок и гармонии во всём!

От имени Лечебно-оздоровительного центра «ЗДОРОВАЯ МАМА - КРЕПКИЙ МАЛЫШ» поздравляем милых томичек с праздником!

Мы желаем всем женщинам Любви – к жизни, близким и, конечно, к себе. А любовь к себе – это забота о своем здоровье, это желание хорошо выглядеть, быть счастливой мамой и обожаемой женой.

Знайте, милые женщины, что в любой период жизни мы всегда готовы прийти к вам на помощь:

- *у нас есть эффективные методики для беременных,*
- *оздоровительные программы для детей,*
- *комплексы занятий йогой для женщин всех возрастов.*

Мы ждем вас по адресу:
ул. Транспортная, 5,
тел. 66-05-02.
malish-mama.tomsk.ru

Татьяна КРИВОНОГОВА,
директор центра,
доктор меднаук, профессор

Дорогие томички! От всей души поздравляю вас с Днем 8 Марта!

Весна – это не только время года, но и состояние души. С нею связаны пробуждение, расцвет, гармония, любовь…

Несмотря на все проблемы и трудности, которые ложатся на ваши хрупкие плечи, вы всегда остаетесь женственными и красивыми.

Желаю вам, милые женщины, чтобы родные и близкие всегда окружали вас заботой и вниманием, а начало весны принесло в вашу жизнь радостные перемены!

АптекА "Целебная"

С уважением Вадим ДЕВЯШИН,
директор ООО «Аптека ЦЕЛЕБНАЯ»,
тел. 75-54-08

Дорогие томички! Поздравляю вас с самым весенним, самым женственным праздником – 8 Марта!

Подобно первым лучам весеннего солнца именно вы – женщины- согреваете и озаряете все вокруг. Сила красоты и обаяния, которая таится в каждой из вас, способна окрылять, вдохновлять на подвиги и свершения. Благодаря вам мир становится прекрасным и добрым.
Дорогие наши мамы, жены, дочери, подруги! Спасибо вам за то, что вы есть! Здоровья и счастья желаю каждой из вас. Любите и будьте любимы!

АЛИМПЕКС

Сергей АНОХИН,
директор
ООО «Медицинская компания «Алимпекс»

Добрые, милые, нежные, самые красивые, самые любимые, очень взрослые и совсем юные, грустные и веселые, дорогие женщины! Примите самые сердечные поздравления с чудесным женским праздником

Красоты, Весны и Любви!

Пусть в этот весенний день улыбаются все вокруг, пусть все смотрят на вас восхищенными взглядами и, какая бы ни была погода на улице, пусть на сердце будет светло и ясно от внимания и любви друзей, родных и любимых.

Трудно выразить в коротком поздравлении всё восхищение вашими замечательными качествами – мудростью, нежностью, терпением, умением понять любого человека и, конечно, красотой, которая так украшает нашу жизнь.

Спасибо вам за всё, и оставайтесь такими же прекрасными в любом возрасте и в любых жизненных обстоятельствах. Счастья вам, наши дорогие, душевного равновесия, мира, успехов в любом деле и, конечно, здоровья!

С уважением
генеральный директор
Вячеслав ТАЛАЛИН
и коллектив Центра женского здоровья

ЦЕНТР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- **ул. Советская, 97-б, тел. 56-22-22, 42-02-02.**
- **пр. Ленина, 199, тел. 40-59-99, 40-22-99. Сайт - http://420202.ru**

ЛЕЧЕБНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ЦЕНТР «РЕФЛЕКС»

Центр специализируется в области неврологии и рефлексотерапии, владеет практически всеми современными методами лечения заболеваний центральной и периферической нервной системы.

На правах рекламы.

Центр возглавляет Шипакова Алла Викторовна - опытнейший специалист, врач-невролог высшей категории, Отличник здравоохранения РФ.

ЛКЦ «Рефлекс» оснащен оборудованием в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 03.02.99 г. №38 «О мерах по дальнейшему развитию рефлексотерапии в РФ».

- **амбулаторно-поликлинический прием**
- **лечение традиционными и акупунктурными методами**
- **быстрая диагностика (неврологический диагноз и сопутствующие заболевания)**
- **разработка рекомендаций по амбулаторному долечиванию**
- **профилактика обострений хронических заболеваний**

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.

МИФЫ О ПОХУДЕНИИ И СПОРТЕ

МИФ 1: За неделю можно избавиться от 5-10 килограмм.

ФАКТ: «Специалистов», которые обещают чудесным образом избавить нас от десяти килограммов за максимально короткий срок, много. Кто-то предлагает пищевые добавки, кто-то – гели, мази и бальзамы. Скорее всего эти средства могут сделать худышкой, но рассчитывать на долгий эффект после них не приходится. Все, что быстро исчезает с боков, имеет обыкновение так же быстро появляться. Да еще и с прибавкой!

Настоящее похудение легко не дается. Врачи говорят о том, что оптимальное снижение веса – 5-10% в год (!). К тому же, тем, кто худеет естественно, без химического вмешательства, реже грозят побочные эффекты, которые могут принести с собой БАДы и тому подобные снадобья.

МИФ 2: Чем большее количество килограммов удается сбросить за меньшее количество времени, тем лучше.

ФАКТ: Если человек сбрасывает больше 3 кг в месяц, значит, наряду с жиром он теряет недопустимо много нежировых тканей, например, мышц. Исключение составляет первый месяц диеты, когда потеря веса за счет выведения избыточной воды может быть несколько большей. Говорить об эффективности метода похудания бессмысленно, не принимая в расчет его переносимость и безопасность.

МИФ 3: Быстро похудеть можно, переехав в спортзал.

ФАКТ: Конечно, физические нагрузки – это полезно. Но на самом деле даже интенсивные тренировки (5 раз в неделю по 30 минут) помогают сжечь лишь 50-100 грамм жира. Хотя и новому жирку нарасти не дают! Кстати, чтобы добиться максимальной эффективности тренировок, выкладываться до седьмого пота не обязательно. Достаточно правильно распланировать тренировку и чередовать упражнения (интенсивные и умеренные, аэробные и силовые).

МИФ 4: Я много ем, но все сбрасываю за счет физической нагрузки.

ФАКТ: Для сведения: чтобы сжечь калории, которые содержатся в небольшом бутерброде с сыром (без масла!), нужно делать физзарядку в течение часа, а чтобы «расплатиться» за шницель с жареным картофелем, придется пройти 20 километров. Движение скорее препятствует нарастанию веса, чем помогает его снизить. Хотя физические упражнения совершенно необходимы при борьбе с лишним весом, без ограничения жирной пищи все же не обойтись (специалисты считают, что формула успеха - снижение количества потребляемых жиров на 30 процентов плюс хорошая физическая нагрузка). Впрочем, большинство борцов с лишним весом находят более «быстрый» путь.

МИФ 5: Если делать упражнения, то можно похудеть безо всяких диет.

ФАКТ: Физические нагрузки, которые могут выполнять большинство людей, ведут к снижению веса, только если пациент одновременно соблюдает диету. Существуют научные исследования, показывающие, что неправильно подобранные нагрузки, например, слишком интенсивные, ведут скорее к набору веса, чем к его снижению.

МИФ 6: Идеальный вес – это рост минус 110.

ФАКТ: Эта формула была предложена 100 лет назад французским врачом Полем Броком. Современные медики и диетологи к ней относятся довольно скептически, поскольку она не учитывает индивидуальные особенности тела, конституции (например, широкую кость и спортивное телосложение). Более близким к истине сегодня считается индекс – ИМТ, который рассчитывается по формуле: вес (кг) разделить на рост (м) в квадрате. Оптимальные показатели для женщин - от 19 до 24.

МИФ 8: Следует худеть в любом случае, если вес отличается от идеального.

ФАКТ: Это не совсем так. С точки зрения медицины, снижение веса рекомендуется, если имеется отчетливо связанное с избыточным весом заболевание. Чаще всего это артериальная гипертония, атеросклероз и/или сахарный диабет.

Похудание может быть желательно и в тех случаях, когда есть все основания опасаться развития этих заболеваний (пожилой возраст, выраженное ожирение).

Если же человек молод, здоров, имеет небольшой избыток веса, который его устраивает, то врачи могут и не настаивать на обязательном похудании.

МИФ 9: Целлюлит и ожирение это одно и то же.

ФАКТ: На самом деле это разные вещи. Дело в том, что закупорка целлюлитных каналов происходит при изменении гормонального фона, а также при нарушении водно-солевого обмена в организме женщины. Произойти это может даже тогда, когда вы решили активно худеть и сели на диету. А потому не стоит думать, что, активно сбрасывая вес, можно избавиться от целлюлита.

МИФ 10: Бороться с лишним весом бесполезно, потому что виновата наследственность (нарушение обмена веществ, кормление грудью, образ жизни, характер).

ФАКТ: Вся беда в том, что избыточный вес — это многофакторное заболевание, в которое делают свой «вклад» и генетические, и гормональные, и неврологические, и психологические причины.

Однако медицинская статистика свидетельствует, что большинство людей страдают так называемым «идиопатическим ожирением», главная причина которого — переедание. В организме нарушается баланс между поступлением энергии из пищи и ее расходованием.

Этого не происходит, когда организм получает энергию главным образом из углеводов: немецкие и американские медики обнаружили, что если в рационе преобладают углеводы, то индекс массы тела имеет тенденцию к снижению.

Обычно те, кто привык питаться продуктами, содержащими много углеводов и клетчатки, получают с пищей больше витаминов и микроэлементов и гораздо меньше жиров, поэтому отличаются хорошим здоровьем и не страдают избыточным весом. Именно такое питание сегодня считается в развитых странах критерием здорового образа жизни.

А у нас в стране широко распространено мнение, что поправляются главным образом от хлеба, сахара и избытка жидкости, а худеют от мяса и водки.

ЧТО ЖЕНЩИНЫ ХОТЯТ УСЛЫШАТЬ

Все женщины хотят хорошо выглядеть, добиваться успеха, пользоваться уважением, признанием, любовью; иметь хорошую семью, умных, здоровых детей и т.д. Общение с женщиной дает дополнительную информацию.

Чем более персонифицирован комплимент, тем он ценнее, ибо полнее учитывает приоритеты женщины. Такой комплимент не воспримется как банальность, как «дежурный».

В отличие от лести, комплимент содержит небольшое преувеличение достоинств собеседника. Если вы скажете: «Ты — самая красивая» — это будет лестью. А если скажете: «Тебе очень идет эта прическа» — это будет комплиментом. Наиболее распространенный способ высказать восхищение — это дать прямую позитивную оценку. Вот типичные примеры подобных комплиментов.

Поведение. «Вы хороший врач». «Ты сегодня отлично отвечал».

Внешность. «У вас красивая прическа».

Вещи. «Мне нравятся ваши туфли».

Очень важно избегать двойного смысла фраз, например:

«Вы всегда так ловко и умело отвечаете на вопросы, что в другой раз вас и не спрашивают».

«Слушая ваши беседы с людьми, я каждый раз удивляюсь вашей способности так тонко и остроумно уходить от ответа». Наиболее сильное действие имеют комплименты, когда вы в качестве позитива отмечаете какие-то очень личные и совершенно конкретные качества человека. Это могут быть черты характера, особенности поведения и внешности.

Не «Вы такой хороший!», а «Вы необыкновенно доброжелательны!» Звучит лучше, потому что лично.

Не «Вы так красивы» (звучит льстиво), а «У вас необыкновенно красивые глаза (руки, ноги, волосы и пр.)». Произведет большее впечатление, потому что конкретно.

Не «Вы так умны» (выглядит неискренне), а «Вы необыкновенно проницательны», «Вы на удивление внимательны» и прочее.

Сервисный центр "МЕЛФОН"

На правах рекламы

импортные СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Тел.: 62-41-70, 8-903-915-69-76.

e-mail: office@melfon-70.ru, http://melfon-70.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

На правах рекламы.

Реклама Онлайн — агентство полного цикла

Все виды рекламы. Все регионы РФ и СНГ.

(812) 401-64-64
(495) 737-54-64
(383) 227-64-64
www.reklama-online.ru

Пресса, Радио, ТВ, Транспорт, Метро, ВТЦ/Промо, Интернет, Наружка

ООО «Группа компаний «Реклама Онлайн», г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104, ОГРН 1105476018361.

Томский НИИ кардиологии

кабинет магнитно-резонансной томографии

Самые современные методы магнитно-резонансной томографии в первом в Томской области кабинете МРТ (основан в 1995 г.): новейший и лучший МР-томограф Vantage Titan производства Toshiba Medical, низкопольный открытый МР-томограф Magnetom Open для страдающих клаустрофобией, опытные врачи — доктора и кандидаты медицинских наук.

• БЫСТРАЯ ВЫДАЧА РЕЗУЛЬТАТОВ в цифровой (CD-ROM) и пленочной формах

• ИССЛЕДОВАНИЯ У ВСЕХ КАТЕГОРИЙ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (даже с момента рождения)

• НИЗКИЕ ЦЕНЫ

Работаем с 8.00 до 18.00, при необходимости и позднее!

На правах рекламы.

Г. Томск, ул. Киевская, 111-а, НИИ кардиологии, кабинет МРТ.
Тел.: (3822) 55-71-49, (3822) 56-10-50 (консультация заведующего).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

«Пантобиол» - новое решение от компании «Биолит» для укрепления нервной системы и продления молодости

Сегодня для человека состояние стресса стало привычным атрибутом сумасшедшего ритма современной жизни, наряду с Интернетом, 3-D кинематографом, интеллектуальными стиральными машинами и самостоятельно паркующимися автомобилями. Однако стресс не так безобиден, как многим хочется о нем думать.

Говоря научным языком, стресс - это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что выводит человека из привычного и стабильного ритма жизни.

Первая реакция организма на стресс – выброс адреналина в кровь. В результате у человека повышается давление, учащается дыхание и сердцебиение, он чувствует себя в тонусе. Гормоны стресса (кортизол, адреналин и норадреналин) повышают уровень сахара и кислорода в крови, увеличивают уровень кровяного давления, чтобы обеспечить топливом мышцы и мозг. Это помогает быстро оценить новую обстановку и принять соответствующие меры. Но если стресс затягивается или повторяется очень часто, происходит истощение как физических, так и психических сил организма.

Длительное воздействие гормона кортизола снижает иммунитет, способствует отложению холестерина в кровяном русле, провоцирует усиленную работу поджелудочной железы по утилизации глюкозы. Кортизол может негативно сказываться на работе мозга в целом, разрушая нейроны, находящиеся в гиппокампе. В свою очередь адреналин негативно воздействует на ткани сердечной мышцы, может привести к возникновению аритмий, брадикардии. Норадреналин вследствие повышения артериального давления увеличивает нагрузку на коронарные и мозговые артерии.

Поэтому длительный стресс провоцирует множество заболеваний: простуду, атопический дерматит, неаллергическую астму, сосудистые заболевания и заболевания сердца (гипертония, инсульт), панкреатит, диабет второго типа, язву желудка, сверхактивность щитовидной железы и др.

БИОЛИТ Природная аптека Сибири

ООО «Биолит» – научно-производственная компания, которая занимается производством оздоровительных продуктов на основе растительного и органо-минерального сырья более 400 наименований.

Он также приводит к целому ряду психоэмоциональных проявлений: тревожности, депрессии, неврозам, эмоциональной неустойчивости, упадку настроения, нарушению памяти, бессоннице, повышенной утомляемости и др.

Состояние хронического стресса сходно с процессами биологического старения, в процессе которого также происходит снижение адаптационных резервов организма.

Поможет ДГЭА

В последние несколько лет в мировой медицине идет интенсивное изучение свойств гормона дегидроэпиандростерона (ДГЭА), который нейтрализует негативное действие гормонов стресса и эффективно восстанавливает нарушенные биохимические процессы организма в силу стресса или возраста.

ДГЭА - это полифункциональный стероидный гормон, который вырабатывается надпочечниками. Уровень этого гормона в крови резко повышается во время полового созревания и достигает максимальной величины в молодом возрасте. Затем уровень ДГЭА неумолимо уменьшается, и к старости в крови присутствует ничтожно малое его количество. У женщин снижение уровня ДГЭА происходит менее интенсивно и это, возможно, является причиной, по которой женщины живут дольше, чем мужчины.

В недавно проведенном исследовании в США пожилым мужчинам и женщинам, страдавшим общей депрессией, в течение четырех недель давали пищевую добавку с ДГЭА. Испытуемые отмечали у себя улучшение сна, прилив энергии, появление чувства расслабленности и способности справляться со стрессом. У всех пациентов отмечалось существенное повышение настроения, а также улучшение вербальной (речевой) памяти. После прекращения приема препарата все показатели вернулись к исходному уровню, поэтому врачи назначают его постоянно на протяжении всей жизни.

Также ученые выяснили, что ДГЭА воздействует на обмен веществ – способствует уменьшению жира и увеличению мышечной массы.

При использовании ДГЭА у женщин наблюдается уменьшение симптомов возрастного остеопороза, поскольку этот гормон способствует укреплению костной ткани и увеличивает уровень эстрогена и тестостерона в организме.

Секрет воздействия ДГЭА заключается в повышении уровня бета-эндорфинов, а также других нейростероидов, отвечающих за ощущение счастья.

Вполне вероятно, что симптомы, которые мы считали неизменными спутниками старения - подавленное настроение, спад энергии, ухудшение памяти, повышенный риск сердечных заболеваний и рака, - являются результатом снижения выработки организмом ДГЭА и других стероидных гормонов.

«ПАНТОБИОЛ» повышает собственный ДГЭА в организме

Учеными из США доказано, что старость, а затем и смерть человека наступают, когда уровень ДГЭА падает до минимума. Но резервы нашего организма таковы, что наш возраст можно увеличить до 120 и более лет. Мягко воздействуя на все органы и системы природными средствами, мы помогаем пробудить в организме необходимые резервы для продления здоровой и полноценной жизни.

Компания ООО «Биолит» разработала два уникальных препарата высокой эффективности на основе целебных пантов алтайского марала: «ПАНТОБИОЛ-1» и «ПАНТОБИОЛ-2». Только панты марала содержат вещества, которые побуждают организм вырабатывать свой собственный ДГЭА.

На лабораторной, клинических базах СибГМУ и Центра гормонального здоровья ООО «ПрофМед» проведено контролируемое сравнительное рандомизированное клиническое исследование в параллельных группах эффективности продуктов «ПАНТОБИОЛ-1» и «ПАНТОБИОЛ-2» при терапии возраст-ассоциированных заболеваний.

В ходе исследований было доказано антистрессовое и адаптогенное действия «ПАНТОБИОЛ-1» и «ПАНТОБИОЛ-2». После терапии выявлена тенденция к увеличению среднего значения уровня ДГЭА; повышению секс-стероид-связывающего глобулина, что обеспечивает адекватный метаболизм половых стероидных гормонов, ответственных за работоспособность, общее самочувствие и качество жизни. Также нормализуется гормональный дисбаланс (АКТГ и кортизола).

Совместное применение сиропа «ПАНТОБИОЛ-1» и БАДа «ПАНТОБИОЛ-2» приводит к снижению уровня стрессированности организма, нормализует функциональное состояние вегетативной нервной системы, повышает работоспособность и результативность трудовой деятельности, нормализует адаптивные реакции.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость отдельных компонентов БАД, беременность и кормление грудью.

На правах рекламы.

«ПАНТОБИОЛ-1»

«Пантобиол-1» представляет собой сбалансированный комплекс, в котором лечебные свойства пантов алтайского марала потенциированы действием известных растительных адаптогенов и стимуляторов, экстрактов растений с общеукрепляющим и противовоспалительным эффектами.

СОСТАВ :

- липиды пантов марала;
- экстракты ягод брусники и клюквы;
- экстракт травы эхинацеи пурпурной;
- экстракты корней родиолы розовой, элеутерококка колючего, копеечника забытого, аралии маньчжурской, алтея лекарственного, левзеи софлоровидной;
- экстракты побегов лапчатки пятилопастной и листьев герани обыкновенной.

Рекомендуется принимать курсом 2–3 недели, по 1 чайной ложке до еды 2 раза в день (в первой половине дня), предварительно растворив в 100 мл воды.

«ПАНТОБИОЛ-2»

«ПАНТОБИОЛ-2» – микронизированный порошок пантов, получаемый после извлечения липидной фракции, выпускается в капсулах. Обогащен кальцием гидроксиапатитом, концентрированным экстрактом высокоминерализованных иловосульфидных отложений сибирских озер – эсобелом, а также сухим экстрактом солянки холмовой и витамином С.

Эсобел – высокоминерализованный экстракт с выраженными противовоспалительными и обезболивающими свойствами. Солянка холмовая – гепатопротектор растительного происхождения.

Содержит вещества, впервые обнаруженные в пантах марала учеными «Биолита»:

- натуральные хондроитин и глюкозамин – основные структурные компоненты хрящевой ткани;
- кальция гидроксиапатит (минеральная форма, максимально приближенная к составу кальция костной ткани);
- фосфор и витамин С – элементы, без которых невозможно активное поглощение кальция костными клетками.

Рекомендуется принимать по 2 капсулы 2 раза в день во время еды курсом не менее 1 месяца.

Приобрести БАДы и др. продукцию «Биолит» можно в ИЦ АРГО (http://argo.rpo.ru), в аптеках и магазинах города, а также в фирменных магазинах «Биолит» по адресам:
• пр. Ленина, 93 (остановка «Главпочтамт»),
• пр. Комсомольский, 58, стр.1, павильон № 1 (Фрунзенский рынок, остановка «Дом книги»).

Сайт - http://biolit.ru,
тел.: 8 (3822)25-02-67, 8-901-612-02-67.

Сервис «ДОСТАВКА НА ДОМ»!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

НА здоровье!
№3, март, 2015 г.
http://medgazeta-tomsk.ru
valantonova@yandex.ru

Дорогие женщины!
Поздравляю вас с нашим любимым весенним праздником -
МЕЖДУНАРОДНЫМ ЖЕНСКИМ ДНЕМ 8 МАРТА!

С образом женщины неразрывно связаны рождение жизни, материнское тепло, любовь и красота. Своим участием вы делаете мир добрее, надежнее, а жизнь - прекраснее.
Желаю, чтобы и в этом году счастье материнства испытали как можно больше женщин, чтобы все были любимы, сияли красотой и лучились улыбками!
Пусть мужчины одаривают вас комплиментами, цветами, заботой и вниманием!
Здоровья вам и всем близким! Уверенности в завтрашнем дне и простого женского счастья!

С праздником!

Ирина ЕВТУШЕНКО,
главный врач Областного перинатального центра,
заведующая кафедрой акушерства и гинекологии СибГМУ, профессор,
заместитель председателя Думы г. Томска

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МАГАЗИН
скидка 5% предъявителю
медицинский магазин Доброта.ru
Впервые в Томске!
Универмаг здоровья «Доброта.ру»!
Всегда низкие цены на:
✓средства реабилитации
✓предметы по уходу за больными
✓ортопедические изделия
✓домашнюю медтехнику
✓товары для красоты
ул. Елизаровых д. 49
с 09:00 до 19:00 без выходных
тел. +7 (3822) 54-02-49
www.dobrota.ru
На правах рекламы.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

С праздником 8 МАРТА!

Всё горячей весны дыханье,
Всё многозначней каждый взгляд,
Заметней женщин обаянье,
Всё реже головы болят.

Цветы в киоски вновь заносят,
В крови торжественный бедлам,
Любви и ласки сердце просит,
Грядёт волшебный праздник дам.

Так будьте трижды вы богаты
Восторгом, нежностью, цветами,
И будут пусть любви солдаты
Колени преклонять пред вами!

Константин НИКИТИН,
директор Центра интеллектуальных медицинских технологий

Тел.: 8-962-788-39-75,
8-923-404-73-35,
903-005.

УНИКАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА
с помощью российского аппаратно-программного комплекса «МАДЖЕРИК-БИОТЕСТ»

Полная информация о состоянии здоровья, что недоступно при использовании УЗИ, рентгена, МРТ.

Уточнение предполагаемых диагнозов, выявление предрасположенности к диабету, сердечно-сосудистым и злокачественным заболеваниям, язвенной болезни и др.

Определение первопричины болезни.

Определение наличия микробной флоры во всех органах и системах организма.

Врач подберет оздоровительно-профилактическую программу, протестирует результативность применения лекарств, препаратов, БАДов, продуктов питания.

НЕ ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ, БЕЗБОЛЕЗНЕННО, БЕЗОПАСНО, ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ.

Прибор сертифицирован. Реклама.

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАПИСИ - 22-05-42.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

У ГАЗЕТЫ «НА ЗДОРОВЬЕ!» НОВЫЙ САЙТ

Наша газета сменила адрес своего сайта - http://medgazeta-tomsk.ru
На нем можно найти выпуски газеты в pdf формате с 2007 года. Постоянны разделы «О газете»,«Рекламодателям», «Поиск по сайту». На главной странице - статьи из последнего номера. В рубриках размещаются все опубликованные материалы, начиная с 2014 года.
Читайте нашу газету в печатном и электронном вариантах!

Газета «На здоровье!», №3 (191), март, 2015 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 и печати.
Свидетельство о регистрации №Г-01509 от 23.04.1998 г.

Учредитель, издатель, главный редактор — В. А. Антонова.
Юр. адрес издателя и редакции: г. Томск-55, ул. 30-летия Победы, 5-12. т/ф. 49-24-07.
e-mail: valantonova@yandex.ru.
Верстка и дизайн — М. А. Антоновой.
Ответственность за содержание материалов несут авторы.
За содержание рекламы — рекламодатели.
Мнение редакции необязательно совпадает с мнением авторов.

Газета отпечатана в ЗАО «Пресса» (г. Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62).
Номер подписан 04.03.2015.
Время подписания в печать: по графику — 18.00, фактическое — 18.00.
Газета распространяется бесплатно.
Заказ № 3855.
Тираж — 5 000 экземпляров.
Дата выхода в свет: 05.03.2015 г.