

ООО КДЦ «Добрый доктор» —
это передовые медицинские
технологии лечения
заболеваний и реабилитации.

КЛИНИКА ДОБРЫЙ ДОКТОР

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



- Видеоэндоскопические оперативные вмешательства в хирургии.
- Цифровая малодозная рентгеновская и маммографическая аппаратура.
- Использование технологии стационарозамещения: малоинвазивные операции на современной аппаратуре; краткий госпитальный период, дневной стационар; диагностика, лечение и реабилитация в одном месте; аппараты ультразвуковой визуализации органов и тканей с использованием технологии 4D-live.

г. Барнаул
ул. Энтузиастов, 33б, тел. +7 [3852] 20-18-01
ул. Балтийская, 4а, тел. +7 [3852] 20-10-02
ул. Петра Сухова, 42, тел.: +7 [3852] 77-45-53, 29-98-18

 gooddoctors22
gooddoctors.ru

Лицензия на осуществление медицинской деятельности
ЛО-22-01-005378 от 28 июня 2019 г.



Новогодняя ночь в отеле Domina Novosibirsk

Совершите путешествие
в новый 2020 год вместе
с итальянским отелем
Domina Novosibirsk

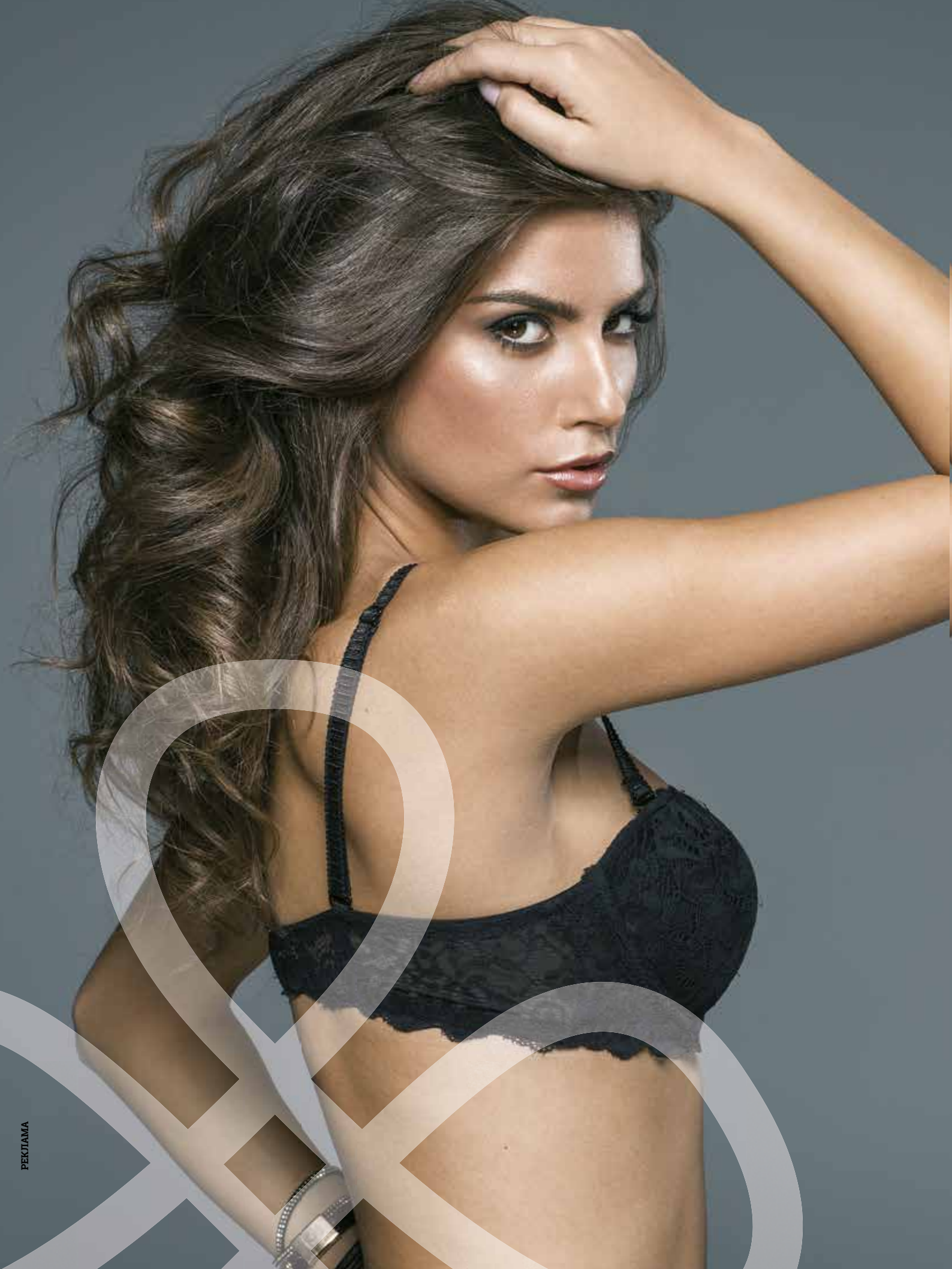
- Размещение в номере выбранной категории
- Завтрак «шведский стол» в ресторане Tartufo
- Развлекательная программа DJ с розыгрышем призов
- Выступления кавер-группы M&Dance Project
- Изысканное банкетное меню от шеф-повара
- Профессиональный фотограф
- Поздний выезд до 16.00 без дополнительной оплаты
- Пользование тренажёрным залом, сауной и джакузи
- Парковочное место в подземном паркинге отеля

Встречаемся 31.12.2019 в 22:00

г. Новосибирск, ул. Ленина, 26
тел. +7 (383) 362-85-55
event.nsk@dominarussia.com
nsk.dominarussia.com







CLOVERMED

КОМПЛЕКСНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

MENTOR

Имплантаты и экспандеры
для эстетической
и реконструктивной
хирургии груди

MARENA

Послеоперационное
белье

OMNIPORE

Имплантаты для
челюстно-лицевой хирургии

PAL LipoSculptor

Система
вибрационной липосакции

ENDOTINE

Ультратонкие пластины
для внутренней фиксации
мягких тканей лица

SPRING THREAD

Силиконовые
эластичные нити

MINT LIFT

Рассасывающиеся нити
из PDO

BIODERMIS

Лечение шрамов
и келоидных рубцов

CLOVERMED.RU

ООО «КЛОВЕРМЕД», 121099, г. Москва
ул. Новый Арбат, дом 34, стр. 1, этаж 5
Телефоны: (495) 787 1772, 8 800 770 0303



Мгновенная коррекция фигуры за одно применение*

Инновация учёных —
липомоделирующее кремовое
масло для тела Celloe

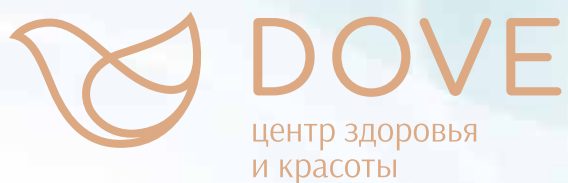
Аналогов не существует!

Этапы коррекции фигуры с Celloe:

- 1) энзимный пилинг;
 - 2) обёртывание;
 - 3) антицеллюлитный массаж.
- Всё это входит в один сеанс ручного массажа.

*Результат сразу, после первого сеанса

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Акция от Центра здоровья и красоты Dove

При покупке одного сеанса массажа с CellooE,
второй вы получаете в подарок.

1+1



г. Новосибирск, ул. Ядринцевская, 18
тел. 8-969-229-00-00

 goldove_nsk

dove-massage.ru

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО-54-01-005213 от 4 декабря 2018 г.

Номинанты премии



Владислав Владимирович Кельмаков
Врач-нейрохирург



Артём Петрович Бакушев
Челюстно-лицевой, пластический хирург



Олег Геннадьевич Шадский
Врач-вертебролог



Екатерина Владимировна Вершинина
Врач – дерматовенеролог, косметолог



Регина Васильевна Александрова
Врач – дерматолог-косметолог



Екатерина Игоревна Андрианова
Врач – дерматолог-косметолог



Виталий Викторович Павлов
Главный травматолог-ортопед НСО



Андрей Викторович Яцук
Врач – стоматолог-имплантолог, ортопед



Елена Михайловна Мухортова
Врач-косметолог



Татьяна Владимировна Романовская
Врач – пластический хирург



Марк Эдуардович Шабалин
Врач-стоматолог, хирург-имплантолог



Наталья Александровна Бородина
Врач-физиотерапевт, трихолог

GLOSSY DOCTOR 2019



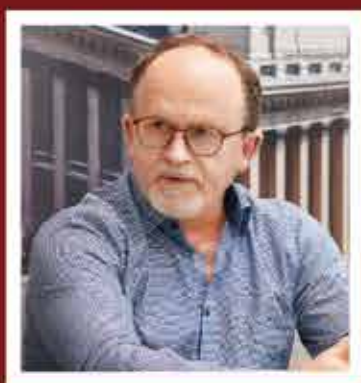
Виталий Юрьевич Зинин
Врач – пластический хирург



Вадим Александрович Зотов
Врач – пластический хирург



Дмитрий Игоревич Варфоломеев
Врач-нейрохирург



Виктор Викторович Рерих
Врач – травматолог-ортопед



Андрей Владимирович Лехнер
Врач – пластический хирург



Анастасия Викторовна Вьюга
Клинический психолог



Евгения Викторовна Федченко
Врач – акушер-гинеколог



Татьяна Владимировна Чечина
Врач-дерматолог, косметолог



Анастасия Васильевна Ненашева
Врач – косметолог, дерматовенеролог



Виктор Иванович Редькин
Врач – пластический хирург



Рустам Курманбаев
Врач – пластический хирург



Елена Валерьевна Егорова
Врач – дерматовенеролог, косметолог



Над образом Ларисы Науменко работали:
Визаж: Марина Моргацкая @art_studio_mm
Одежда: Isabel Garcia
Локация: Marriott Hotel 5*
Фото: Анастасия Былкова @n_bilkova

Тренинги и семинары о развитии бизнеса, монетизации стали особенно популярны. Порой странно и страшно наблюдать, как люди с жадностью бегут слушать новоявленных финансовых гуру.

И у меня возникает вопрос – а себя вы изучаете с той же страстью? Может быть, главная проблема внутри, и чтобы достигать вершин и на финише быть первым, стоит, в первую очередь, заняться здоровьем. Вот в это вы вкладываетесь? Ведь как может человек, если он слаб, создавать что-то мощное и глобальное?

Медиапортал Siberian Life Media создаёт разнообразные мероприятия, проводит семинары и форумы, открытые для всех желающих, чтобы насытить пространство необходимой здоровой информацией. Чтобы вы, дорогие читатели, нашли время – и знали, как его использовать с максимальной пользой для себя.

Всем крепкого здоровья!
Главный редактор
журнала Siberian Life
Лариса Науменко

Периодическое издание Siberian Life
октябрь/ноябрь-2019

Учредитель: Науменко Лариса Петровна
Издатель: ИП Науменко Л. П.
Адрес издателя: г. Новосибирск,
ул. Семьи Шамшиных, д. 4

Адрес редакции:
г. Новосибирск, ул. Семьи Шамшиных, д. 4
e-mail: siberian-life@mail.ru
тел. 8 (384) 360-87-67

Директор, главный редактор:
Лариса Петровна Науменко
Шеф-редактор: Ольга Баранова
Выпускающий редактор:
Мария Сафронова
Арт-директор: Даниил Степанов

Директор по развитию
(Кемеровская область): Марина Клокова
Директор по развитию
(Алтайский край): Алиса Корт

Журналист: Евгения Оportoва
Фотографы: Анастасия Былкова,
Сергей Сметанников, Сергей Мамлеев

Заказ № 385
Сдано в печать: 06.11.2019
Выход в свет: 15.11.2019
Тираж: 6800 экз.

Распространение – бесплатно. При перепечатке, цитировании, использовании любых авторских материалов прямая ссылка на Siberian Life обязательна. Использование оригинал-макетов и элементов дизайна журнала – только с письменного согласия редакции.

Зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор), свидетельство о государственной регистрации средства массовой информации – ПИ № ТУ54-00882 от 14 декабря 2018 года.
За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции. 16+



Restobar Vatel

**Ресторан в самом центре Новосибирска
с несколькими банкетными залами разной
вместимости. Роскошный интерьер,
современное техническое обеспечение
и профессиональные банкетные менеджеры
организуют любой праздник
на высшем уровне!**

8 (383) 287-66-27

8 (923) 150-31-06

Ул. Красный проспект, 50

@ restobar_vatel



Над образом Ольги Барановой работали:
Визаж: Денис Горбунов @denismakeup
Одежда: Isabel Garcia
Локация: Marriott Hotel 5*
Фото: Анастасия Былкова @n_bilkova

Друзья, я не успеваю за временем, оно неумолимо бежит, оставляя в памяти лишь яркие моменты. Тогда как всё чаще хочется замедлиться – укутаться в тёплый плед, включить музыку и отдохнуть, читая любимый *Siberian Life*.

С каждым номером мы даём всё больше информации, пишем статьи и берём интервью у востребованных специалистов из разных городов Сибири и не только. Показываем вам все наши мероприятия – а их число растёт в геометрической прогрессии, вы за нами успеваете?

Следить за активной профессиональной и светской жизнью медицинского сообщества можно не только на страницах журнала, но и в нашем инстаграм @siberianlifemedia. Сегодня хочу напомнить о важном событии, которое состоится 12 декабря, – подведении итогов премии Glossy Doctor 2019. Приглашаю вас на церемонию как партнёра или гостя – все подробности расскажу вам лично, просто свяжитесь со мной по контактам, указанным в афише.

Каждое мероприятие мы готовим с огромным удовольствием, вкладывая душу и тепло. Впрочем, как и каждый выпуск *Siberian Life*. Желаю вам хорошего настроения и приятного чтения. Цените своё время и будьте счастливы!

С уважением,
шеф-редактор журнала *Siberian Life*
Ольга Баранова

Siberian Life – специализированное медицинско-деловое издание Сибири, путеводитель в области здравоохранения и инноваций, организатор и партнёр значимых мероприятий в сфере медицины и красоты. Знакомства с достойными клиниками и медицинскими центрами, статьи о сибирском бизнесе. Обзоры передовых технологий в индустрии здоровья, питания, фитнеса. Экспертные мнения врачей, учёных, исследователей и изобретателей. Интервью с успешными личностями и медийными персонами. О Сибири и для сибиряков!

Распространяется бесплатно.

Электронная версия журнала – на сайте siberian-life.ru.





ABNICUM

• hotel • restaurant • spa •

31 декабря
в 21:00

ЩЕЛКУНЧИК

Новогодняя ночь в отеле



Реклама

Телефон бронирования:

- изысканное новогоднее меню
- розыгрыш призов
- фотосессия в новогодних декорациях



+79133984959
abnicum.com

Персона

16 АННА ЦИВИЛЁВА:
«ЧЕЛОВЕК РОЖДАЕТСЯ СОЗИДАТЕЛЕМ»

Всё лучшее – в Сибири

20 НОВОСИБИРЦАМ РАЗДАДУТ
«БРАСЛЕТЫ ПОМОЩИ»

22 «ГОРЖУСЬ НОВОСИБИРСКОЙ НАУКОЙ» –
ИРИНА КИРИЛОВА

26 АРТЁМ БАКУШЕВ И ЕГО ПУТЬ – ОТ ВОЕННОГО
ВРАЧА ДО ПЛАСТИЧЕСКОГО ХИРУРГА

28 ХИРУРГИЯ ГРЫЖ – СИБИРСКИЕ ВРАЧИ
СТАЛИ ОПЫТНЕЕ

32 ДЕТАЛИ
«ЦИВЬЯНОВСКИХ ЧТЕНИЙ»

Технологии в медицине

34 ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ:
КРАСОТА ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?

36 АЛЕКСАНДР ЩЕРБАКОВ
О ДЕТСКОЙ НЕЙРОХИРУРГИИ

38 ПРОФЕССИОНАЛЬНО –
О КОСМЕТОЛОГИИ ТЕЛА

40 «СВОБОДУ АТЛАНТУ» –
КАК ОЛЕГ ШАДСКИЙ ЛЕЧИТ ПОЗВОНОЧНИК

44 ИЗЯЩЕСТВО И СИЛА КОНТУРНОЙ
ПЛАСТИКИ

46 АНТИВОЗРАСТНАЯ
СТОМАТОЛОГИЯ

48 ХУДЕЕМ ЛЕГКО
СО SLIMMING CENTER

50 МАМЕД АЛИЕВ:
«ОНКООРТОПЕДЫ НЕ ИЩУТ ЛЁГКИХ ПУТЕЙ»

Здоровый подход

52 «ШЛА ЧЕРЕЗ БОЛЬ – И ДОКАЗАЛА, ЧТО МОГУ» –
ПОБЕДЫ ИРИНЫ ЯКОВЕНКО

54 САМОИДЕНТИЧНОСТЬ. «КТО Я?» – ГЛАВНЫЙ
ВОПРОС САМОМУ СЕБЕ

56 МАРИНА КОТЕЛЬНИКОВА
И ЕЁ ТЕРАПИЯ АРФОЙ

Тренды

58 МЕДИЦИНСКАЯ
ОДЕЖДА ИЗ ГОЛЛИВУДА

60 МАКИЯЖ ДЛЯ ВРАЧА
И НЕ ТОЛЬКО

62 СЕМЬ ИДЕЙ
УДИВИТЬ ГОСТЕЙ

Бизнес

64 КАК ПОПАСТЬ
В БЬЮТИ-ИНДУСТРИЮ И ЗАРАБОТАТЬ

События

66 БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ СПЕКТАКЛЬ
ДМИТРИЯ МАЛИКОВА В КУЗБАССЕ

68 ЛИМУЗИН ЗДОРОВОГО
ОБЩЕНИЯ В БАРНАУЛЕ

70 ПРЕМИЯ «ЧЕЛОВЕК ГОДА.
КОМПАНИЯ ГОДА – 2019», НОВОКУЗНЕЦК

72 ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ,
КОСМЕТОЛОГИЯ, СТОМАТОЛОГИЯ.
РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ – СЕМИНАР-ФОРУМ
В НОВОСИБИРСКЕ

lafont.

PARIS

ORIGINE
FRANCE®
GARANTIE
BVCert 6361194



VISION EXPRESS

О П Т И Ч Е С К И Й С А Л О Н

больше , чем просто оптика

25 лет успешной работы
подбор очков с помощью современного офтальмологического оборудования
изготовление очков любой сложности на японском оборудовании
очковые линзы от мировых производителей Zeiss, Seiko, Essilor, Rodenstock
тактичное, профессиональное участие консультантов и врачей-офтальмологов в подборе
очков, линз, оправ
большой выбор аксессуаров
постоянно действующие программы, акции и системы скидок

НОВОСИБИРСК, улица ДЕПУТАТСКАЯ, 38, тел. 222-03-58

www.Vision-Express.ru

vision_express_

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

У известных общественных деятелей часто бывают незаметные жены. Порой они тихие домашние феи, поддерживающие любимого в быту и вдохновляющие семейным уютом. Иногда – «серые кардиналы», направляющие на верный путь. Но пара Цивилёвых – нынешний губернатор Кузбасса и его супруга – представляет собой редкий тандем двух харизматичных лидеров. В Анне Цивилёвой удивительным образом сочетается тяга к публичной деятельности, умение управлять непростым бизнесом, а также яркая женственность. Анна обладает мощным обаянием и закалённым характером многодетной матери со строгими принципами воспитания – как было заведено и в её семье. Как всё это можно успешно совмещать, откуда черпать силы и какие чувства при этом приходится испытывать – об этом наш разговор.

Анна Цивилёва:

«Человек рождается создателем»

Текст: Ольга Гилёва

Часть 1: Если корни здоровы, то саду цвести

– Анна Евгеньевна, как вы относитесь к женскому лидерству? Есть мнение, что лучше бы женщине заниматься семьей.

– Думаю, лидер – это не гендерная привилегия, а личностная. Могут быть женщины успешные в каком-то деле и женщины, которым близок домашний уют. Так и мужчины – бывают лидеры и не лидеры. Лидерство, скорее – это тип высшей нервной деятельности, активность человека, его характер. То есть черты, которые не имеют половой принадлежности.

Исходя из этого, каждый человек выбирает то направление, в котором ему комфортнее себя реализовывать. Поэтому решение женщины быть только мамой и домохозяйкой или стать хорошим учителем, врачом, лидером – это её личный выбор. Если женщина решает посвятить себя семье, то здесь не может быть оценочности. Главное, что ей комфортно это решение, она счастлива.

– Что для вас приоритетно, что дает ощущение счастья: семья, реализация в бизнесе, общественная деятельность?

– Я по своим убеждениям человек работающий, энергичный. Не вижу себя в четырёх стенах. Для меня важны и самореализация, и работа, и бизнес, и общественное направление. Но во главу угла ставлю семью. Мне надо знать, что муж накормлен, дети учатся и никто не обделён вниманием. Тогда есть силы и энергия.

Мое чёткое убеждение – человек рождается созидателем. Придя в этот мир, каждый из нас должен не просто дышать и есть, а обязан делать что-то полезное и доброе для других. Этому я учу своих детей, объясняя, что нельзя жить лишь ради удовлетворения своих потребностей.

Но круг добра у всех разный: у каждого свои возможности, энергетика, различное количество сил. Кому-то достаточно сделать комфортной жизнь детей и родителей, другой может осчастливить 100 человек, а третий – устроить жизнь целого предприятия, став хорошим руководителем для 1000 работников.

Мой близкий круг – супруг, дети, родители. Я из многодетной семьи, мы очень близки с братьями и сёстрами. Для нас важно быть вместе. Каждый живёт своей жизнью, но я точно знаю, что есть надёжное плечо, на которое я в любой момент могу опереться. Меня не нужно вести за руку, но вот это ощущение единства – уверенность, что когда мне будет трудно, меня поддержат – даёт силы. Когда ты идёшь по ровной дороге и понимаешь, что если вдруг оступишься, то земля рядом – и тебе шагаётся легко, не как по канату над пропастью.

Я часто использую выражение: «Если корни здоровы, то саду цвести». Очень важна семейственность, родственная поддержка, пример родителей. Точно так и мы стараемся быть опорой и примером для наших детей. Учим их труду, созиданию, добру. Я говорю об этом совершенно искренне, моё твердое убеждение, что всё это нужно человеку ради него самого.

– А как учите детей труду?

– Своим примером. Мы много работаем и постоянно демонстрируем детям, сколько и что делаем, чтобы жить так-то и иметь то-то. Мы мотивируем и заставляем детей исполнять те функции, которые в силу возраста они способны выполнить. Речь идёт, прежде всего, об учёбе. Важны не столько хорошие оценки, сколько понимание, что ты учишься для себя. Старшие дети, став студентами, начали подрабатывать, чтобы знать цену денег. Мы им не позволяем лишнего, в этом плане мы строгие родители.



У нас трое детей – девочка и два мальчика. Старшие дети старшекурсники, учатся в Москве, так как прерывать учёбу и перевозить их сюда не было смысла. Младший здесь, с нами, заканчивает начальную школу. Хотим, чтобы наши дети были приспособлены к жизни. Надо уметь и плыть, и грести в лодке, и ориентироваться в лесу, чтобы не оторваться от реальности.

Я благодарна нашим детям, что они нас поддерживали, отнеслись к переменам с пониманием, стали более самостоятельными. Сергей Евгеньевич недавно приехал в Москву, позвонил сыну, сказал, что вечером заедет домой. Каково же было его удивление, когда дома увидел накрытый стол, где были паста, мясные стейки, приготовленные сыном, хотя до нашего отъезда он вообще не умел готовить, разве что яичницу и макароны. Видите, любые выходы из зоны комфорта при правильном отношении человека к трудностям дают возможность научиться чему-то новому, приобрести новые навыки, стать сильнее.

– Известно, что характер формируется в детстве. Что было в вашем детстве такого, что сформировало вас настолько целеустремленным человеком?

– Сейчас мы много ездим по городам и весям, бываем в деревнях, районных центрах, нам показывают музеи народного быта. А для меня это не музеи с диковинными экспонатами, это моё детство, моя жизнь.

Всем, что в музее есть, я умею пользоваться. Хотя я городской житель, но когда мне было три года, родители купили дом в деревне на Волге и мы, дети, проводили там всё лето. Дом был с печным отоплением, с удобствами на улице. За водой мы ходили к колодцу. Я умею и печь топить, и козу доить. Умею плавать, лазать по деревьям, кататься на велосипеде. Знаю, что такое уют с углём, что такое рукомоийник, под которым стоит ведро. Не заблужусь

в лесу, и в грибах разбираюсь, и варенье сварю.

Мои родители врачи-хирурги, они много работали, постоянно дежурили. Меня растили старшие братья и сёстры. Вообще у нас в семье все выросли успешными людьми. Мы как-то сидели и анализировали – почему? Поняли, что у каждого всегда был стимул себя проявить. Мама возвращалась с работы уставшая, мы её не видели более суток, а надо было зайти в магазин (во времена дефицита), сделать уборку, постирать (руками, поскольку не было стиральной машины). Конечно, она очень уставала, но находила в себе силы кого-то из нас погладить по голове или похвалить – вот этот приз мы должны были, толкаясь между собой, заслужить. И это чувство здоровой конкуренции в семье, стремление проявить себя с лучшей стороны, нас закалило.

Отпуск у родителей был как у всех – 24 рабочих дня, а наши школьные каникулы – три месяца. Большую часть лета жили в деревне без родителей. У нас значительная разница в возрасте между детьми – сестра старше на 15 лет, она за нас отвечала. Мы не только сами ходили купаться на реку, залезали на высокие сосны, но и собирали грибы и ягоды, ловили рыбу. Варили на старинной газовой плите варенье. Приносили из соседней деревни горячий хлеб, парное молоко – ходили через леса-поля по пять километров! Это была наша любимая еда: мягкий хлеб с вареньем и стакан парного молока.

К приезду родителей старались забить холодильник рыбой, чтобы мама могла её пожарить. Из детства запомнилось вот это ощущение полной самостоятельности. При этом мы были счастливы, не обделены вниманием и знали, что нас любят. Нас никогда не баловали, я часто донашивала платья за старшими. Но



мы росли в достатке в плане образования, хобби, интересов и порывов – нас не ограничивали ни в средствах, ни во времени. Мне кажется, это и есть задел моего характера.

Для человека очень важны эмоциональная поддержка, ощущение, что тебя любят, чувство нужности, единения и дружбы. Это важнее физического содержания. Часто бывает, когда семьи распадаются, отец старается компенсировать недостаток общения с ребёнком подарками. Но подарки не заменяют чувства.

Всё-таки не материальное должно быть в основе, а духовная близость, любовь, взаимопонимание. У меня это есть с детства. Мы до сих пор заботимся, помогаем и поддерживаем наших пожилых родителей, им уже далеко за 80 лет. И был стресс, что мы от них уехали сюда. С ними, конечно, другие дети, но мы привыкли быть все вместе, и они скучают, ждут наших приездов. Мы стараемся ежедневно созваниваться, поддерживать их.

Признаюсь, в детстве мне был непонятен вопрос: ты любишь получать или дарить подарки? Казалось, ответ очевиден – кто же не любит получать подарки! Но каждому возрасту своё осознание. И ко мне пришло, наконец, понимание, что умение делать добро подпитывает и делает счастливым тебя самого. В моей душе умиротворение, когда делаю что-то для родителей, а они улыбаются от радости.

– Как вы встретились с Сергеем Евгеньевичем?

– Мы познакомились очень давно и банально – через общих друзей. Мы ещё не были знакомы, но я слышала, что есть такой добрый порядочный человек. И он что-то слышал хорошее обо мне. Просто в какой-то момент мы оказались в одном месте и вот с тех пор идём по жизни.



– Не так много пар проносят свои чувства сквозь года. А по вашим отношениям, по тому, как Сергей Евгеньевич смотрит на вас, это очевидно. В чём секрет крепкой семьи?

– Наш брак в большей степени, наверное, партнёрский. Кроме того, что мой муж – это любимый, отец детей, человек, с которым мы ведём домашнее хозяйство, он ещё мой единомышленник и партнёр по жизни. У нас такой симбиоз, когда каждый делает второго сильнее, подпитывая его. Мы никогда не конкурируем. Напротив, Сергей Евгеньевич помогает раскрывать все мои качества, и я могу реализовываться гораздо активнее, чем, если бы мы шли каждый своим путём.

Точно так я помогаю ему. Это умение одинаково мыслить, смотреть и двигаться в одном направлении, шагать плечом к плечу – вот так, домиком, подпирая друг друга – оно даёт взаимный интерес и чувство уважения в течение долгих лет.

Мы с ним всегда во всех начинаниях были вместе – и в бизнесе, и сейчас. При решении Сергея Евгеньевича заняться административной работой даже не стоял вопрос о том, чтобы разъехаться и заняться каждому своими делами. Мы понимали: если приняли совместное решение, то будем вместе преодолевать трудности, поддерживать и делать друг друга сильнее. Думаю, в этом основа долгих отношений, которые интересны и мне, и ему.

Есть поговорка, что у счастливой матери счастливое дитя. Наши дети не чувствуют себя обделёнными, несмотря на то, что у меня всегда было много рабочих командировок, и у Сергея Евгеньевича тоже. Они понимают, что мы реализуемся, что мы счастливы, и они счастливы тоже. Я уверена, если спросить наших детей, они подтвердят: у нас хорошая, дружная, крепкая семья, в которой царит любовь.

Продолжение беседы читайте в следующем номере Siberian Life

Фото: предоставлены
пресс-службой мэрии
Новосибирска

Новосибирцам раздадут «браслеты помощи»

По поручению мэра Анатолия Локтя в городе стартовал социальный проект по внедрению системы идентификации человека в экстренных ситуациях при помощи браслета с QR-кодом. Новосибирск стал первым российским городом, в котором инновацию стали внедрять системно.

Одним из приоритетных направлений, обозначенных повторно избранным управленцем, стало развитие социальной инфраструктуры, сохранение здоровья и активного долголетия горожан.

– В Новосибирске многое делается для создания доступной среды. Внимание к людям, нуждающимся в опеке и своевременной медицинской помощи, является одной из составляющих этого процесса, – отметил мэр Анатолий Локоть. – Проект

должен помочь людям разных возрастов, страдающим хроническими заболеваниями. Они получают специальные браслеты, которые будут содержать информацию, необходимую в экстренных ситуациях.

Участие в проекте – личный выбор каждого жителя. Человек вправе решать, нужен ему браслет или нет, какие данные он готов в него занести – имя, возраст, телефоны близких, препараты, которые ему необходимы. В личном кабинете

можно сохранить группу крови, информацию о болезнях, аллергии и, в том числе для случайных прохожих, порядок оказания первой помощи. Хозяин браслета будет иметь возможность изменить, дополнить или удалить информацию неограниченное число раз.

Технология соблюдает все требования российского законодательства, защищающего персональные данные человека. Сами браслеты сделаны из спецпластика, не горят, обладают водоустойчивостью. Система способна работать с 25 языками мира.

В экстренной ситуации достаточно приложить смартфон к QR-коду. Так можно идентифицировать человека и понять, как его спасти.

По словам начальника департамента по социальной политике мэрии Ольги Незамаевой, технология позволяет многое рассказать о человеке и его здоровье. Она решает проблему оказания экстренной помощи, позволяя донести через QR-код до врачей, полиции и социальных служб всю необходимую информацию о попавшем в беду человеке, его болезнях и особенностях здоровья.



– Возникают ситуации, когда взрослые недееспособные люди теряются и ничего не могут рассказать о себе. Это характерно для дементных пожилых людей, которые страдают различными формами заболеваний, связанных с возрастом, – сообщает Ольга Незамаева.

С умным браслетом невозможны ситуации, при которых такой человек ушёл из дома и пропал на несколько дней.

Главный врач ГБУЗ НСО «ГКБ № 25» Сергей Астраков объяснил, что основное преимущество, которое дает браслет с QR-кодом, – это выигрыш во времени.

– В каждой экстренной ситуации есть понятие «золотого часа», когда эффективность оказания помощи очень высока. Если грамотно использовать это время, можно значительно повысить продолжительность жизни. Браслеты хорошо нам в этом должны помочь, – отметил Сергей Астраков.

Умные браслеты рекомендовано носить людям с гипертонической болезнью, эпилепсией, стенокардией, диабетом, деменцией, болезнями

печени. Пациентам, у которых есть риск развития инсульта и инфаркта. Тем людям, у которых высока вероятность потери сознания.

Мэр Анатолий Локоть отметил, что браслет с QR-кодом – разработка специалистов из Сколково, и Новосибирск один из первых российских городов, который подхватил эту идею.

– Наша главная задача – сделать всё возможное для сохранения здоровья и жизни человека, – подчеркнул глава города.

Устройства бесплатно распределяются среди целевых групп – пожилых людей, людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Пилотной площадкой стал Калининский район, пациентам 25-ой городской больницы раздали порядка 2500 «браслетов помощи». Также устройства можно приобрести в аптеках.

Анатолий Локоть поручил продолжить реализацию проекта во всех районах и округе Новосибирска, а также провести широкую информационную кампанию, чтобы защитить население от мошенников.

Доктор медицинских наук, заместитель директора по научной работе ФГБУ «ННИИТО им. Я. Л. Цивьяна» Минздрава России Ирина Кирилова уверена, что уровень сибирской травматологии и ортопедии не уступает мировому.

Всё лучшее – в Сибири

Ирина Кирилова:

«Горжусь новосибирской наукой»

Фото:
Анастасия Былкова
n_bilkova

– **Ирина Анатольевна, расскажите о вашем пути в медицину.**

– В 1995 году после выпуска из Новосибирского медицинского института я пришла работать в НИИ травматологии и ортопедии младшим научным сотрудником. Так что моя профессиональная деятельность сразу была связана с наукой.

Затем пару лет я трудилась в отделе детской и подростковой вертебры под руководством доктора медицинских наук Михаила Витальевича Михайловского. Занималась курацией пациентов, была ассистентом на операциях.

Детская вертебры в то время переживала новый виток развития: хирурги стали осуществлять одновременно два этапа операции из вентрального и дорзального доступов в один наркоз. Сначала выполняется операция на передних отделах позвоночника в положении лёжа на спине, затем пациента переворачивают на живот и осуществляют второй этап коррекции деформации позвоночника с установкой металлоконструкции. Такие вмешательства проводились впервые в стране и выполнялись именно у нас, в новосибирском НИИТО. Бригада хирургов и анестезиологов заходила в операционную в 9 утра, а выходила в 5 часов вечера, медицинские сестры и санитарочки и того больше находились в операционной. Было сложно и физически, и морально, ведь у меня на тот момент уже была семья, ребёнок. Для женщины это сверхнагрузки, поэтому я перешла в лабораторию заготовки и консервации тканей.

Но тот опыт работы помог мне понять нужды клиники, какие задачи, в том числе научно-практические, можно решить, работая в лаборатории. Я продолжила работу, выбрав направление, связанное с разработкой костно-пластических материалов и замещением костных дефектов.

– **Сколько лет вы отдали науке, какие достижения в этой части?**

– В 2003 году я защитила кандидатскую диссертацию по специальности «Травматология и ортопедия» под руководством Николая Гавриловича Фомичева. В 2011 году защитила докторскую диссертацию – одним из консультантов был академик Юрий Иванович Бородин, почётный гражданин Новосибирска. Защита шла по двум специальностям: «Анатомия человека» и «Травматология и ортопедия». Специально для этого в Совет НГМУ вводили пять докторов наук из Института травматологии и ортопедии. Утверждение диссертации проходило длительно, через два экспертных совета ВАК.

– **Вместе с «ННИИТО им. Я. Л. Цивьяна» вы переживали непростые времена. Как удалось сохранить целостность института?**

– В 2014 году мне предложили попробовать силы в качестве куратора научной части «ННИИТО им. Я. Л. Цивьяна». Должность звучала как «заместитель директора по научной работе», но официального назначения не было. Зато задачи были поставлены амбициозные. В то время шла процедура перевода институтов федерального подчинения либо на региональный уровень, либо в статус клинических баз медицинских университетов. Подобные изменения произошли с НИИТО в Екатеринбурге, Нижнем Новгороде, Саратове.

Наш институт ждала аналогичная судьба... Когда появился шанс избежать подобных перемен, нам удалось им воспользоваться. Поскольку Минздрав России, как мы поняли, оценивал деятельность подведомственных учреждений по наукометрическим показателям – публикациям, цитированию, библиометрическим показателям, то руководство предоставило нам два месяца, чтобы приблизиться к новым параметрам.



Ирина Кирилова – автор монографии «Анатомо-функциональные свойства кости как основа создания костно-пластических материалов для травматологии и ортопедии». Книга издана в рамках грантовой поддержки Российского фонда фундаментальных исследований. В основу легли исследования, проводимые в ФГБУ «ННИИТО им. Я. Л. Цивьяна» Минздрава России в течение нескольких лет. Монография адресована травматологам-ортопедам, нейрохирургам, челюстно-лицевым хирургам, анатомам, морфологам, трансплантологам, патофизиологам, разработчикам материалов для реконструктивных операций на костях скелета, экспериментаторам и другим специалистам, интересующимся изучением, заготовкой, трансплантацией и регенерацией костной ткани, из которой состоит главный каркас тела.

Тогда мы заключили договор с Научной электронной библиотекой (НЭБ), чтобы зарегистрировать и визуализировать сотрудников института. Гигантская работа проведена всеми сотрудниками института, были задействованы научные сотрудники, ординаторы, аспиранты. Результат не заставил себя ждать: уже через полгода наукометрические показатели как института в целом, так и сотрудников выросли, и мы переместились в центр рейтинга научных учреждений подведомственных Минздраву России. Благодаря этому удалось избежать участи слияния или реформирования института.

– Официально в должность вы вступили после этого события?

– С апреля 2016 года я официально заняла должность заместителя директора по научной работе, уже без приставки «и.о.».

За период с 2014 по 2016 годы мы получили первый опыт планирования тематик в рамках государственного задания, разобрались с формированием отчётности по научной работе, поскольку шли процессы смены отчётных форм, появления новых электронных информационных систем по формированию отчётов по различным направлениям научной работы. Поэтому тот период, когда я находилась в статусе исполняющей обязанности заместителя директора по научной работе, прошёл с пользой.

Был приобретён драгоценный опыт, получены важнейшие знания и навыки. Мы научились работать с наукометрическими показателями не только сотрудников института, но и с данными журнала «Хирургия позвоночника», который мы издаём. На этот период приходится наибольшая публикационная активность сотрудников института. В 2015 году возобновил работу Диссертационный совет института. Все эти события взаимосвязаны, и без актуализации

и систематизации работы по каждому направлению невозможно осуществить следующие шаги.

В этот же период институту удалось получить несколько грантов. В 2013 году это были два гранта ФЦП, «зонтичные» лоты на шесть месяцев. Один выиграла я, как руководитель проекта по теме «Разработка технологии создания биоконпозиционного материала на основе кости аллогенного происхождения и керамики и его биотестирование», второй грант выполнялся под руководством профессора Петра Михайловича Ларионова по теме «Разработка технологии создания тканеинженерного эквивалента костной ткани с использованием аутологических мезенхимных стволовых клеток на основе наноструктурированных биорезорбируемых синтетических биологически активных медицинских полимерных 3D клеточных матриц».

С этого момента в институте начала проводиться работа по привлечению внебюджетного финансирования к научным исследованиям в виде грантов различных фондов.

За это время выполнено два гранта президента Российской Федерации для молодых учёных, получена стипендия президента Российской Федерации, два гранта Российского фонда фундаментальных исследований по междисциплинарным исследованиям. Эти гранты исполнялись в течение трёх лет, закрыли мы их в 2018 году, получив интересные фундаментальные результаты. Сейчас планируем оформить ещё заявки, чтобы продолжить научные исследования и перейти на следующий этап. Кроме грантов Российского уровня наши молодые специалисты выигрывают гранты областного и городского уровней, и это очень важно.

– За что именно отвечает заместитель директора по научной работе?

В мои обязанности, в первую очередь, входит планирование научных исследований в институте и контроль их качественного и своевременного выполнения. Сюда входит и планирование квалификационных работ аспирантов и научных сотрудников, и своевременная подготовка сотрудниками публикаций, заявок на изобретение, подготовка диссертаций.

Несмотря на то, что должность звучит «зам.директора по научной работе», образовательный процесс входит в зону курации. У нас осуществляется подготовка специалистов по программам ординатуры в рамках клинической медицины по трём специальностям: «Травматология и ортопедия», «Нейрохирургия», «Анестезиология и реаниматология». Ежегодно по данным специальностям выпускаем до 16-20 специалистов.

В 2019 году прошли государственную аккредитацию образовательной деятельности по программам ординатуры сроком 6 лет. И это тоже важное достижение, поскольку в образовательной деятельности происходят изменения, меняются нормативы, учётно-отчётные формы, требования становятся выше и этому всему необходимо соответствовать.

В зону курации также входит работа по диссертационному совету. Это уникальная для России структура. На территории РФ действует всего пять диссертационных советов по специальности «Нейрохирургия» – по два в Москве и в Санкт-Петербурге и один в Новосибирске. При этом наш совет объединяет две специальности – «Травматология и ортопедия» и «Нейрохирургия», такого состава нет нигде. Здесь защищаются редкие и востребованные специалисты по хирургической вертебрологии – те же, что публикуют работы в журнале «Хирургия позвоночника». Через нас ежегодно

проходит порядка 8-9 защит кандидатских и докторских работ. Я также являюсь учёным секретарем диссертационного совета, это дополнительная нагрузка, общественно-полезный труд, который необходимо осуществлять.

Ещё одна важная задача – развитие и продвижение журнала «Хирургия позвоночника». Мы выпускаем версию журнала не только на русском языке, но и полную переводную версию на английском языке. Журнал входит в перечень Высшей аттестационной комиссии, а с 2018 года в международную базу данных SCOPUS. Это повысило видимость публикаций и результатов исследований наших сотрудников и авторов на международной арене.

– Медицинское сообщество замерло в ожидании «Цивьяновских чтений», которые состоятся уже 29 и 30 ноября. К чему нам готовиться?

– Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Цивьяновские чтения» пройдёт в Новосибирске в одиннадцатый раз. С каждым годом мы расширяем тематику рассматриваемых вопросов и географию участников.

В этот раз конференция объединит десять научных творческих площадок, на которых исследовательским и профессиональным опытом поделятся как именитые учёные, так и молодые специалисты из различных клиник и школ России и зарубежья. Участники конференции смогут установить новые контакты для будущих проектов, представить свои концепции и обсудить возможности эффективного сотрудничества, в том числе международного.

В этом году мы планируем провести круглый стол по современным публикационным и этическим требованиям. Основные вопросы – это взаимодействие автор-рецензент-редакция. Поскольку научные

сотрудники института все являются авторами, многие рецензентами и членами редколлегии, то вопросы этического взаимодействия при смене ролей остаются актуальными. Очень важно непредвзято относиться к работам коллег и максимально доброжелательно высказывать замечания и пожелания. Мы все этому учимся и считаем, что с этим необходимо знакомить молодых коллег, чтобы взаимодействие было максимально комфортным, и результат устраивал все стороны. Поскольку от качества подготовки публикаций зависит цитирование, следовательно и рейтинг

исследователя и института, который он представляет, и журнала, который исследование публикует.

«Цивьяновские чтения» – это, прежде всего, обмен мнениями в профессиональной среде. Дискуссия и кооперация усилий дадут импульс к дальнейшему изучению проблем вертебологии, травматологии, ортопедии и нейрохирургии, созданию инновационных, прорывных технологий в лечебно-диагностическом и управленческом процессах. Желаю всем участникам плодотворной работы!



От военного врача до пластического хирурга. Путь профессионала



■ Всё лучшее – в Сибири

Как становятся врачом? Артём Бакушев – кандидат медицинских наук, челюстно-лицевой и пластический хирург – рассказал о пути в медицину.

– В Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова в Санкт-Петербурге с третьего курса я посещал дежурства и заседания кружка по общей хирургии. Затем стал его старостой, так меня заметил мой первый научный руководитель Игорь Глебович Игнатович. Он зародил во мне интерес к исследованиям, под его началом я написал 12 научных работ.

На старших курсах увлёкся челюстно-лицевой хирургией. Придя на кафедру ЧЛХ, я впервые увидел операцию по реконструкции нижней стенки глазницы, это повлияло на выбор темы кандидатской диссертации. Ключевым в выборе данной специальности было то, что она многогранна и мультидисциплинарна (включает травматологию, гнойно-воспалительные заболевания, онкологию, патологию слюнных желёз, врождённые заболевания, реконструктивно-пластическую и эстетическую хирургию и т.д.) и позволяет разносторонне развивать клиническое мышление.

– Почему в дальнейшем обратились к пластической хирургии?

– К этому я подходил постепенно и сознательно. Всегда были мысли и идеи как выполнять стандартные операции максимально эстетично, ведь после вмешательства на лице пациент желает видеть красивый

результат. В европейских школах, чтобы выполнять пластические манипуляции на лице, нужно освоить челюстно-лицевую хирургию, изучить анатомию челюстно-лицевой области, понять механизмы заживления тканей. Я считаю это оправданным.

– Вы проходите обучение в том числе за границей. Какие выводы сделали о медицине «там» и «здесь»?

– Среди последних обучений были стажировки по ринопластике в Стамбуле. Там совершенно иной подход к обучению, другое отношение к коллегам, в том числе к зарубежным. Врачи щедро делятся навыками и собственными наработками, какие вряд ли можно узнать у нас на родине.

– Как считаете, врачу нужно отдыхать от работы?

– Жить одной работой нельзя, важно уделять внимание другим аспектам жизни. Свободного времени мало, его я провожу с семьёй и друзьями. Мои увлечения – спорт, музыка (недавно освоил игру на саксофоне) – позволяют отвлечься от дел, перезагрузиться, иначе взглянуть на жизненный уклад.

– Почему из всех профессий вы выбрали медицину?

– В шесть лет я заявил родителям, что буду военным врачом. При выпуске из детского сада каждому вручался диплом, в котором написано, кем хочет стать ребёнок. Мой до сих пор хранится дома, там нарисован врач и приведены слова: «Я врач-стоматолог, спешите скорей, от боли избавлю всех в мире людей». Я врач в третьем поколении, бабушка и отец – стоматологи. Со стоматологией связана и моя основная специальность.

– Как пришли к челюстно-лицевой хирургии?

dr_bakushev



Компания US MEDICA –
крупнейший производитель
и поставщик массажного оборудования
для профессионального и бытового
использования под брендами
Us-Medica и Yamaguchi



- ✓ Высочайшее качество и функциональность производимой продукции
- ✓ Быстрые сроки доставки
- ✓ Индивидуальный подход к каждому клиенту

Компания имеет собственную розничную сеть в 30 регионах России – от Сахалина до Калининграда, в 15 городах действуют магазины в аэропортах. Кресла от US MEDICA размещены в большинстве бизнес-залов аэропортов России, фитнес-клубах и салонах красоты премиум-сегмента, в пятизвёздочных отелях, авто-салонах Mercedes, Bentley, Range Rover, Porsche, Rolls-Royce и др. Репутацию подтверждает активное сотрудничество со звёздами российского шоу-бизнеса, спортсменами, актёрами и медийными персонами.



us-medica-novosibirsk.ru
novosib@yamaguchi.ru
тел. 8 (383) 207-54-68

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

Хирургия грыж: сибирские врачи стали опытнее

Фото: предоставлены
пресс-службой МКЦ
«Гранд Медика»

■ Всё лучшее – в Сибири



*Баранов Андрей Игоревич
– д.м.н., профессор, заведующий кафедрой хирургии, урологии, эндоскопии и детской хирургии НГИУВ – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, заместитель генерального директора по научной работе ООО «Гранд Медика», Новокузнецк*

В Новокузнецке состоялась межрегиональная научно-практическая конференция «Инновационные технологии в хирургии грыж». Врачи приняли участие в мастер-классе по основным хирургическим технологиям в лечении грыж передней брюшной стенки.

В течение двух дней – 27 и 28 сентября – было проведено 20 операций по полису ОМС. Операции транслировались в режиме реального времени из операционных медицинского клинического центра «Гранд Медика» и ГБУЗ КО «Новокузнецкая городская клиническая больница №29» на экраны конференц-зала, в котором собралось более 200 специалистов со всей страны.

Оперативные вмешательства выполнялись ведущими специалистами-хирургами Российской Федерации из Москвы, Новосибирска, Барнаула, Томска. Мероприятие посетили хирурги из восьми регионов Сибири – Красноярского края, Томской, Новосибирской и Кемеровской областей, республик Тыва, Хакасия и Алтай, Алтайского края.

На конференции обсуждались вопросы хирургического лечения с использованием лапароскопических и традиционных технологий, актуальных для пациентов с паховыми, бедренными и послеоперационными вентральными грыжами. Освещались вопросы лечения ущемлённых грыж.

Участники активно делились опытом, подтверждая главную образовательную цель мероприятия, которое дало возможность повысить хирургическую квалификацию заинтересованным сибирским врачам. Вернувшись в свои города, участники конференции смогут применять новые знания, а также активно делиться приобретённым опытом с коллегами.

Научно-практическая конференция проводилась в рамках непрерывного медицинского образования.

– Насколько актуальна тема хирургии грыж?

– Грыжи передней брюшной стенки являются одним из наиболее часто встречаемых заболеваний. Единственный способ лечения – хирургическая операция.

Развитие техники привело к появлению новых привлекательных типов операций – эндоскопических и лапароскопических. После их выполнения пациенты быстрее активизируются, значительно меньше послеоперационная боль, меньше



длина послеоперационных рубцов. В то же время такие операции требуют серьёзного обеспечения дорогостоящим медицинским оборудованием, а также подготовки врачей.

Постоянно появляется новое оборудование, новые типы операций – самостоятельно их освоить сложно. Так что обучение ведущими специалистами, в том числе в рамках «живой» хирургии, очень важно и позволяет внедрить операции в рутинную клиническую практику.

– Как удалось собрать в Новокузнецке врачей со всей России?

– Новокузнецк имеет давнюю историю развития эндоскопической хирургии. Первая монография в СССР по этому разделу была выпущена именно здесь. Сегодня эндоскопическая и лапароскопическая хирургия развиваются, но нуждаются в дополнительных информационных ресурсах. В течение 8 лет в Новокузнецке успешно проведено более 20 мастер-классов. Кроме того, Новокузнецкий государственный институт усо-

вершенствования врачей является филиалом ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, который остаётся одним из ведущих методологических центров РФ.

– Почему базой для конференции выбраны «Гранд Медика» и ГБУЗ КО «Новокузнецкая городская клиническая больница №29»?

– «Гранд Медика» является идеальной площадкой для проведения конференций с «живой» хирургией. В «ГКБ № 29» также собран опытный коллектив врачей и есть хорошие условия для проведения операций. Оба учреждения имеют большой опыт проведения подобных мероприятий.

– Давно ли «Гранд Медика» включена в систему ОМС?

– С апреля 2017 года. Мы относимся к этому исключительно положительно: пациенты получают самую современную помощь у высокопрофессиональных специалистов и проходят лечение в максимально комфортных условиях. Это очень хорошо!

Операции в рамках конференции выполнялись по полису ОМС. Пациентам повезло попасть к лучшим хирургам, ведущим специалистам с опытом выполнения тысяч операций. За процессом операций смотрел не один десяток врачей, что исключало малейшие неточности в исполнении.



ООО КДЦ «Добрый доктор»

Отделение урологии и проктологии клиники «Добрый доктор»



Мы гарантируем уважительное отношение и полную конфиденциальность каждому, кто к нам обращается.

Мы лечим людей, а не болезни. Вы можете быть уверены, что здесь Вас встретит тёплый и доброжелательный приём и атмосфера спокойствия и гармонии.

С уважением и глубочайшем почтением к Вам,
Кундиус С. А.



Кундиус Сергей Александрович,
заведующий отделением урологии
и проктологии, врач-колопроктолог,
врач-хирург, кандидат медицинских наук

8 (383) 220-18-01
8 (383) 220-19-01



Для наших особых гостей мы рады предложить палату повышенной комфортности!

www.gooddoctors.ru

656057, Россия, Алтайский край, ул.Энтузиастов, 33б

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО-22-01-005378 от 28 июня 2019 г.

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста

Радислав Гандапас

Первый в России
вошел в мировой
рейтинг спикеров

TOP-30 World Gurus

17

декабря

мастер-класс

ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО 2.0

Техника публичных выступлений

ХАРИЗМА

Центр бизнес-мастерства

☎ (383) 383-07-03



charisma.ru

18+

«ЦИВЬЯНОВСКИЕ ЧТЕНИЯ» 29-30 ноября

Фото: предоставлены
спикерами лично



Корыткин Андрей Александрович,
и.о. директора ФБГУ «ННИИТО
им. Я. Л. Цивьяна» Минздрава России

29 ноября 2019 года на площадке отеля Marriott в Новосибирске состоится торжественное открытие XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Цивьяновские чтения».

В ходе конференции традиционно состоится заседание правления межрегиональной общественной организации «Ассоциация хирургов-вертебрологов».

Впервые в рамках конференции будет проведен симпозиум «Практическая травматология. Простые ответы на сложные вопросы». К участию широко привлекаются врачи травматологи-ортопеды и нейрохирурги лечебных учреждений Новосибирска и Новосибирской области.

В рамках конференции будет проведен конкурс научных работ среди молодых учёных по всем направлениям исследований.

Учрежденная в 2012 году Премия имени заслуженного деятеля науки РСФСР, профессора Я. Л. Цивьяна в виде сертификата на бесплатное обучение на рабочем месте в ФГБУ «ННИИТО им. Я. Л. Цивьяна» Минздрава России будет распределена решением компетентной конкурсной комиссии.

Откроют конференцию и.о. директора ФБГУ «ННИИТО им. Я. Л. Цивьяна» Минздрава России Андрей Корыткин, министр здравоохранения Новосибирской области Константин Хальзов, ректор НГМУ Игорь Маринкин, главный внештатный специалист травматолог-ортопед Сибирского федерального округа Владимир Пелеганчук.

На конференции будут работать 10 научных симпозиумов, посвящённых современной вертебрологии, хирургии суставов, детской и взрослой травматологии-ортопедии. Запланированы мастер-классы, семинары и круглые столы. С обучающими лекциями выступят ведущие мировые учёные в области травматологии и ортопедии, вертебрологии.

XI Всероссийская научно-практическая конференция
с международным участием

ЦИВЬЯНОВСКИЕ ЧТЕНИЯ

29-30 ноября 2019 года

г. Новосибирск, ул. Орджоникидзе, 31 (Marriott Hotel)

- Актуальные проблемы вертебрологии
- Современные технологии в хирургии суставов
- Детская ортопедия и травматология: проблемы, пути решения
- Организация здравоохранения и общественное здоровье

Начало работы заседаний: 29-30 ноября 2019 года в 08:30.

Регистрация участников: 29-30 ноября 2019 года с 08:00.

Дополнительная информация размещена на сайтах
www.niito.ru и conf2019.niito.ru

**Информационный партнёр –
медицинский журнал Siberian Life**

Спикеры «Цивьяновских чтений»



Коновалов Николай Александрович

д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН, заведующий отделением спинальной хирургии ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр нейрохирургии им. ак. Н. Н. Бурденко» Минздрава России, лауреат премии правительства РФ. Первый вице-президент Российской ассоциации хирургов-вертебрологов (RASS)



Пелеганчук Владимир Алексеевич

д.м.н., главный врач Федерального центра травматологии, ортопедии и эндопротезирования, главный внештатный специалист травматолог-ортопед Сибирского федерального округа, заслуженный врач РФ



Мушкин Александр Юрьевич

д.м.н., профессор, главный научный сотрудник, руководитель клиники детской хирургии и ортопедии, координатор направления «Внелёгочный туберкулез» НИИ фтизиопульмонологии, врач – травматолог-ортопед, главный редактор журнала «Хирургия позвоночника». Член правления Российской ассоциации хирургов-вертебрологов (RASS)



Рерих Виктор Викторович

д.м.н., начальник научно-исследовательского отделения патологии позвоночника ФГБУ «ННИИТО им. Я. Л. Цивьяна» Минздрава России, профессор кафедры травматологии и ортопедии ФГБОУ ВО «НГМУ» МЗ РФ, врач – травматолог-ортопед высшей категории. Председатель правления Российской ассоциации хирургов-вертебрологов (RASS)



Виссарионов Сергей Валентинович

д.м.н., профессор, заместитель директора Научно-исследовательского детского ортопедического института им. Г. И. Турнера, врач – травматолог-ортопед. Член правления Российской ассоциации хирургов-вертебрологов (RASS)



Крутько Александр Владимирович

д.м.н., начальник научно-исследовательского отделения невровертебрологии ФГБУ «ННИИТО им. Я. Л. Цивьяна» Минздрава России, врач – травматолог-ортопед. Секретарь правления Российской ассоциации хирургов-вертебрологов (RASS)



Михайловский Михаил Витальевич

д.м.н., главный научный сотрудник научно-исследовательского отделения детской и подростковой вертебрологии ФГБУ «ННИИТО им. Я. Л. Цивьяна» Минздрава России, врач – травматолог-ортопед высшей категории, вертебролог, профессор кафедры травматологии и ортопедии ФГБОУ ВО «НГМУ» МЗ РФ, ответственный секретарь журнала «Хирургия позвоночника», председатель диссертационного совета Д 208.064.02. Член правления Российской ассоциации хирургов-вертебрологов (RASS)



Афаунов Аскер Алиевич

д.м.н., профессор, заведующий кафедрой ортопедии, травматологии и ВПХ Кубанского государственного медицинского университета, вертебролог, врач – травматолог-ортопед. Член правления Российской ассоциации хирургов-вертебрологов (RASS)



Павлов Виталий Викторович

д.м.н., начальник научно-исследовательского отделения эндопротезирования и эндоскопической хирургии суставов ФГБУ «ННИИТО им. Я. Л. Цивьяна» Минздрава России, главный травматолог-ортопед Новосибирской области



Пахомов Игорь Анатольевич

д.м.н., ведущий научный сотрудник научно-исследовательского отделения эндопротезирования и эндоскопической хирургии суставов ФГБУ «ННИИТО им. Я. Л. Цивьяна» Минздрава России



Кулешов Александр Алексеевич

д.м.н., профессор, заведующий 14-м травматолог-ортопедическим отделением (вертебрологии) ФГБУ «НМИЦ ТО им. Н. Н. Приорова», врач – травматолог-ортопед. Член правления Российской ассоциации хирургов-вертебрологов (RASS)



Дулаев Александр Кайсинович

д.м.н., профессор, руководитель отдела травматологии, ортопедии и вертебрологии СПб НИИ Скорой помощи им. И. И. Джанелидзе, врач – травматолог-ортопед. Член правления Российской ассоциации хирургов-вертебрологов (RASS)

Эстетическое протезирование: красота или здоровье?

Технологии в медицине



XXI век – время открытий, технологий и инноваций. Стоматология развивается семимильными шагами, позволяя делать приём не только быстрым и безболезненным, но и изготавливать конструкции, не отличимые по эстетике от натуральных тканей зуба. Чем больше новизны, тем больше слухов и мифов. Где правда, рассуждает Анастасия Глобина, заведующая ортопедическим отделением сети клиник «Стиль Дент».

Миф 1. Виниры – для красоты, они не выдерживают жевательную нагрузку.

Винир – это керамическая пластинка толщиной 0,3–1,5 мм, покрывающая лицевую сторону зуба. Даже в самом тонком месте винир приспособлен к жевательной нагрузке при правильном планировании и соблюдении условий изготовления и фиксации реставрации.

Миф 2. Виниры изготавливают заранее, их можно установить за один приём.

Эстетическое протезирование является индивидуальной эксклюзивной работой, которая требует как минимум четыре посещения: для консультации и диагностики, для составления плана и согласования эстетики, для подготовки зубов и изготовления провизорных реставраций, для фиксации готовых виниров. Тщательное планирование позволяет избежать ошибок и получить ожидаемый результат на долгие годы.

Миф 3. Виниры замещают отсутствующие зубы.

Показания к изготовлению виниров – изменение цвета эмали, щели и пространства между зубами,

аномалии формы зубов, небольшая скученность зубов в зоне улыбки. Виниры устанавливают только на присутствующие зубы.

Миф 4. Виниры – вечная конструкция.

У винирного покрытия есть срок службы. При тщательном планировании и должном уходе (осмотр у стоматолога 2 раза в год, профессиональная гигиена не реже раза в год, избегание сверхнагрузок – открывания бутылки зубами или колки орехов в скорлупе) срок службы виниров до 20 лет. Плановая замена требуется ввиду старения тканей десны и изменения эстетики приростной зоны.

Миф 5. Виниры можно заказать в китайском массмаркете или в Интернете.

Это маркетинговый ход: так продают капшпы под видом виниров. Такая конструкция не индивидуальна, не фиксируется, не приспособлена к жеванию и не эстетична в реальности.

Клиника «Стиль Дент» работает на качественных материалах с гарантией результата. На нашем счету сотни тысяч идеальных улыбок. Мы открыты всем и с радостью поможем воплотить в жизнь мечту о красивой улыбке..



г. Новосибирск
ул. Гоголя, 38
ул. Крылова, 4
ул. Гребенщикова, 8
тел. 8 (383) 209-10-10
style_dent
styledent.ru



Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-54-01-005041 от 8 августа 2018 г.

РЕКЛАМА

КУЛИНАРНОЕ

СВОЯ



КУХНЯ

ШОУ

САМОЕ ВКУСНОЕ

ШОУ КУЗБАССА

СТС
КУЗБАСС

ГУБЕРНСКИЙ ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ И РАДИОВЕЩАТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ "КУЗБАСС"
СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ОТ 31.01.2013 Г. СЕРИИ ЭЛ №ТУ 42-00597,
ВЫДАНО УПРАВЛЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ ПО КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

12+

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

Детская нейрохирургия: ЖИЗНЬ после травмы



Фото:
из личного архива
персоны, а также
предоставлены
ООО «Конмет»

В новосибирском «Федеральном центре нейрохирургии» операции по замещению дефектов черепа проводятся с 2012 года. Об имплантировании титановых пластин маленьким пациентам рассказывает Александр Щербаков, нейрохирург высшей квалификационной категории, работающий в детском нейрохирургическом отделении №1 ФЦН.

– Александр Владимирович, расскажите – в каких случаях приходится применять пластины «Конмет», оперируя детей?

– Пластины необходимы для замещения костей черепа. Фрагмент черепа может быть удалён вследствие тяжёлой черепно-мозговой травмы. При поражении опухолью костей черепа и оболочек головного мозга также иногда приходится удалять поражённую кость.

В случае маленьких пациентов это опасно, поскольку увеличивает риск тяжёлых травм мозга. Кроме того, через область дефекта на головной мозг влияет атмосферное давление. Мозговое вещество выпячивается и пульсирует, и мозг может быть травмирован о края дефекта. Нарушается циркуляция ликвора и церебральная гемодинамика. Часто у больных с дефектом костей черепа отмечают эпилептические приступы.

Чтобы избежать таких последствий, требуется заместить дефект черепа. Это одна из самых распространённых операций в детском отделении ФЦН. Сегодня оперирующий хирург может выбирать, с помощью каких материалов он будет проводить пластику дефекта – ауто-, аллотрансплантатов или с использованием искусственных материалов – как правило, титановых пластин.

Титановые пластины мы также ис-

пользуем при краниосиностозах, во время моделирования костей черепа для создания его правильной формы.

– Почему пластины изготавливают из титана? Другие материалы не подходят?

– История медицины позволяет сравнить результативность. Мы знаем, что в древности делали операции с использованием драгоценных металлов: золота, серебра. Но сочетание прочностных характеристик, биоэнергетности и лёгкости у титана наилучшее, аналогов ему нет.

Титановые пластины доказали свою надёжность. Они практичны, физически и химически устойчивы. В отличие от полимерных



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

conmet

г. Москва
ул. Онежская, 24/1
conmet@conmet.ru

Реклама.

материалов обладают повышенной прочностью. Нет экзотермической реакции, ниже риск образования инфекции. Они реже подвержены переломам и отлично фиксируются. Титан имеет низкую массу и теплопроводность, высокую коррозионную устойчивость и доступную стоимость.

– Как происходит подбор размера пластины?

– Дефекты черепа могут быть простыми – на своде, тогда их возможно закрыть стандартной пластиной, смоделировав её по дефекту в процессе операции. А вот сложные дефекты, захватывающие основание черепа, иногда требуют предварительного 3D-моделирования и изготовления индивидуальной пластины.

В линейке «Конмет» есть удобные стандартные размеры титановых

пластин. Изделия могут быть динамическими (в этом случае хирург способен сам интраоперационно смоделировать размер и кривизну пластины) и индивидуальными. С внедрением в медицину цифровых компьютерных технологий стало доступным изготавливать индивидуальные имплантаты, что значительно улучшило косметические и клинические результаты операций.

– Маленький пациент вырастет. Потребуется ли ему замена пластины?

– С возрастом череп ребёнка растёт, но дефект черепа не имеет тенденции к росту, напротив, чаще даже уменьшается в размерах. Замена титановой пластины в будущем, как правило, не требуется.

– После операции с применением пластины можно ли рассчитывать,

что ребёнок вернётся к активной жизни?

– Безусловно. В результате проведения таких операций восстанавливается внутричерепное давление, нормализуется циркуляция спинномозговой жидкости и улучшается кровообращение головного мозга. Обычно у маленьких пациентов требуется заместить только один дефект черепа. Но в нашей практике встречались дети, у которых после тяжёлой черепно-мозговой травмы дефекты были с обеих сторон, и это требовало проведение одновременной двусторонней краниопластики. И даже после таких непростых операций маленькие пациенты становятся здоровыми. Дети и их родители забывают об опасности, малыши занимаются спортом и ведут активный образ жизни.

Лицензия ФЦН на осуществление
медицинской деятельности
ФС-54-01-002170 от 15 марта 2018 г.

Профессионально — о косметологии тела

**О красивом теле —
Наталья Бородина,
врач-физиотерапевт,
трихолог инновационного
медицинского
центра Lege Artis.**

— Почему иногда недостаточно заниматься спортом и сидеть на диете?

— Когда речь идёт о красивом теле, диеты неуместны, нужно говорить о правильном питании. Что касается спорта, то часто для достижения желанных форм и, главное, качества кожи необходимо подключать косметологию. Кому-то подходит прессотерапия, кто-то худеет после десяти сеансов массажа, а у кого-то имеется локальное отложение жира, которое поддаётся мезотерапии.



— Какого эффекта ждать от косметологических процедур?

— Современная косметология позволяет работать с телом легко и без вреда здоровью. Для вас эффективными могут оказаться аппаратные процедуры лимфодренажа, аппаратные методики массажа (миостимуляция), мезотерапевтические техники, работа с ферментативными препаратами и уходовые процедуры. Плюс обязателен домашний уход.

— В чём отличие медицинского центра Lege Artis от салонов красоты?

— В похудении на первое место мы ставим здоровье. Лишний вес рассматриваем не только с эстетического ракурса, но и как нагрузку на суставы, риск сахарного диабета

*Фото: предоставлены
пресс-службой Lege Artis*

и прочие проблемы с организмом. Поэтому подходим к вопросу похудения основательно и разрабатываем для пациента персональную программу, включающую и коррекцию нутриентов, и правильный подбор физической нагрузки, ведь кому-то стоит вводить в распорядок плавание, другому ходьбу или йогу. Индивидуальный подход к подбору упражнений означает, что от нагрузки вы будете получать как пользу, так и удовольствие.

Естественно, программы в нашем центре расписываются так, чтобы вам было удобно посещать процедуры с учётом будничной загрузки.

— Ожидаются ли скидки на процедуры в ближайшее время?

— Периодически мы проводим акции на карбокситерапию, следите за новостями на сайте. А уже сегодня можно воспользоваться приятными ценами на прессотерапию.

Из новых методик — триады, это комбинации препаратов для инъекционной борьбы с локальными жировыми отложениями в области лица, живота, внутренней поверхности рук, боков, спины, галифе. Бывает достаточно одной процедуры!

legeartis.su
legeartis.su

Лицензия на осуществление
медицинской деятельности
ЛО-22-01-002708 от 6 марта 2015 г.



organic-fest.ru

13-15 декабря

Scandy New Year



РЕКЛАМА

Масштабный фестиваль
органичного стиля жизни в Сибири

@organic_fest.ru

Фото:
предоставлены
персонай

Свободу атланту



Насколько сильно маленький шейный позвонок влияет на жизнь и как поставить его на место? О правке атланта рассказывает Олег Шадский, основатель и ведущий специалист «Международного оздоровительного центра».

– Почему врачи так редко говорят о роли атланта?

– Атлант – это первый шейный позвонок. У него есть так называемые плечи, на которых он держит череп. Назван в честь атлантов-великанов, держащих на плечах небосвод.

Швейцарец Рене Шумперли изобрёл метод коррекции первого шейного позвонка более 30 лет назад. Но решил не распространять информацию, а обобщить её и оказывать платные услуги как по авторскому обучению, так и лечению. Исследования, как в швейцарской академии Atlas PROfilax, есть только в нашей клинике в России. Причём если в Швейцарии сделано около 7000 исследований, то мы провели более 27 000 исследований положения позвонка до и после правки атланта.

В России эти знания не дают в институтах. Более того, часто сталкиваюсь с пробелами в диагностике: рентгенологов не обучают выявлять подвывихи атланта. В своих видео стремлюсь популяризировать тему: количество просмотров моих лекций в YouTube достигло 30 миллионов.

– Из-за чего может возникнуть подвывих атланта?

– Первый подвывих мы получаем, когда мамы рожают нас в горизонтальном положении. Правильно рожать вертикально: в коленно-локтевой позе или стоя, чтобы плод

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

выходил под своим весом, тогда его практически невозможно травмировать.

В дальнейшем, когда уже есть клин между черепом и позвоночником, при любом ударе травма усугубляется. Чем сильнее смещение, тем сильнее проблемы, которые оно вызывает.

– О каких проблемах идёт речь?

– Спектр проблем, вызванных смещением атланта, делится на два направления. Первое – это то, что выше атланта. Сквозь атлант проходят две артерии, которые питают кору головного мозга, и две вены, по которым идёт отток крови из мозга. Смещение атланта вызывает передавливание сосуда или вены. Худший вариант – когда передавлено всё.

При сдавливании артерий человек от недостатка крови страдает головокружениями, утомляемостью,

плохим сном, гипоксией, апатией, отсутствием энергии. Крайние проявления – панические атаки. Следующая стадия – ишемический инсульт. Когда пережаты вены, человек испытывает мигрени, головные боли, наблюдается внутричерепное давление. Возможны кровотечения из носа.

Второе – то, что ниже атланта. Смещённый атлант продавливает под себя низлежащие позвонки – это называют искривлением позвоночника или сколиозом. Бытует мнение, что сколиоз невозможно вылечить – по моему мнению, это заблуждение возникло лишь потому, что никто доселе не брался за правку атланта. После правки первого шейного позвонка уходит сколиоз, рассасываются соли кальция и исчезает остеохондроз, восстанавливаются межпозвонковые диски, уходят протрузии и грыжи. Это подтверждено тысячами исследований до и после процедуры.

Олег Геннадьевич Шадский:
 • лучший вертебролог 2017-2019 годов по версии Mos.news как доктор, выполнивший самое большое в мире количество процедур по коррекции позвоночника за год;
 • обладатель Европейской премии «Лучший вертебролог России»;
 • рекордсмен Книги рекордов России 2018 – провёл самое большое количество процедур по восстановлению позвоночника за рабочую смену;
 • единственный в СНГ лицензированный специалист швейцарской Академии Atlas PROfilax;
 • в 2019 году Ассамблеей выпускников Atlas PROfilax признан самым опытным специалистом в мире, сделавшим наибольшее количество правок атланта за всю историю существования метода.





Ещё одно последствие смещённого атланта связано с тем, что через него проходит спинной мозг. Сдавливание спинного мозга со стороны смещения вызывает разницу в нервной проводимости. Крайнее проявление – детский церебральный паралич. Я познакомился с методикой правки атланта именно из-за своего заболевания ДЦП.

Задержка развития у детей или гиперактивность также связаны с пережатыми сосудами, питающими кору головного мозга.

– Какой врач может поставить диагноз?

– О смещении атланта можно с уверенностью судить по таким признакам: головные боли, головокружения, асимметрия лица, асимметрия в теле, искривление позвоночника. Зная эти симптомы, любой врач может предположить проблему смещения атланта и направить пациента на томографию.

Компьютерная 3D-томография – лучший способ выявить положение атланта. Если позвонок не на месте, то поправив его, возможно избежать другого вмешательства в организм.

– С какого возраста можно проходить процедуру правки атланта?

– Аппаратную правку атланта можно проводить с 3 месяцев от роду. В Германии на законодательном уровне обязаны каждому родившемуся спустя 3 месяца делать аппаратную правку при наличии подвывиха атланта. И это много где в Европе распространено. По моим наблюдениям, у 99% людей есть подвывих атланта в результате неправильного родовспоможения.

– Как проходит правка атланта?

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

– Правка атланта делается специальным массажёром, которым я воздействую на мышцы, расположенные под черепом и соединяющие череп с атлантом. Нажимаю на них в определённой последовательности в зависимости от смещения. Мышца напрягается и выталкивает атлант на анатомически верное для конкретного человека место.

Процедура безопасная и немного чувствительная – примерно как на синячок нажать. Результат всегда есть, и он зависит от проблемы, которой пациент страдал изначально. Но в 100% случаев это восстановление позвоночника, улучшение кровообращения коры головного мозга.

Реабилитационного периода нет. Представьте, у человека вывихнут палец – врач ему вправил, и всё. Так и атлант. Процедура занимает около 10 минут, идёт в несколько подходов с перерывами – само воздействие минуты 3, а у ребёнка 1 минута. Правка атланта делается однократно, но мы рекомендуем через три месяца бесплатно прийти на контроль.

На процедуру даём пожизненную гарантию, потому что когда возвращаем атлант на своё анатомическое место, выйти с него он уже не может, просто некуда. Его можно только выбить, например, сильнейшим ударом, сопровождающимся сотрясением мозга или потерей сознания. Но если человек получает подобную травму, то повторная процедура на протяжении всей жизни делается бесплатно, хоть 1 раз, хоть 100 раз.

– Что советуете для поддержания здоровья?

– Мы делаем правку атланта, чтобы запустить изменения по всему позвоночнику. А вот здесь нужно помочь. Мышечная память удерживала торс тела в неверном состоянии из-за длительно искривлённого



позвоночника. После правки атланта мышечную память нужно воспитать заново. Для этого рекомендуем всего три упражнения. И плавание – оно способствует избавлению проблем со спиной.

– Где можно пройти процедуру правки атланта?

– Я единственный в СНГ лицензированный специалист академии Atlas PROfilax. Каждый месяц проезжаю по разным городам, в 14 из них провожу приём регулярно. Кроме этого есть 16 стационарных филиалов. Актуальная информация о приёмах и полезная информация есть в моём инстаграме.

Мною прощупано пальцами более 26 000 положений первого шейного позвонка атланта до и после процедуры правки. Пальпированием диагностирую положение атланта с точностью 0,4 мм. Нет ни одного специалиста в мире, способного

установить пальпированием положение атланта с такой точностью.

Если у вас уже имеются снимки, берите с собой, покажу на них положение атланта. Специально для меня снимки можно не делать, когда прощупываю, большинство людей сами чувствуют, насколько атлант неправильно расположен до процедуры и как он стоит после неё.

Если вы хотите сами увидеть положение вашего атланта, в Москве и Бишкеке это можно сделать перед процедурой в наших центрах, благодаря наличию в них томографов. В других городах снимки можно сделать на любом томографе – образцы нужных снимков вышлет администратор вашего города.

o.shadskiy
www.shadskiy.com

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО-77-01-009538 от 23 декабря 2014 г.

Изящество и сила контурной пластики

Основатель клиники Dr. Riga Mon Amie в Новосибирске, врач-косметолог Регина Александрова рассказала, в каких ситуациях инъекции филлеров стоит предпочесть массажам и пластическим операциям.

Фото: предоставлено
персоной



– Какие цели преследует контурная пластика лица?

– Контурная пластика – один из методов омоложения без хирургического вмешательства. Суть – в заполнении объёмов мягких тканей специальными гелями на основе гиалуроновой кислоты (филлерами). Подкожные и внутриможные инъекции филлеров позволяют восстановить чёткость овала лица, утраченную с возрастом. Также филлеры используются для моделирования частей лица, если пациента не устраивает их первоначальная форма.

– Почему нельзя обойтись косметикой, массажами?

– Под действием силы тяжести с годами контур лица «плывёт», кожа обвисает, появляются брыли. Скулы теряют форму, щёки западают, образуются носогубные складки. Кожа утрачивает эластичность, возникают возрастные морщины. Массаж здесь мало поможет.

– Тогда наоборот – почему не пойти ва-банк и не сделать пластическую операцию?

– Контурная пластика лица – малотравматична, а результаты даже в чём-то превосходят хирургическую коррекцию: филлеры нового поколения придают коже свежесть и упругость. Пациенты после процедуры могут вернуться в социум без потери времени на длительную реабилитацию.

– Коррекцию каких зон лица можно проводить?

– Процедура поможет пациентам, желающим изменить естественный объём или форму губ, щёк, скул, подбородка, скорректировать овал лица. Губы приобретают ухоженный вид, восстанавливается их цвет, исчезают морщинки. Контурная пластика скул приподнимет нижнюю часть лица, уголки губ, разгладит носогубную складку, морщины на щеках. Процедура в периорбитальной области сотрёт мелкие морщинки вокруг глаз, сгладит слезную борозду и устрани-

усталый вид. А ещё таким образом можно провести безоперационную коррекцию формы носа.

– Контурная пластика может быть комплексной?

– Многие пациенты любят комплекс full face – когда можно преобразить всё лицо. Также комфортно комбинировать контурную пластику с ботулинотерапией, чтобы «отключить» мимические морщины и улучшить контуры лица.

– Как разрабатывается протокол процедуры для пациента?

– Каждый пациент – индивидуален, и к каждому свой подход. Умелые доктора не работают с отдельными точками, ведь лицо – это целостная структура, произведение искусства. Например, когда имеется глубокая носогубная складка, часто нужно увеличивать объём скулы и подбородка, тогда необходимость в коррекции носогубной складки отпадёт. Нужно устранять саму причину! Профессионал будет правильно назначать и выполнять процедуры, вести клиента на перспективу, учитывая возраст и индивидуальные особенности.

dr.riga_monamieclinic

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО-54-01-000817 от 18 июня 2010 г.

*Вечерние платья
для милых дам
всегда в наличии!*

С любовью
LORANGE

САЛОН СВАДЕБНОЙ И ВЕЧЕРНЕЙ МОДЫ

г. Новосибирск

ул. Ватутина, 28а, 1 этаж (ТЦ "Подсолнух"). ☎Тел. +7-913-728-43-78

Гусинобродское шоссе, 31/2, 3 этаж (ТЦ "Дружба"). ☎Тел. +7-913-454-86-99

lorange.su ☎lorange_nsk

☎lorange_novosibirsk ☎lorange_druzhba

Фотограф 📷 olokoltsova_photo

Визажисты 📷 apodoinkova @marii_kras

Стиль 📷 o.litvinenko111

Антивозрастная стоматология

Направление anti-age раньше связывалось с косметологией и пластической хирургией. Теперь мы говорим об омоложении в контексте стоматологических услуг. Как люди становятся моложе в кабинете дантиста, рассказывает Андрей Яцук, главный врач клиники «НовоДент» в Новокузнецке.

Фото: предоставлены
персоной

Технологии в медицине



Андрей Викторович Яцук –
стоматолог, хирург,
имплантолог,
ортопед, гнатолог,
эксперт эстетической
стоматологии, кандидат
медицинских наук

– **Пластический хирург, косметолог или стоматолог – кто ответствен за красоту лица?**

– Российский рынок пластической хирургии достиг рекордных оборотов. Как показало национальное исследование, в 2018 году было проведено более 155 тысяч эстетических вмешательств. Одной из самых востребованных процедур остаётся подтяжка лица. Однако мало кто знает, что добиться эффекта молодого лица с чётким контуром можно с помощью стоматологии.

– **Какие именно процессы приводят к старению – и как они оставляют след на внешности?**

– После 35 лет зубочелюстная система переживает структурные изменения. Нижняя треть лица «съезжает» вниз – этому способствует неправильный прикус, «недолеченность» или отсутствие зуба и, как следствие, патологическая стираемость зубов. Страдает привлекательность: лицевые мышцы теряют тонус, на шее и вокруг рта возникают морщины, меняется форма лица вследствие изменения прикуса. Отсюда появляются такие неприятные спутники возраста, как носогубные складки и двойной подбородок. Каркас

лица ослабевает из-за уменьшения нагрузки мышц височно-нижнечелюстного сустава – лицо становится дряблым.

Чтобы омолодиться, можно воспользоваться услугами косметолога или пластического хирурга. Но если не решить проблемы с зубами, результаты процедур и операций будут не долгосрочными.

– **То есть реально стать моложе на 10 лет без «уколов красоты» и пластики?**

– Да, если обратиться за помощью к стоматологам экспертного уровня. Стоматологические процедуры меняют скелетный каркас лица – в частности, челюсть, зубы и их пространственное положение. Только после этого рекомендуется думать о посещении косметолога. На самом деле, косметологу практически не останется работы.

Эффект воздействия на мимическую мускулатуру лица при помощи стоматологических процедур не моментален. Форма лица меняется сразу, но мышцам необходимо приспособиться. Со временем они подгоняются, разглаживая морщины и складки.

Стоматология anti-age также влияет на мышцы передней и задней поверхности шеи. Подбородок подтягивается, а с шеи снимается напряжение, которое вызывает головные боли. Человек иногда десятилетиями лечится у мануальщиков, а надо лечить зубы.

Немаловажный плюс, которым не могут похвастаться косметологические процедуры, – улучшение дикции. После стоматологического лифтинга язык правильно располагается во рту, речь становится понятней, прекращается непроизвольное прикусывание языка и щёк днем и ночью.

– Чем подход в anti-age стоматологии отличается от традиционного?

– В традиционной стоматологии стоматолог лечит в конформации: подстраиваясь под заниженную высоту прикуса, вынужденное положение челюсти и зажатые мышцы лица.

В anti-age dentistry стоматолог реабилитирует пациента в реорганизации: ставит высоту прикуса и челюсть в терапевтическое положение, убирая триггерные напряжения в мышцах головы и шеи. Происходит естественное омоложение овала лица и шеи.

– Вы являетесь обладателем патента РФ на изобретение. Эта работа также связана с anti-age dentistry?



– Да, изобретение позволяет делать мимическую гимнастику и настраивать мышцы головы на правильную работу. Помогает в диагностике и лечении суставных дисфункций.

– Где учат на anti-age-стоматолога, и по каким критериям пациент может выбрать врача?

– Чтобы заниматься anti-age dentistry, стоматолог должен владеть гнатологическими знаниями. Гнатология изучает морфофункциональные взаимосвязи тканей и органов зубочелюстной системы в

норме и патологии. Гнатологическая концепция является основой любого реконструктивного лечения функциональной окклюзии и заболеваний височно-нижнечелюстного сустава.

Не менее важно уметь работать с телерентгенограммой (ТРГ) и кондильографией – это метод инструментальной диагностики височно-нижнечелюстного сустава.

Пациенту следует спросить врача, владеет ли он методиками антивозрастной стоматологии, сталкивался ли с задачами завышения прикуса и изменения положения челюсти. Обязательно ознакомьтесь с портфолио – там должны быть работы врача, а не картинки из интернета.

Современные методики коррекции прикуса, протезирования и эстетической реставрации зубов позволяют добиться выраженного омолаживающего эффекта, не прибегая к косметическим операциям. Учитывайте это, планируя преображения!

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО-42-01-005319 от 25 января 2018 г.

Anti-age dentistry – направление в эстетической стоматологии, нацеленное на устранение стоматологических проблем с одновременным моделированием овала лица. Проведя коррекцию патологической стираемости зубов и других возрастных изменений в зубных рядах, можно остановить природные признаки старения лица.

Dental face lifting способствует эффекту полных губ, разглаживает морщины и подтягивает щёки за счёт установки виниров, коронок, восстановления отсутствующих зубов, формирования новой высоты прикуса и возобновления функции височно-нижнечелюстного сустава.

Худеем легко

Центр восстановительной терапии тела Slimming center отвечает на вопросы о комплексных программах глобального преобразования на основе вакуотермального воздействия, которые сочетают похудение и оздоровление в любом возрасте.

Всего лишь месяц: на какой результат я могу рассчитывать?

Участницы марафонов от Slimming center уже не первый год ставят рекорды, и результаты лишь отчасти зависят от личных качеств участниц, а больше демонстрируют стабильность результатов технологии для всех: потеря в месяц от 5,7 до 14 кг.

Например, в 2016 году лучший результат показала жительница Новосибирска Светлана – за один месяц она сбросила 14,1 кг и потеряла 37 см в объёмах. А лучший результат марафона 2019 года у Юлии. Девушка похудела на 10,9 кг и стала стройнее на 38 см. Какой результат будет у вас – может, ещё лучше?



БЫСТРО от XXL до S



**Я хочу похудеть
так же быстро!
Что нужно делать?**

Эффективный результат обеспечит уникальная технология, которая в Новосибирске представлена только в Slimming center, и комплексный подход:

- занятия на вакуотермальных тренажёрах с персональным инструктором;
 - ведение диетологом;
 - процедуры прессотерапии и термоодеяло;
 - обёртывания HISTOMER;
 - инъекции по телу;
 - аппаратный массаж LPG и Shape V8.
- Команда профессионалов – инструкторов, массажистов с медицинским образованием – сделает ваше преобразование быстрым и комфортным, позаботится о красивом силуэте и качестве кожи.

**Чем вакуотермальные тренажёры
отличаются от обычных?**

Вакуотермальные тренажёры – это кардиотренажёры, установленные в специальную капсулу. Тренировка проходит в аэробном режиме, дополняется воздействием вакуума и инфракрасных лучей. Эффективнее обычных тренажёров в четыре раза: за 30 минут сжигает до 2400 ккал и ещё 6 часов после идет процесс жиросжигания! Без боли и нагрузок на суставы и позвоночник.

**Я похудела.
Как я смогу удержать
результат?**

Всего за один месяц вместе со Slimming center вы обзавелись полезными привычками. Для поддержания результата продолжайте заниматься 2 раза в неделю и придерживайтесь правильного питания, о котором вам рассказал диетолог.

Кстати, эффект от занятий на вакуотермальных тренажёрах имеет пролонгированное действие – вы продолжите худеть даже закончив программу!

г. Новосибирск
ул. Романова, 39
тел. +7 (383) 319-66-96
WhatsApp 8-913-068-5739

@slimmingcenternsk
slimmingcenter.ru

Лицензия на осуществление
медицинской деятельности
ЛО-54-01-005096
от 11 сентября 2018 г.

АФИША



Приходите, отдыхайте всей семьёй

Ноябрь 2019

В афише возможны изменения

31-4 ЧТ-ПН
10:00-22:00



Выставка-ярмарка «АртОсень» в Сан Сити

Подарки, хэнд-мейд, товары для творчества.

1 ПТ
18:00-20:00



Акция «5 счастливых пятниц»

Яркая шоу-программа, множество ценных призов.
Главный приз 50 000 Р на шопинг.

2 СБ
17:00-18:00



«Златица» Ярмарка праздников

Юбилейная концертно-поздравительная программа.

3 ВС
14:00-16:00



Выпускной вечер

От актерско-модельной школы DOLCE VITA.

17:00-19:00



XXVII сезон интеллектуальных игр

3 тур Молодежного Чемпионата г. Новосибирска по игре «Что? Где? Когда?».

6 СР
11:00-14:00



Ретро-дискотека «Романтика»

Танцевальная программа для тех, кому за
Ведущий - Алексей Губанов.

10 ВС
17:00-20:00



Кастинг Мисс Россия 2020

Модные показы школы моделей Elite Stars

16 СБ
11:00-18:30



Red Fox

Ежегодная благотворительная акция от МБУ «Центр Молодежный».

17 ВС
16:00-17:30



Новосибирская детская неделя моды

От школы моделей Elite Stars.

20 СР
11:00-14:00



Ретро-дискотека «Романтика»

Танцевальная программа для тех, кому за
Ведущий - Алексей Губанов.

23 СБ
13:00-15:00



XXVII сезон интеллектуальных игр

3 тур Чемпионата г. Новосибирска по игре «Что? Где? Когда?»
среди школьников и студентов.

16:00-17:00



Показательное дефиле

От актерско-модельной школы DOLCE VITA.

18:00-20:00



Ангел по имени Мама!

Праздничный концерт, посвященный международному Дню Матери
от Эстрадной Студии «Мармелад».

24 ВС
11:30-20:30



Путешествие к Деду Морозу

Финал акции от РП «Фанки Таун».

26 ВТ
13:00-16:00



Сказки о животных

Интеллектуальные игры от ЦОТ «Лукоморье».

27 СР
13:00-16:00



Домовёнок Кузя

Интеллектуальные игры от ЦОТ «Лукоморье».

28 ЧТ
13:00-16:00



Домовёнок Кузя

Интеллектуальные игры от ЦОТ «Лукоморье».

30 СБ
11:00-17:00



Турнир по «BayBlade»

Для детей от 5 до 17 лет.

18:00-21:00



Бал в стиле «СтимПанк»

От ИКЦ «Отражение».

📍 ТРЦ «Сан Сити», пл.Маркса,7

🌐 mfk-suncity.ru 📱 vk.com/mfk_sun_city

Реклама

0+

Фото: предоставлено
пресс-службой ЕОФ

Мамед Алиев: «Онкоортопеды не ищут лёгких путей»

Технологии в медицине

Российские онкоортопеды не только заимствуют высокотехнологичные разработки зарубежных коллег, но и внедряют собственные инновации. Об этом рассказал известный онколог, академик РАН Мамед Алиев.

– Мамед Джавадович, онкоортопедия занимается диагностикой и лечением опухолей опорно-двигательного аппарата, в том числе сарком костей и мягких тканей. Скольких специалистов в России объединяет это направление?

– Мы работаем с редкими патологиями, требующими подготовки специалистов не только в области онкологии и ортопедии, но и в сосудистой хирургии, нейрохирургии, неврологии. Десять лет назад нами создано профессиональное сообщество – «Восточно-Европейская группа по изучению сарком», в которую входят девять российских клиник в Москве, Санкт-Петербурге, Казани, Томске, Иркутске, Новосибирске и других городах. Во всех клиниках был проведен аудит оснащённости и подготовленности специалистов, проведены мастер-классы. Лечение проводится по международным протоколам и стандартам. Сложные случаи обсуждаются на видеоконференциях.



Мамед Алиев, советник директора ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России, академик РАН, лауреат Государственной премии РФ, лауреат Премии Правительства РФ, Заслуженный деятель науки РФ, президент «Восточно-Европейской группы по изучению сарком»

Таковыми патологиями не должно заниматься большое количество специалистов. В Германии, например, всего пять клиник, где проводят лечение сарком костей и мягких тканей, – в Берлине, Мюнстере, Гамбурге, Франкфурте и Мюнхене. И это неслучайно: требуется высокая квалификация, постоянный тренинг специалистов и правильная маршрутизация пациентов.

– Насколько интересна молодым специалистам онкоортопедия? Стремится ли молодежь в эту сферу?

– Онкохирургия отличается сложностью во всех локализациях, будь то абдоминальная онкохирургия, торакальная онкохирургия, онкоурология, онкогинекология – и онкоортопедия в том числе. Молодёжь

стала очень прагматична. Однако всегда остаётся небольшой процент «романтиков», не ищущих лёгких путей. Так что подготовленные специалисты в этой области – «товар штучный». Но этого подхода требует и сама дисциплина.

– В чём отличия онкоортопедических оперативных вмешательств от операций в ортопедии? Какие дополнительные знания и навыки необходимы онкоортопедам?

– Молодые люди, выбравшие эту специальность, должны понимать, что им придётся осваивать не только азы онкологии и ортопедии, но и сосудистой хирургии, потому что любая онкологическая операция начинается с обработки сосудистых коллекторов. Специалисты, занимающимся опухолями позвоночника, помимо онкологии и вертебрологии должны знать основы нейрохирургии и неврологии. Подготовка специалистов в области онкоортопедии – многосложный труд.

– Расскажите о практических достижениях в области российской онкоортопедии.

– Онкологическая ортопедия – одно из прорывных направлений в медицине. Выживаемость больных с первичными опухолями костей и мягких тканей достигает у взрослых 72%, а у детей – 80%. При этом органосохраняющее лечение приходится на 85% взрослых и на 93% детей. У больных с онкопатологией позвоночника 95% опухолей – метастатические. Однако успехи химиотерапии позволили онкоортопедам уменьшить инвалидизацию этих больных и повысить качество жизни.

– Насколько сильна российская онкоортопедия по сравнению с зарубежными школами?

– За последние 10 лет существова-

нам удалось как экстраполировать высокотехнологичные разработки зарубежных коллег, так и внедрить собственные инновации. Это эндопротезирование при опухолях редкой локализации, использование аддитивных технологий, 3D-принтинг для изготовления уникальных эндопротезов таза. Оригинальными являются индивидуальные шкалы прогнозов для пациентов с метастатическим поражением скелета. В зависимости от онкологического прогноза подбирается индивидуальная тактика лечения под каждый клинический случай.

– Взаимодействуют ли российские онкоортопеды с коллегами из других стран?

– Как уже следует из названия «Восточно-Европейской группы по изучению сарком», мы тесно сотрудничаем с коллегами из стран СНГ. Саркомная группа входит в экспертный совет EMSOS и ISOLS – это международные профессиональные организации, занимающиеся вопросами онкоортопедии в мире. На всех ежегодных конференциях наши специалисты выступают модераторами и делают доклады о достижениях в онкоортопедии в России. Также и зарубежные коллеги являются постоянными участниками наших конференций.

– Проводят ли российские специалисты научные исследования в области онкоортопедии?

– Проводятся фундаментальные исследования совместно с НИИ канцерогенеза, лабораториями МГУ. В МНИОИ им. П. А. Герцена, филиале ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России совместно с Институтом металлургии и материаловедения им. А. А. Байкова РАН (ИМЕТ РАН) и факультетом наук о материалах (ФНМ) МГУ им. М. В. Ломоносова активно разрабатывается новая медицинская технология 3D-печати персонализированных функциона-

лизированных костнозамещающих имплантатов (КЗИ).

В настоящее время в области замены костного дефекта созданы два принципиально различных подхода для прототипирования: экструзионная печать и стереолитографическая печать. Задача медиков – проверить материал на биосовместимость с живыми клетками, нетоксичность, скорость рассасывания искусственного материала в кости, соотношение макро- и микроразмерных пор, механическую прочность конструкции, которая должна быть достаточной для поддержания структуры костной ткани в переходный период. Такой имплантат можно будет заряжать нужными препаратами и свойствами.

Технология 3D-принтинга функционализированных КЗИ будет востребована в онкологии для пациентов с первичным или метастатическим поражением костной ткани, в травматологии, ортопедии, челюстно-лицевой хирургии – для замещения костных дефектов разного генеза (травмы, пороки развития и др.) и предотвращения развития инфекционных осложнений.

– В работе онкоортопедов используется зарубежное или российское оснащение?

– Всё необходимое нам оборудование – от зарубежного производителя, но мы, как и все, ждем отечественного.

– Какие задачи наиболее остро стоят перед российскими онкоортопедами?

– Основные задачи – создать канцер-регистр пациентов с саркомами и наладить маршрутизацию пациентов по сертифицированным клиникам. Это должно улучшить окончательный результат лечения и помочь избежать профессиональных ошибок.

Ирина Яковенко: «Шла через боль – и доказала, что могу»

Фото: предоставлены
персоной



Здоровый подход

У создательницы барнаульской студии фитнеса MyBodyTec есть жизнь прошедшая – со страшной аварией и годами поиска своего места. А есть жизнь нынешняя, где каждый миг наполнен пользой. Как ей удалось победить обстоятельства и саму себя, рассказывает Ирина Яковенко.

Когда лежишь взаперти и не можешь почувствовать запах прихода осени, порадоваться первому снегу – тогда у жизни нет вкуса. Когда теряешь всё, тогда начинаешь ценить и стремиться, чтобы вновь увидеть, услышать, потрогать. Поэтому на протяжении 10 лет я наслаждаюсь ветром, солнцем, дождём, тем, что ребёнок разлил борщ на белую скатерть. Сейчас я жадная до впечатлений, путешествий, знакомств. Даже если я двое суток не спала, но раздаётся звонок, и меня приглашают на какой-нибудь проект – я попою зелёный чай и поеду, потому что всего этого могло и не быть. Хочу использовать каждую отпущенную мне секунду!

– Чем особенно гордитесь?

– Тем, что у меня трое детей. Что получается делать вещи, которые не выходят у других. Что я была моделью на неделях высокой моды. Что у нас есть студия MyBodyTec, которая несёт здоровье, – и это не бизнес, а миссия.

Это не фитнес для людей с ограниченными возможностями, а возможности, которые мы предоставляем людям, чтобы они были здоровы. Можно улучшать качество тела, худеть с пользой, разрабатывать суставы и восстанавливаться после травм. В Германии проводились исследования, и выяснилось, что такие тренировки улучшают жизненный тонус и предупреждают многие заболевания и осложнения. Люди, которые занимаются, встают по утрам гораздо легче и живут с хорошим настроением – это доказано! Следует понимать, что мы предлагаем не лечение, а профилактику. Достаточно заниматься хотя бы раз в неделю по 25 минут, чтобы поддерживать здоровье и жить без боли.

– Студию MyBodyTec вы открыли уже после травмы. Сложно ли было запускать бизнес?

– Сложности были физические. Я передвигаюсь на инвалидной коляске, и куда-то ходить мне тяжелее и дольше, чем если бы я была на

– Ирина, как вы пришли к себе сегодняшней?

– Через боль, слёзы, отчаяние. Только когда я приняла, что со мной произошло, то нашла путь к счастью – он там, где любовь к себе и преодоление трудностей. Ведь пока я не доказала, что могу больше, чем многие здоровые, общество меня не принимало.

ногах. Я не могла попасть в органы для регистрации вывески, долго искала помещение, которое будет мне доступно, ведь я также работаю в своей студии. Иногда вечером после закрытия приходилось ждать прохожих и просить их помочь спуститься, пандуса у меня не было. Среднему сыну на тот момент был всего год.

Мужу пришлось взвалить на себя бремя помощника. Когда мы запустились, он наравне со мной мыл полы, развешивал бельё. Тем не менее я горела, мне хотелось принести это дело в наш город, чтобы барнаульцы прикоснулись к инновационным технологиям оздоровления и фитнеса.

– Почему выбрали такое направление для своего дела?

– Ни один другой вид спорта не даёт подобный заряд энергии, здоровье и физиологичную красоту. При этом нет нагрузки на связки, суставы и позвоночник. Например, бережным образом можно накачать ягодичцы прекрасной формы, которую девушки физиологически не всегда могут получить в тренажёрном зале.

Нас посещают как обычные люди, так и спортсмены. Легкоатлет Сергей Шубенков, рекорсмен России, чемпион мира, трёхкратный чемпион Европы, в период подготовки к стартам работает на увеличение скорости и выносливость. Среди именитых клиентов – греко-римский борец Виталий Щур, волейболисты, футболисты, бодибилдеры.

Заниматься можно после травм и операций (с разрешения лечащего врача). Я сама после тяжёлой травмы позвоночника передвигаюсь на инвалидной коляске и занимаюсь в MyBodyTec. Тренировки могут помогать в реабилитации. К нам идут па-

циенты с контрактурами плечевого, коленного, голеностопного суставов. С помощью тренировок мы существенно увеличиваем амплитуду движений.

– Как барнаульцы реагируют на новый вид фитнеса?

– Пока знакомятся. Хочется, чтобы люди узнавали правду из первых уст. Каждый наш специалист заканчивал Глюкер-колледж в Германии и знает, как организм откликается на тренинг на гормональном уровне, почему система так полезна и эффективна. Приходите, спрашивайте, всё объясним!

– А как быть тем, кто не хочет заниматься – но здоровым быть желает?

– У нас не спортзал, где тяжело, а простые занятия в непринуждённой атмосфере. Так что у нас с радостью занимаются даже те, кто раньше не любил физкультуру. Людям нравится комфорт, а мы закрываем все их потребности. Расписываем рационы, можем готовить и доставлять питание на 4-5 приёмов в день. Когда клиенты сообщают о переносе тренировок по болезни, предлагаем услугу записи к врачу.

К нам можно приходить налегке. Всё, что нужно – спортпитание, одноразовое бельё и сланцы, средства для снятия макияжа и душа, полотенца, антиперспиранты, фен, щипцы для волос – предоставляем бесплатно. Можно прийти в обеденный перерыв, привести себя в порядок, и на работе никто не поймёт, что вы были на тренировке.

– Вы бизнес-вумен, мама троих детей. Откуда черпаете силы?

– А ещё я организовываю благотворительные проекты. В ближайших планах – проект с Greenpeace по освобождению территории от пластика. На себя остаётся минимум времени, но я счастлива.

Не трачу время на лень, переживания и обиды. Не смотрю телевизор, редко хожу в кино, зато слушаю аудиокниги. Сон для меня большая роскошь. Главный секрет – я наслаждаюсь тем, что делаю, и это меня зажигает. Ценю каждый момент, ведь жизнь непредсказуема. Стараюсь не отказывать себе ни в чём, что могло бы сделать меня счастливее, ибо кто знает, буду ли я завтра.

 my_bodytec_barnaul



Самоидентичность. «Кто Я?» – главный вопрос самому себе

Фото: предоставлено персоной



Здоровый подход

Анастасия Вьюга, клинический психолог из Томска, рассуждает об этапах становления личности с позиции собственной методологии психотерапии.

– Личность человека – это продукт общества, невозможно рассматривать личность отдельно от социального мира. Мир выдвигает негласные требования к человеку, предлагая возможности и показывая новые ценности, как будто говоря: «Посмотри, кем ты можешь быть завтра, кем ты становишься прямо сейчас?». Часто шучу, что вопрос «кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» можно задавать в любом возрасте. Действительно, личность развивается и растёт непрерывно, а стремительный ритм жизни ускоряет процесс.

«В условиях социальных изменений человек выбирает изменять себя сознательно», – писал в 2011 году доктор психологических наук О. В. Лукьянов, чья теория самоидентичности дала ход моим научно-практическим изысканиям и привела к созданию собственной теории личности и системы психотерапии.*

Мне нравится метафорическое сравнение развития личности с ростом дерева. Любая система развивается путём дифференциации и усложнения, ветви дают новые ростки и создают пышную крону. Всё, что уже есть в человеке, становится фундаментом для развития новых качеств.

Например, когда-то наша самоидентичность включала в себя только роль ребёнка, а сейчас мы стали родителями и укрепляем в себе родительскую идентичность. Было ли это становление мягким, или не обошлось без острых углов, зависит в том числе от того, на какой основе строилось новое Я.

Что такое самоидентичность?

Самоидентичность в прикладном понимании – это внутренний ответ самому себе на вопрос «Кто Я?», определение себя в мире.

Многие психологические проблемы – это следствие неустойчивой самоидентичности. Работая несколько лет с кризисными состояниями и различными невротическими симптомами, я пришла к пониманию, что любой феномен психологического нездоровья стоит рассматривать как отражение естественных позитивных изменений и шаг к достижению устойчивой самоидентичности. Эффективная психологическая и психотерапевтическая помощь основана на понимании условий и процесса развития личности.

*Говоря о психотерапии, автор подразумевает когнитивно-поведенческий подход, при этом не умаляет ценности других терапевтических направлений.

СВРА: теория и практика

В основе устойчивой самоидентичности лежат четыре базовых стремления личности.

Content – стремление к наполненности. «Я тот, чем я наполнен». Естественное желание обладать чем-то и на физическом, и на духовном уровне: знаниями, опытом, предметами и т.д., в каждом возрасте это желание касается разных ценностей. Нереализованное стремление content в кризисный период проявляется в виде чрезмерного поиска безопасности и стабильности, поддержания статус-кво и неготовности к принятию изменений.

Belonging – стремление к принадлежности. «Я тот, к чьему сообществу я принадлежу». Желание быть частью чего-то большего, принадлежать к семье, с которой начинается наш жизненный путь, к социальной группе, к миру в целом. Искажения на уровне belonging будут выражаться в поиске превосходства и власти, погоней за престижем и статусом.

Performance – стремление к проявлению себя, самовыражению. «Я делаю это только так, как делаю это Я». Желание выделить себя из мира. Близкие по значению понятия, описанные другими авторами: «проактивность» Виктора Франкла, «индивидуация» Карла Юнга, «самоактуализация» Абрахама Маслоу, «личная автономия» Гордона Олпорта. При отсутствии реализации на этом уровне возникает болезненное противопоставление себя другим, протестное поведение, чрезмерное использование внешних атрибутов для поддержания самоидентичности, непонимание себя и своих желаний.

Associate – стремление к близости. «Я тот, с кем я связан». Желание глубокой эмоциональной связи со зна-

чимым другим. Нереализованность в стремлении к близости проявляется в поиске постоянного одобрения, эмоциональной зависимости, утрате доверия и неспособности выстроить отношения.

Постепенная реализация каждого стремления – основа устойчивости нашего Я. Не зная своего внутреннего содержания, невозможно осознать себя частью чего-то большего. Не имея принадлежности к большему, невозможно увидеть свою автономию и индивидуальность. Не ощущая автономии и границ своего Я, сложно выстроить отношения с другим человеком. Реализация каждого из стремлений обеспечивает возможность следующего шага в развитии.

Применяя теорию четырёх базовых стремлений на практике, я ставлю себе задачу определить, на каком этапе находится человек, что актуально сейчас.

Путь развития и возрастные кризисы

Многие известные авторы описывали периоды развития личности, начиная от З. Фрейда и Э. Эриксона и заканчивая нашими современниками и соотечественниками В. И. Слободчиковским и А. В. Петровским.

Наиболее популярная теория этапов психологического роста принадлежит, пожалуй, Л. С. Выготскому. Его работы исследуют не только кризисы детства, но и зрелости – 13, 17, 30 лет, а также знаменитый кризис среднего возраста.

Мой практический опыт показывает, что сейчас путь развития личности изменился. Между кризисом юности, смещённым к более раннему возрасту, и кризисом 30-летних появляется ещё две вехи – 19

Когнитивно-поведенческая терапия опирается на знание психофизиологии. КПТ развивалась в несколько этапов, всякий раз предлагая решения клинических задач. На первом этапе – это исследование поведения и его изменений с целью редукции невротических симптомов. На втором – изучение процессов мышления и реструктуризация когнитивных для большей социальной адаптации личности.

КПТ третьей волны уделяет внимание эмоциям, отношениям, теме ценностей и смыслов. Существует более десятка самостоятельных направлений. Например, когнитивно-поведенческая терапия, основанная на осознанности Зиндела Сигала и Марка Уильямса; терапия принятия и ответственности Стивена Хайеса; функционально-аналитическая терапия Роберта Кохленберга и Мэвис Тсай; схематерапия Джеффри Янга. Переход на уровень метакогнитивного восприятия – это логичный ответ эпохе интенсивных социальных изменений.

и 25 лет. Меняется и качественное содержание изменений. Если раньше мы отождествляли кризис 30 лет с пересмотром жизненных целей и выбранного пути, то теперь это свойственно скорее 25 годам. Кризис 30 лет приобрёл новый смысл.

По мнению Л. С. Выготского, кризис – это время позитивных качественных изменений, результатом которых является следующий виток развития. Суть кризиса – в становлении новой самоидентичности.

 a.vyuga

Марина Котельникова: «В терапии использую арфу»

Фото:
предоставлены персонай



Арфист, композитор и детский писатель Марина Котельникова нашла таланту уникальное воплощение. Её музыкально-сказочные проекты доказывают, что искусство исцеляет.

Здоровый подход

– Может ли искусство лечить?

– Искусство может и должно быть одним из инструментов исцеления. Если произведение находит позитивный эмоциональный отклик, то это благоприятно влияет на состояние человека. Под арт-терапией часто подразумевают терапию изобразительным искусством, но музыкальная терапия, сказкотерапия – тоже её разновидности. Причём более сложные, поскольку требуют от терапевта глубоких знаний в области нейрофизиологии и психологии.

– Как звуки арфы влияют на человека?

– Арфа гармонизирует тело и душу и широко используется в музыкальной

терапии. После концертов я всегда предлагаю слушателям поиграть на арфе. Они отмечают, что их обволакивает звучанием. Есть и массажный эффект: при игре проминаются пальцы рук, улучшается кровообращение.

– В работу со слушателем вы включаете сказки – как это происходит?

– Сказкотерапевты и психологи применяют в работе различные виды сказок. Задача психотерапевтических сказок – устранение страхов и проработка психологических травм. Психокоррекционные сказки являются инструментом коррекции поведенческих отклонений. Дидактические сказки – это способ научить новому в лёгкой для усвоения игровой форме. Медитатив-

ные сказки имеют целью глубокое расслабление.

Литературно-музыкальный проект «Лунные колыбельные» задуман как психологическая рекреационная программа для детей и взрослых. Сейчас это гармоничное сочетание звука (несложные, ритмически спокойные музыкальные произведения) и текста, сочетающего в себе как элементы классической художественной сказки, так и психотерапевтических и медитативных приёмов.

Во время концерта текст и музыка продолжают друг друга. Музыка звучит после важных моментов повествования, подкрепляя настроение текста, а текст задаёт настрой музыке. Такое сочетание можно назвать полноценной арт-терапией. Универсальность проекта позволяет предлагать подходящую сказку и мелодию для каждого слушателя.

 marussia_kott



НОВОЕ

0+

НАУЧНО-ФАНАТАСТИЧЕСКОЕ ШОУ!

ФОРМУЛА ЧУДЕС



БИЛЕТЫ

от **600** РУБ



ДЕЛЬФИНИЯ
ЦЕНТР ОКЕАНОГРАФИИ И МОРСКОЙ БИОЛОГИИ

Реклама

т. 8-800-100-89-88

ул. Жуковского, 100/4, вход – справа от касс Новосибирского Зоопарка

www.delfinary.ru

Продвинутые клиники Сибири выбирают медицинскую одежду из Голливуда



Склифосовский
Одежда и товары для врачей

Глава отдела банка в костюме из ткани для занавесок или топ-менеджер консалтинговой компании в пиджаке с полки дискаунтера. Согласитесь, невозможная ситуация для консервативной отрасли финансов, но не для регионального медицинского бизнеса.

Собственники тратятся на дизайн помещений, дорогое оборудование и продвижение клиники. Но заведение встречает пациентов в халате, стоимостью в треть цены первичного приёма. Дисбаланс не бросается в глаза только первые пару месяцев – пока ткань ещё сопротивляется напряжённой эксплуатации.

В коллекции «Магазин Склифосовский» – культовые американские бренды: Cherokee Uniform, Dickies, Code Happy, Sapphire Scrubs. И вот почему:

- Качество материалов: ткань выдерживает сотни циклов стирки без нарушения цвета и кроя изделия. Через год медицинский костюм выглядит как в день покупки.
- Каждая модель одежды доступна в десятках цветов – комбинируйте, чтобы найти неповторимый стиль.
- Легко подобрать вариант для нестандартного роста, размера бюста или объёма талии, а также медицинскую одежду для беременных.

- Неважно, насколько часто меняется персонал – достаточно заказать всего один комплект, и новый сотрудник будет одет, как коллеги. Можно не запасать одежду на складе.
- Сибирским врачам доступны модели, которые выбирают в модных клиниках Лос-Анджелеса – города центрального офиса брендов Cherokee Uniform, Dickies и Code Happy.
- Сотрудники ценят, когда одежда комфортная и подчёркивает достоинства фигуры.
- Дети боятся врачей. Помогут Человек-паук, Белоснежка и другие персонажи Диснея на униформе для педиатров и детских дней.
- Одобрительные взгляды пациентов и рост доверия к уверенным в себе врачам и медсёстрам – такой результат даёт модная одежда. Ещё это плюс для инстаграма медицинского учреждения.

Cherokee Uniform, Dickies, Code Happy и Sapphire Scrubs покоряют мир. Эти марки одежды предпочитают тысячи клиник США и Канады. В Арабских Эмиратах 80% больниц выбрали такую униформу для сотрудников.

«Магазин Склифосовский»
работает ежедневно с 10:00 до 19:00
г. Новосибирск, ул. Зыряновская, 55,
корпус 1, оф. 18
остановка транспорта
«Метро «Речной вокзал»
тел: +7 (383) 381-18-36

www.1836.ru
sklifosovsky1836



На Ирине: топ Dickies Xtreme Stretch – 2800 руб., брюки Dickies Xtreme Stretch – 3000 руб., халат Cherokee Workwear – 3300 руб., сабо Leon линии «Анатомикал» – 2200 руб., фонендоскоп MDF Dual Head Purple Rain – 1600 руб.



kemon
TRUE · VISIONARY · BEAUTY

ТВОЙ НОВЫЙ ГОД В СТИЛЕ Kemon

Спецпредложения*:

- окрашивание
+ укладка локонов в **ПОДАРОК**
- новогодний образ:
укладка + макияж = **3500 руб.**

- премиальный итальянский краситель Kemon
- спа-окрашивания
- любые техники рассветления
(шатуш, омбре, балаяж, air touch)
- спа-уходы для ваших волос и кожи головы
- стрижки из последних итальянских коллекций



*Сроки действия акций до 31.12.2019 г.

Реклама

г. Новосибирск, ул. Кирова, 44/1
тел.: 233-23-42, 8-923-154-23-43
г. Кемерово, бульвар Строителей, 32/3
тел. 8-923-523-10-30

kemonsib.ru



Instagram: denismakeup

Денис Горбунов – визажист, совладелец школы макияжа TrueColor_beauty и фабрики PBLab по производству профессиональных кистей для макияжа

Макияж: тренды и лайфхаки от Дениса Горбунова

Макияжные тренды осени и зимы

- На пике популярности матовая кожа. Стоит понимать, что если ваша кожа склонна к сухости, то матовые тона будут сушить её еще больше. Поэтому внимательно относитесь к выбору средств – а лучше доверьте эту задачу визажисту.
- Чёткий контур губ тоже моден. Найдите чувство меры: в реальной жизни иногда стоит применять растушёвку.

- Румяна? Однозначно да! Особенно в холодных грязно-розовых оттенках.

Тренды задаёт высокая мода, но важно уметь соединять тенденции макияжа с настоящей жизнью. Помните, что всё модное можно трансформировать к вашей реальности. Главное – делать это аккуратно.



Три универсальных совета для любой женщины

1. Тон подбирается по типу и оттенку кожи. Наносить средство рекомендуется чуть влажным спонжем, чтобы обеспечить ровное и тонкое покрытие.

2. Экспресс-макияж можно выполнить, имея всего четыре продукта. Бронзер, румяна или корректор – чем-то одним из этого легко выполнить коррекцию лица, нанести на губы и даже использовать как тени для глаз. Остальные три продукта – это тон, тушь и блеск для губ.

3. Красная помада идёт абсолютно всем, достаточно правильно подобрать холодный или тёплый подтон.

Макияж для доктора

Профессия врача подразумевает выбор умеренного, элегантного, качественного макияжа. Всё должно быть к месту и без перегруза.

Если стрелки – то аккуратные, тонкие. Глаза прокрашиваем неярко, но чётко и выразительно. На губы бальзам или помаду – это зависит как от должности, так и от ситуации: ведёт ли доктор приём (и должен выглядеть сдержанно) или читает доклад на конференции (хорошо, когда лицо видно издалека).



Photo Studio

Молодая и активно развивающаяся студия – именно так хочется сказать о Photo Studio. В вашем распоряжении два зала – интерьерный и циклорама.

Интерьерный зал включает 5 совершенно не похожих друг на друга локаций. Исключительное разнообразие фотозон позволяет совместить популярные направления съёмок: естественность, минимализм, классика, барокко, лофт, дерево, свадебный стиль, живые растения.



Циклорама великолепно подходит для съёмок каталогов одежды, рекламных съёмок, а также стильных и модельных фотосессий.

Фишка – креативный подход. Оцените дружелюбную и располагающую атмосферу так, как это уже сделали наши гости, оставив отличные отзывы о нас на Флампе.

Photo Studio – мы готовы к любым вашим идеям!

г. Новосибирск
ул. Кирова, 82
(деловой центр «Оксид»), офис 401
тел.: +7 (383) 375-75-02
+7 (923) 775-75-02

РЕКЛАМА

📷 photostudio_nsk
vk.com/fotostudiya_novosibirsk
www.photostudio-nsk.ru



7 идей удивить гостей

Впереди яркие и любимые новогодние праздники. Хотите удивить гостей на корпоративе?

Тогда дополните его интерактивными фото и видеозонами от компании Snaptime. Создавайте уникальные фотографии и открытки, фотофильмы и видеоролики здесь и сейчас!

Фото с дополненной реальностью – эксклюзив в Новосибирске

Такой интерактив станет самым популярным развлечением, ведь происходит настоящая магия! Гости снимаются в фотозоне и получают фотографию. А дальше нужно лишь привести на фото камеру смартфона, и оно оживёт!

Посмотрите, как это работает



Дарите оживающие открытки с поздравлениями, интерактивные календари и другие уникальные сувениры с дополненной реальностью. Ваши гости будут в восторге!

Видеоспиннер

Танцуйте и веселитесь – камера снимет вас вокруг на 360 градусов. Летящие конфетти и переливающиеся огоньки – момент запечатлён со всех сторон!

Фотоколлаж

Прессвол больше не нужен! Фотографируйтесь в самых невероятных местах, не покидая фотозону. Выбирайте любой фон и сразу же получайте персональные новогодние открытки.

Калейдоскоп

Загляните в волшебный фотокуб и улыбнитесь. Калейдоскоп создаст завораживающие снимки и видеоролики, которыми захочется поделиться.

Популярная классика

Фотобудка снимет и моментально подарит фотографии, а инстапринтер напечатает фото из Инстаграм.

Мобильная стойка для зарядки

Часто на праздниках телефоны разряжаются в самый важный момент. Но мы этого не допустим! Мобильная стойка зарядит любой смартфон или планшет. А пока гаджеты набираются сил, гости посмотрят ваш видеоролик на экране.



Оформим любую фотозону под вашим логотипом.

Snaptime – пусть ваш праздник запомнится всем!



РЕКЛАМА

Snaptime.ru
тел. +7 (383) 263-27-23
vk.com/snaptime
@snaptimensk

Отвечаем за красоту в Новосибирске

MARLEN
comfort

Салон красоты
нового формата.
Два этажа
безупречного
сервиса в самом
центре города.
Команда талантливых
и креативных
мастеров своего
дела.



РАБОТАЕМ ПО ПОСЛЕДНИМ ТЕНДЕНЦИЯМ БЬЮТИ-ИНДУСТРИИ:

- косметика класса «люкс»;
- солярий;
- процедуры в 4-6 рук;
- комфортабельные кресла и кушетки;
- эксклюзивные фотозоны.

**Чай, кофе, лимонад,
сладости – всё это бесплатно!**

Скидка

20%

на первое посещение*

* Действительно до 31 декабря 2019 года.

За красотой – только в «Марлен Комфорт»

г. Новосибирск
ул. Орджоникидзе, 27
(станция метро «Площадь Ленина»)
тел. 8 (383) 359-66-60
📱 marlen__comfort
marlencomfort.ru

Студия ресниц Елены Рязановой

Фото:
предоставлено
персоной

**Бизнесвумен Елена Рязанова предлагает стать частью
бьюти-индустрии и выйти на новый уровень заработка.**



Бизнес

– Елена, чем ваша школа наращивания ресниц отличается от других?

– Много мастеров сейчас может и умеет наращивать ресницы. Многие делают это хорошо и качественно. Многие могут даже обучить этому других. Наша школа выдаёт сертификат государственного образца. Нам важно, чтобы ученицы впитали высокий стандарт сервиса и качества.

– Расскажите подробнее, что за стандарт?

– Во-первых, мы обучаем в специально оборудованном помещении, где будущим мастерам наращивания удобно учиться. Это важно, поскольку мы говорим о подготовке мастеров высокого уровня. Надо ли отмечать, что все наши материалы высокого качества и всегда в наличии. Я считаю это само собой разумеющимся.

Во-вторых, в нашей школе мы пре-

доставляем возможность стажировки до топ-мастера.

В-третьих, мы проводим чемпионаты среди мастеров наращивания, чтобы наши сотрудницы могли развиваться и расти профессионально.

В-четвёртых, мы организовываем выездные обучающие мероприятия и мастер-классы. Запросы идут как из РФ, так и из стран ближнего зарубежья. Сейчас ведём переговоры о выходе на европейский рынок.

– Вы насыщаете рынок профессионалами, не боитесь конкуренции?

– Моё отношение к конкуренции – точно не страх. Чем больше классных специалистов, тем легче клиентам получать честную услугу за честные деньги. К тому же мы помогаем мастерам зарабатывать, предоставляя рабочее место в студии.

– И ни разу не было, чтобы кто-то открыл такую же студию?

– В любом бизнесе никто не застрахован от уходов сотрудников и их попыток повторить то, что они видели. Но в отношении нашей школы и студии повтор затруднителен, ведь кроме денег, которые нужны, чтоб обеспечить такой уровень сервиса для клиентов, нужно получить лицензию на право преподавания. Это сложно, затратно, долго. Наша студия не закрывается для клиентов во время обучения. У нас достаточно ресурсов, чтобы делать это одновременно.

– Когда вы говорите об уровне сервиса для клиентов, что имеете в виду?

– Мы находимся в центре, в хорошем здании, с удобной транспортной развязкой и парковкой. В студии одновременно могут оказывать услугу 10 клиенткам. Я купила мягкие кресла с возможностью регулировки, чтобы было комфортно даже спать во время наращивания.

– Это характеризует вас как хорошего управленца! Вы специально этому обучались или действуете, как чувствуете?

– И то, и другое. Сейчас, конечно, расширяю компетенции и прохожу тренинги. Но изначально я подходила к организации так, как если бы была клиентом. Отсюда желание постоянно совершенствоваться, развиваться и быть лучше, чем постоянно и занимаюсь.

– Вы говорили о чемпионатах для повышения уверенности и профессионального уровня мастеров. Когда ближайший?

– Следите за инстаграмом, все новости там. Мы принимаем заявки на участие в международном чемпионате среди мастеров наращивания ресниц сразу на двух площадках – офлайн и онлайн. Обычно мероприятия такого рода проходят камерно, но мы откроем «внутреннюю кухню», чтобы любая, кто захочет посмотреть, могла это сделать!

г. Барнаул, Красноармейский просп., 72
тел. +7 (913) 250-68-54
elena_ryazanova_studiya
vk.com/elena_ryazanova_studiya

РЕКЛАМА

6 ДНЕЙ ПО ЗА 5000 РУБЛЕЙ ВМЕСТО 8000!

**АВТОРСКИЙ
КУРС**

**АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК
ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ
ЗА 1 НЕДЕЛЮ!**



За 1 неделю вы не будете говорить в совершенстве, но после курса вы сможете более комфортно:

- знакомиться за границей
- заказывать в ресторане
- задавать вопросы
- делать покупки
- говорить в такси
- арендовать машину
- спрашивать дорогу
- отвечать на вопросы местных жителей
- и многое другое.

РЕКЛАМА

**ЗАПИСЬ НА КУРС: @ IRINA_SOBOL_ENGLISH
ИЛИ НАПИШИ «АНГЛИЙСКИЙ ЗА НЕДЕЛЮ» ☎ +7-923-227-6706**

Благотворительный спектакль Дмитрия Маликова

В середине октября в Кузбасс приехал народный артист России, талантливый композитор, певец Дмитрий Маликов с благотворительным спектаклем «Перевернуть игру».

Показы спектакля состоялись по инициативе Совета по вопросам попечительства в социальной сфере Кемеровской области, который возглавляет Анна Евгеньевна Цивилёва, а также при поддержке Группы компаний «Талтэк» и Федерации спортивной борьбы Кемеровской области.

«Перевернуть игру» – музыкальный образовательный спектакль народного артиста РФ Дмитрия Маликова, где он выступает автором идеи, продюсером, актёром и музыкантом. Проект осуществляется при поддержке Министерства образования и науки РФ и является продолжением социально-образовательной благотворительной программы «Уроки музыки», которая с большим успехом прошла в апреле 2019 года в Кузбассе.

В музыкальном спектакле задействованы технологичные декорации, 3D-видеоинсталляции, концептуальный видео-арт. Благодаря вдохновенной игре актёров на сцене выступили Моцарт, Людвиг ван Бетховен, Майкл Джексон, Иоганн Себастьян Бах. В монологах они поделились

историями жизни, рассказали с какими сложностями и переживаниями были связаны их достижения и успехи.

В постановке есть страницы и нашей истории. Так, зрителя перенесли в блокадный Ленинград, и каждый

смог узнать, какую роль сыграла Седьмая симфония Дмитрия Шостаковича в судьбе Галины Вишневской и зачем Сергей Рахманинов перечислял гонорары от концертов Красной Армии.

В спектакле представлена классическая и современная музыка, увлекательно и оригинально рассказано об истории возникновения блюза, джаза и рок-н-ролла.

Представление прошло в четырёх городах Кузбасса – Кемерове, Салаире, Прокопьевске, Новокузнецке.



На спектакль пригласили учеников старших классов школ, средних специальных учебных заведений и вузов из 22 территорий области (Кемерово, Березовский, Топки, Яшкинский район, Промышленновский район, Юргинский район, Междуреченск, Прокопьевск, Новокузнецк и другие). Более 5000 человек посетили представление бесплатно.

По инициативе Совета организовали онлайн-трансляцию спектакля на телеканале «СТС Кузбасс» и в малых кинотеатрах региона.



– Задача мероприятия не только развлекательная, но в большей степени культурно-образовательная. Мы хотим, чтобы как можно больше детей, молодёжи могли прикоснуться к прекрасному. Спасибо Дмитрию Маликову и его команде талантливых актёров за потрясающую игру и доставленное удовольствие. Надеюсь, что в будущем мы продолжим наше сотрудничество, – отметила председатель Совета по вопросам попечительства в социальной сфере Кемеровской области Анна Цивилёва.



На открытии благотворительного спектакля в Кемерово выступил губернатор Кузбасса Сергей Цивилёв. Он предложил создать в регионе движение «Я люблю музыку!», чтобы привлечь как можно больше людей к занятиям музыкой. Инициатива получила единогласное одобрение кузбассовцев.

Лимузин здорового общения

*Сибирский глянец
Siberian Life, Ассоциация
женской эффективно-
сти «Экология женщи-
ны» и центр инноваци-
онной медицины Lege
Artis предложили новый
формат общения актив-
ным и деловым девушкам
Барнаула.*

Участницы проекта «Путеводные звёзды» прокатились на лимузине здорового общения от Royal Park, расширив круг полезных знакомств в неформальной обстановке. Девушки приняли участие в фотосессии от Анжелики Леонтьевой, повысили свой эмоциональный интеллект, насладившись дружелюбным юмором, и создали потрясающую атмосферу доверия и радости.

Полезная информация о том, как с помощью правильной витаминизации организма оставаться такими же позитивными и активными, а также подарки от партнёров мероприятия позволили завершить встречу на максимально приятной ноте.





**Алиса Корт, президент АКОО
«Экология Женщины»**



**Ирина Яковенко,
фитнес-студия My BodyTec**



**Елена
Виноградова,
директор
Монтессори-
школы
«Дом»**



**Людмила Иванкова,
директор магазинов модного
детства «Сто Одежек»**



**Кристина Карамышина,
генеральный директор
ООО «Алтайский центр
экологии и аудита»**



**Наталья Чибрикова-Блохина,
директор АКОО «Экология Женщины»**



**Ксения Давыдова,
директор «Сафари-Тур»**

Премия «Человек года. Компания года – 2019»

Фото: предоставлены
службой информации
«Ново-ТВ»

В начале октября в Новокузнецке в одиннадцатый раз состоялась церемония награждения телевизионной премией «Человек года. Компания года – 2019».



*Главный редактор Siberian Life
Лариса Науменко
и директор по развитию
Siberian Life
в Кемеровской области
Марина Клокова*

История конкурса, проводимого телекомпанией «Ново-ТВ» при поддержке администрации города, началась в 1997 году. Затем традиция прервалась, но в юбилейный для Новокузнецка 2018-й год возобновилась и обрела новые грани. В этом году, в преддверии 300-летия Кузбасса, конкурс вышел на региональный уровень. Номинантами премии стали новокузнецчане и жители соседних городов, внёсшие личный вклад в развитие региона.

– Я даже не предполагал, что конкурс, который мы придумали в конце 90-х, просуществует практически до середины XXI века. Помню первых победителей. Время было тяжёлое, голодное. Радовались любому позитивному событию. Настоящим подарком для горожан тогда стал запуск производства воды «Ирбис». Предприятие получило премию наряду с камерным хором Сергея Липового, который был на взлёте, и директором Кузнецкого металлургического комбината Евгением Браунштейном, начавшим платить зарплату рабочим вовремя. Мы проводим конкурс, чтобы город знал людей, которые достойно делают своё дело, – объяснил долговечность конкурса Ростислав Бардокин, ди-



*Председатель Совета по
вопросам попечительства в
социальной сфере Кемеровской
области Анна Цивилёва*

ректор первого городского телевидения «Ново-ТВ».

Почётным гостем церемонии стала Анна Цивилёва, председатель Совета по вопросам попечительства в социальной сфере Кемеровской области.

– Это не просто церемония награждения. Это – рассказ об удивительных людях, чьим местом силы стала кузбасская земля, – сказала Анна Евгеньевна, обращаясь к залу. И прочла подходящее к ситуации сти-



хотворение Марины Цветаевой «Не запрещай себе мечтать».

На сцену поднимались представители разных сфер деятельности Кузбасса, победившие в номинациях: руководители организаций и предприятий, общественные деятели, меценаты, представители сфер образования и культуры.

Обладателями премии 2019 года стали Алексей Филимонов и Алексей Арфин, возглавляющие сельхозпредприятие «Михайловское». Занимаясь лесом и переработкой древесины, они обратили внимание на пустующие земли и принялись выращивать зерновые культуры. Через семь лет сельхозпредприятие стало одним из крупнейших в Прокопьевском районе. Занятие растениеводством перешло в животноводство и птицеводство: сельхозпроизводители из «Михайловского» взяли под опеку полупоразрушенную животноводческую ферму и невостребованную птицефабрику. Их они также превратили в образец сельскохозяйственных предприятий. Современная база «Михайловского» служит плацдармом для подготовки в регионе специалистов сельского хозяйства.

Событием года назвали появление



*Директор телекомпании
«Ново-ТВ» Ростислав Бардокин*

возможности пользоваться качественной водой у жителей посёлка Листвяги Куйбышевского района. Прокладка труб шла более пяти лет. За существенный вклад в развитие городского хозяйства, приумножение традиций и внедрение прогрессивных технологий на предприятии премию вручили Алексею Сабельфельду, председателю совета директоров ООО «Водоканал».

Среди тех, кто получил почётное звание «Человек года», – Александр Тебякин, преподаватель по классу фортепиано детской музыкаль-



*Главный редактор телекомпании
«Ново-ТВ» Татьяна Яковлева*

ной школы №40. Недавно он был отмечен золотой медалью Всероссийского конкурса «Элита российского образования XXI века». Знаки отличия стали итогом 35-летней работы с детьми и побед учеников на всероссийских и международных конкурсах.

На протяжении вечера атмосферу праздника в зале поддерживали творческие коллективы Новокузнецка, Кемерово и Барнаула. Торжественную церемонию вручения премий завершила песня, ставшая её гимном, – «Кузбасс – это каждый из нас».

Пластическая хирургия, косметология, стоматология. Развеиваем мифы



Многое ли вы знаете о возможностях современной медицины? Новые подходы всегда окутаны пеленой тайны. Чтобы познакомить сибиряков с реальным положением дел в сфере *healthy beauty*, Siberian Life организовал специальный форум-семинар.

Siberian Life Media раскрывает секреты пластической хирургии, косметологии и стоматологии. В воскресенье 27 октября в новосибирском отеле Marriott собралось больше сотни человек, чтобы прослушать лекции опытных врачей, знающих всё о здоровье и красоте лица и тела. Спикеры различных направлений – пластическая хирургия, стоматология, косметология, гинекология – честно рассказали о популярных процедурах и операциях.

Изюминкой стал розыгрыш подарков. Каждый гость получил уникальный номер. С помощью генератора случайных чисел были разыграны многочисленные призы от партнёров – сертификаты на бьюти- и релакс-процедуры, фотосессия, уроки английского языка и многое другое.



О пластических операциях, косметологических и стоматологических процедурах слухов ходит больше, чем о каких-либо других медицинских манипуляциях. Действительно ли пластические хирурги и косметологи скрывают от нас истину? Правда ли, что стоматологи готовы на всё, чтобы «продать» красивую улыбку? Каковы последствия популярных апгрейдов? Может ли результат процедуры удивить – и как?

Генеральный партнёр – компания Clovermed

Clovermed имеет 20-летнюю историю и стоит у истоков эстетической и реконструктивной пластики груди в России. Деятельность компании оказала ключевое влияние на формирование отдельного направления хирургии. Сегодня Clovermed является центром продвижения новейших медицинских технологий, поставщиком высоконадежных американских имплантов Mentor, послеоперационного белья Marena, оборудования и материалов для профессионалов высочайшей категории.

www.clovermed.ru

[clovermed_plastics](#)

[clovermed_pro](#)

Именно Clovermed предоставила главный подарок – грудные импланты Mentor, которые разыграли среди гостей форума-семинара. Импланты Mentor имеют пожизненную гарантию. Высочайшее качество подтверждено клиническими исследованиями на протяжении 10 лет.



Центр эстетической медицины UMG – это 5 этажей для вашей красоты и здоровья. Пластическая хирургия лица и тела: уникальная методика – голливудский фэйслифтинг для коррекции возрастных изменений лица, преображение тела при помощи липоскульптурирования и липосакции, создание идеальной формы груди, восстановление фигуры после родов, ринопластика. Прогрессивные косметологические методики, в том числе с использованием лазерных аппаратов. Все услуги по стоматологии от восстановления утраченных зубов до создания белоснежной улыбки.

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО-54-01-004771 от 24 января 2018 г

umg-clinic.com [umgnsk](#)



События





– Пластическая хирургия тела – это не просто одна операция. Мы говорим уже о комплексе, включающем иссечение жировых складок (например, жирового «фартука»), липосакцию и реконструктивную хирургию брюшной стенки – часто это ушивание диастаза, удаление грыжи, в том числе пупочной, иссечение послеоперационных рубцов (после кесарева сечения, аппендэктомий). Втянутые рубцы из прошлой жизни, излишние жировые отложения, нарушения контуров, «лягушачий живот» мешают людям чувствовать себя красивыми и усложняют выбор одежды. Сочетание методик позволяет избавиться от жира, восстановить брюшную стенку, филигранно отработать контуры живота – всё это можно делать в короткие сроки благодаря обученным специалистам, высокоточной аппаратуре, качественному наркозу.

мною лично – и знаю, как избежать осложнений и получить прекрасный результат.

Пластический хирург **Максим Вуйлов** выступал для молодых мам. Женщины узнали о комплексном восстановлении после родов с помощью маммопластики в сочетании с абдоминопластикой и липоскульптурой:



– Профиль моей работы – помощь женщинам, которые хотят улучшить тело после рождения ребёнка. Многие до сих пор не в курсе, что пластика доступна, это недорого и вовсе не опасно и не страшно.

Кандидат медицинских наук, пластический хирург **Евгений Савельев** прочитал лекцию о плюсах и минусах разных типов мастопексий:

Открывать лекционную часть с докладом об абдоминопластике пригласили **Вадима Зотова** – медицинского директора клиники UMG, доктора медицинских наук, профессора, заведующего отделением пластической хирургии:



Данную тему доклада я выбрал, поскольку работаю в этой зоне человеческого тела более 30 лет. Являясь поливалентным хирургом – специалистом, ориентирующимся в общей хирургии, в висцеральной хирургии, – могу сделать операцию внутри живота и завершить её эстетическим оформлением брюшной стенки. Я имею большой опыт клинических наблюдений – тысячи пациентов прооперированы



– Женщины часто сталкиваются с проблемой опущения груди. Но бояться спрашивать о таких вещах, для некоторых проблематично даже просто прийти на консультацию – именно для этого мы здесь.

На форуме-семинаре удалось собрать востребованных специалистов, к которым не так-то просто попасть на приём. Каждый гость мог задать конкретные вопросы и получить бесплатную консультацию.

Важный партнёр мероприятия – **диагностическая клиника «Апекс»** специализируется на лучевой диагностике, МРТ, МСКТ, рентгенографии и ультразвуковой диагностике. Клиника оснащена техникой нового поколения: технологии запатентованы в 2017 и 2018 годах, а оборудование изготовлено по спецзаказу в 2018 году и запущено в эксплуатацию в феврале 2019 года. Основные направления

деятельности: онкология, неврология, болевой синдром, заболевания органов грудной клетки, органов брюшной полости, органов малого таза, молочных желёз, предстательной железы, суставов, спортивная травма.

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО 54-01-005303 от 18 февраля 2019 г.

dc-apex.ru [apexdc](https://www.instagram.com/apexdc)

От клиники «Апекс» выступил доктор медицинских наук, врач-рентгенолог **Александр Стрыгин** с темой «Обследование молочных желёз до и после маммопластики»:



– Диагностика при проведении пластических операций направлена на то, чтобы сохранить красоту и здоровье без радикальных мероприятий. Лучевая диагностика помогает договориться хирургу и пациенту о том, что возможно сделать в той или иной ситуации.



События





Я вижу пользу этого мероприятия в том, что происходит коллаборация врачей-диагностов и врачей-клиницистов при участии самих пациентов. Огромное значение имеет возможность донести информацию до людей. Например, сегодня был задан вопрос: «А не опасна ли МРТ развитием лучевой болезни?». На самом деле его можно делать хоть каждый день, это безопасный метод. А в зале мало кто об этом знает.

О нюансах современной хирургической липоскульптуры тела рассказал пластический хирург **Рустам Курманбаев**:



– Организм – это наша генетика. Посмотрите на маму, на бабушку и вы заметите, что схожесть есть, и от этого никуда не деться. Иногда ко мне приходят пациенты, которые говорят: «Я 10 лет в спорте, а вот эта зона у меня не уходит». Это генетика. В этом случае на

помощь приходит пластическая хирургия по телу.

Ася Седельникова, врач-дерматолог, косметолог, заведующая отделением косметологии UMG, заинтересовала слушателей рассказом о красивом лице без фотофильтров:



– Я подчеркнула роль лазерной косметологии в решении таких проблем, как купероз, розацеа, акне, пигментация, стрии, шрамы и рубцы. На современном этапе развития медицины косметолог – это первичное звено, которое полномочно отправить пациента дальше по терапевтам, эндокринологам.

Партнёр мероприятия – сеть стоматологических клиник «Стиль Дент» – это 50 опытных врачей с высочайшей квалификацией и отличной репутацией, заботливый медицинский персонал и сертифицированные материалы и оборудование. Уже



12 лет «Стиль Дент» меняет страх на улыбку и помогает заботиться о здоровье зубов, используя современные методики лечения. В 2019 году клиника вошла в ТОП-10 лучших медицинских центров по версии «Народной премии» NGS.RU.

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-54-01-005041 от 8 августа 2018 г.

styledent.ru [style_dent](https://www.instagram.com/style_dent)

Представила клинику «Стиль Дент» стоматолог-ортопед **Анастасия Глобина**, специализирующаяся на эстетическом протезировании (виниры), тотальном протезировании и протезировании на имплантах:



– Стоматология – это тоже эстетика наряду с пластикой. Мы выбрали тему доклада «Эстетическое протезирование», потому что виниры и их аналоги очень распространены. А чем что-то популярнее, тем больше вокруг него мифов.

Врач персонализированной медицины, акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, член междисциплинарной ассоциации специалистов антивозрастной медицины «МАСАМ» **Евгения Федченко** поговорила с гостями на деликатную тему интимной и реконструктивной гинекологии и раскрыла множество секретов, как в любом возрасте можно быть чувственной и любимой.



Благодарим партнёров мероприятия за то, что подарили гостям насыщенную развлекательную программу и предоставили подарки для розыгрыша:

Магазин «Склифосовский» – специализированная одежда для медицинских работников. В коллекции культовые американские бренды Cherokee, Dickies, Code Happy и Sapphire Scrubs. Всё, что актуально в Голливуде, через две с половиной



События





недели доступно в Новосибирске. Одежда, в которой можно наслаждаться профессией и работать так, чтобы сердце пело.

www.1836.ru [sklifosovsky1836](https://www.instagram.com/sklifosovsky1836)

Компания US Medica – крупнейший производитель и поставщик массажного оборудования для профессионального и бытового использования под брендами Us-Medica и Yamaguchi. Высочайшее качество и функциональность продукции, быстрые сроки доставки и индивидуальный подход к каждому клиенту.

us-medica-novosibirsk.ru

[usmedicanovosibirsk](https://www.instagram.com/usmedicanovosibirsk)

Центр красоты и здоровья Dove – потрясающее место в самом центре города, где расскажут, какой вид массажа нужен именно вам. Здесь работают только массажисты с медицинским образованием и опытом. На первом месте ваше здоровье!

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО-54-01-005213 от 4 декабря 2018 г.

dove-massage.ru [golddove_nsk](https://www.instagram.com/golddove_nsk)

Vertera – российская производственная компания, которая создала безаналоговый диетический пищевой продукт на основе ламинарии. Это целостный по составу, «живой», абсолютно натуральный,



близкий и естественный для организма человека продукт с широким спектром действия.

БАД, не является
лекарственным средством.

vertera.org [kuleshi1313](https://www.instagram.com/kuleshi1313)

Салон «Марлен комфорт» – салон красоты нового формата. Команда талантливых и креативных мастеров своего дела. Косметика класса «люкс», солярий, процедуры в 4-6 рук, комфортабельные кресла и кушетки. Эксклюзивные фотозоны. Напитки и сладости абсолютно бесплатно!

[салонмарлен.рф](https://salonmarlen.ru) [marlen_comfort](https://www.instagram.com/marlen_comfort)

Студия Grand Float познакомит вас с уникальной услугой флоатинга. Флоатинг – это эффективный и быстрый метод глубочайшего расслабления и восстановления за 60 минут.

www.sfera-float.ru [sferafloat](https://www.instagram.com/sferafloat)

Оптический салон Vision Express – это 25 лет успешной работы на рынке, подбор очков с помощью современного офтальмологического оборудования, изготовление очков любой сложности на японском оборудовании, очковые линзы от мировых производителей. Вам будет оказана консультация офтальмо-

гов в подборе очков, линз и оправ. Также вас ждёт большой выбор аксессуаров, акции и системы скидок.

www.vision-express.ru [vision_express_](https://www.instagram.com/vision_express_)

Kemon – крупнейший бренд итальянской продукции для ухода за волосами и кожей головы. Воспользуйтесь уникальной возможностью сделать обследование кожи головы с помощью трихоскопа и получить индивидуальные рекомендации по уходу за волосами от экспертов.

kemonsib.ru [kemonsib](https://www.instagram.com/kemonsib)



События





Лакомства «Клубника в шоколаде».

Вкусно – это когда приготовлено с любовью. Ароматная клубника, спелые бананы, сочные яблоки, киви, виноград и всё это во вкуснейшем шоколаде. Ваши подарки наполнятся нежностью!

vk.com/klubnika_v_choke

[klubnika_v_choke](https://vk.com/klubnika_v_choke)

Сеть языковых школ «Чат» работает по ускоренной методике изучения английского языка. Концепция школы – на языке нужно говорить. Здесь применяют психологические техники, избавляют от языкового барьера и обеспечивают ускоренный результат.

[chat.schoolnsk](https://vk.com/chat.schoolnsk) [irina_sobol_english](https://vk.com/irina_sobol_english)

GrandFloNsk предоставили фотозону с большими прекрасными цветами. Оформление мероприятий, торжеств, деловых событий, дней рождений, свадеб, а также витрин. Создание стильных и индивидуальных фотозон. Продажа, аренда, личное и виртуальное обучение, проведение взрослых и детских мастер-классов. Цветы с душой и настроением из разных материалов для вас!

[grandflonsk](https://vk.com/grandflonsk)

Отель Abnicum – современный бизнес-отель, расположенный в черте города в лесопарковой зоне. Посетителям предоставляется пляж на крыше, тренажёрный зал и фитнес-клуб, ресторан, бассейн и сауна, салон красоты, конференц-зал, переговорные комнаты и многое другое.

vk.com/abnicumhotel [abnicum_hotel](https://vk.com/abnicum_hotel)

Truecolorbeauty – студия Дениса Горбунова. Студия красоты – макияж, причёски, брови. А также школа профессиональных визажистов, где обучат профессии визажиста-стилиста, искусству локонов, причёсок и архитектуре бровей.

[denismakeup](https://vk.com/denismakeup) [truecolor_beauty](https://vk.com/truecolor_beauty)

Благодарим ведущую семинара-форума Анастасию Иванову [anastasiaprazdnik](https://vk.com/anastasiaprazdnik) за прекрасное настроение!

За фото благодарим Сергея Сметанникова [smit_nsk](https://vk.com/smit_nsk).

хорошо ЕСТЬ хорошо

Бизнес-ланч

понедельник-пятница

12-00 до 17.00

НОВОЕ
МЕНЮ



ABNICUM

Новосибирск
ул. Сибиряков-Гвардейцев, 56/3
тел. 328-44-55



РЕКЛАМА

Glossy Doctor 2019

#glossydoc

Церемония награждения состоится
12 декабря 2019 года в 18.00
Restobar Vatel, Красный пр-т, 50


Restobar Vatel
© restobar_vatel

Siberian Life
© siberianlifemedia

16+