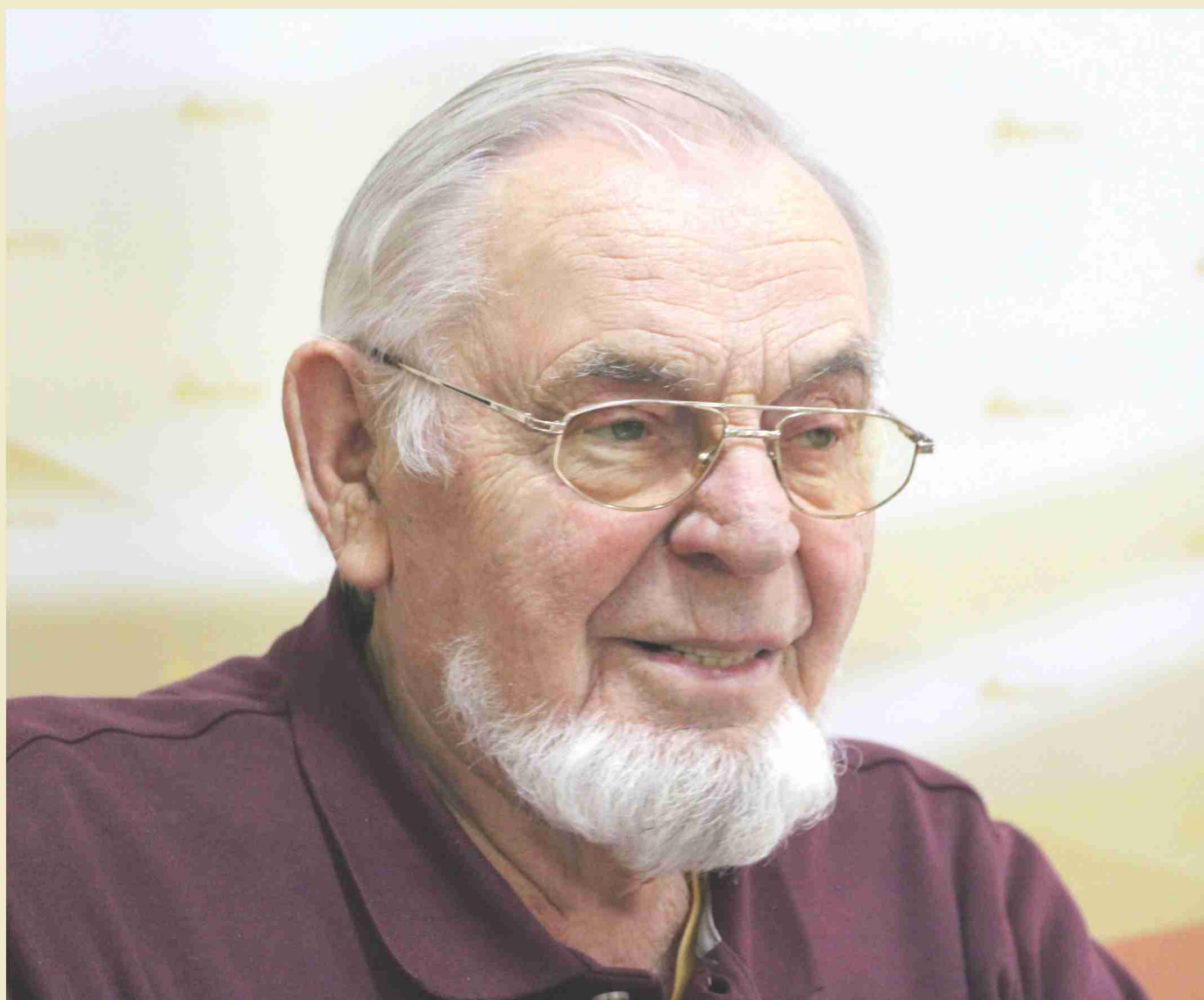


6+

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№10 (262) ОКТЯБРЬ 2025



Артур Александрович Аскалонов отмечает 85-летний юбилей!

Скупые строки его биографии, на мой взгляд, не особо раскрывают ни его личность, ни его несомненных заслуг в развитии охраны здоровья перед краем и перед страной.

...Родился 4 ноября 1940 года в селе Куракино Сердобского района Пензенской области. Окончив в 1964 году Алтайский государственный медицинский институт, начал трудовую деятельность врачом-хирургом медсанчасти Барнаульской ТЭЦ, через два года назначен главным врачом МСЧ Шинного завода, с 1976 года - главный врач медсанчасти Моторного завода. С 1981 по 1990 и с 1996 по 2000 годы руководит краевым здравоохранением. С 1990 по 1993 годы - депутат Верховного Совета РСФСР, председатель комитета охраны здоровья. В 1994-1996 годах возглавляет Фонд обязательного медицинского страхования Алтайского края. В 1997-2000 годах - руководитель комитета по здравоохранению Администрации Алтайского края. А.А. Аскалонов - заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, профессор, имеет более 100 научных работ.

Мне посчастливилось (иначе и не скажешь) не просто общаться, а некоторое время работать под его руководством. Думаю, в один из самых интересных и плодотворных периодов моей профессиональной деятельности.

Моей давней мечтой было сказать Артуру Александровичу Аскалонову «Спасибо!» от себя лично за то, что он сделал для развития здравоохранения, за его поддержку и реальное содействие многим и многим его коллегам-соратникам. И не использовать такую юбилейную дату было бы непростительно!



Артур Александрович не просто любезно согласился на встречу и затем на публикацию отдельных фрагментов нашей беседы в журнале. Он был «по-королевски» пунктуален, появившись в обусловленном месте заранее, за 10 минут. Ну и, безусловно, интереснейшим собеседником - открытым, искренним, обстоятельным (*честно скажу, в последнее время редко, когда какое-то общение заставляет искать дополнительную информацию по затронутым темам, буквально получать удовольствие от новых знаний, впечатлений*).

К встрече готовилась, но за несколько часов, пролетевших как одно мгновение, не успели обсудить даже части заготовленных тем (*очень надеюсь на продолжение беседы, и можно не один раз*).

Постараюсь отдельные моменты этой встречи осветить здесь поподробнее.

Наставники

Определенный итог работы Артура Александровича Аскалонова в период руководства краевым здравоохранением отражен в публикации журнала «Здравоохранение Российской Федерации», 1987 год, №5 «Интенсивные пути развития сельского здравоохранения» (*посчитала возможным дать ее в этом номере журнала в сокращении, стр. 11-14*). Тогда Артур Александрович поручил мне подготовить срочнейшим образом проект статьи, так как в тот период уже началась моя работа над кандидатской диссертацией.

Кроме уже состоявшегося моего зачисления соискателем в НИИ социальной гигиены, экономики и управления здравоохранением им Н.А. Семашко Минздрава СССР, которым в тот период руководил член-корреспондент, профессор **Олег Прокопьевич Щепин** (*зачисление - опять же по рекомендации Артура Александровича, он же был и неформальным моим научным руководителем!*), ко времени защиты диссертации нужны были и публикации по теме исследования.

- Твое имя управленческой науке ничего не говорит, - сказал он, улыбаясь. - Поэтому подаем подробную статью о том, что делали в крае, включая и твой раздел работы, от костяка нашей «крайздравовской команды». Думаю, это будет не лишним и для представления наших наработок в России, полезный опыт другим регионам. Ну и, возможно, в дальнейшем пригодится и участникам этой коллективной работы.

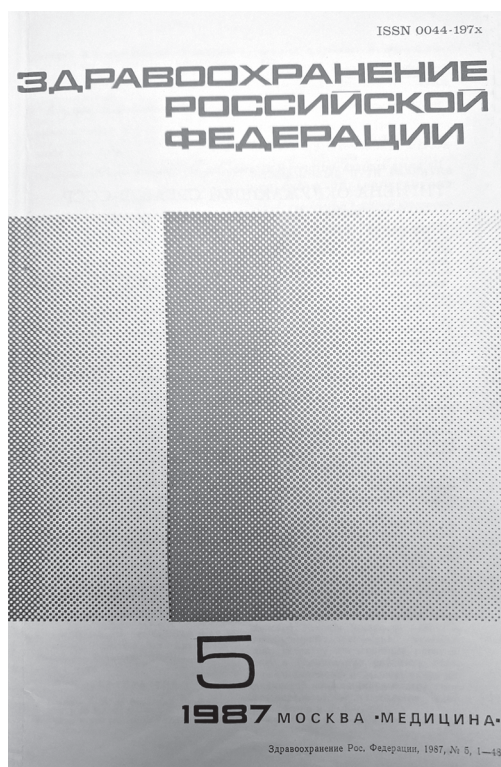
Так примерно звучала поставленная им задача. Был прав, всё пригодилось. Кстати, авторского экземпляра журнала с этой публикацией у Артура Александровича не оказалось, приятно было поделиться. Просмотрел статью бегло, но не без интереса, комментируя: «Ну да, системный подход... Вход - выход... Всё логично...»

Итак, фрагменты нашей беседы.



- Артур Александрович, в доступных материалах упоминается только место Вашего рождения - село Куракино Сердобского района Пензенской области. И нет никакой информации о ваших родителях и прауродителях. Само место Вашего рождения исторически интересное - имение князей Куракиных, а там рядом и Надеждино, названное не без контекста... И как-то, может, особенно созвучный мне Храм Александра Невского, возведенный в селе еще в 1792 году!

- Ну что касается прадедов, как вы сказали, я не знаю их, дедушек ни одного не видел. Могу о них сказать только следующее. Дедушка по линии мамы имел несколько десятин земли. Вместе с сыновьями работал на земле благополучно, был правдолюбив, не был богат, но был в достатке. В 1937 году его и двух его сыновей расстреляли за то, что он не хотел вступить в колхоз. А я-то родился в 1940-м. Потом, в 1958-59(?) году мама получила документы о его реабилитации, но глубже эту тему в семье не поднимали... О родителях отца знаю только, что они жили в Пензенской области, в Сердобске. Отец прошел всю войну, вернулся уже в 46-м, он в Австрии закончил... Когда вернулся, мы жили уже в Мариуполе. Там очень голодно было, меня водили в детский сад завода «Азовсталь». Там два завода крупных было: «Азовсталь» и «Завод Ильича». Вот в детском садике завода Ильича там кормили! А в 1947 году, испытывая



От редактора

◀ голод страшный, карточки были на всё, хлеб по карточкам, мы решили уехать, не глядя! Уехать в сторону Сибири, Алтай, поскольку кто-то как-то кому-то сказал, что там картошка есть, в деревне молоко коровы дают, там яйца куры несут, - есть еда! Туда и отправились. Мама до войны училась в Воронеже в пединституте. Примерно на курсе четвертом ее обучение прервалось войной. И когда мы приехали сюда, ее с удовольствием взяли на работу. Учителей не хватало.

- Вы в Барнаул приехали?

- Да, мы приехали в Барнаул, но не хотели в городе оставаться. Город как-то пугал нас голодом, и мы уехали в Романовский район, в село Дубровино (село основано переселенцами в 1880 году). И мама преподавала там литературу, русский язык в 7-летней школе.

- Маму, папу как звали?

- Мама **Евдокия Куприяновна** (девичья фамилия Гутова), папа **Александр Иванович**. Мама потом документы из Воронежа получила, из педагогического института, что дало ей возможность практически за два года завершить образование и получить диплом о высшем образовании в Барнаульском пединституте. Тогда многие учителя были с образованием 10, а то и 8 классов максимум, но были очень добросовестными.

Вот учитель у нас был **Николай Васильевич Копылов** - преподавал математику, окончив Романовскую среднюю школу, но был талантливым человеком и хорошим учителем, в нем это от природы заложено было. И то, что у него не было высшего образования, никак не сказывалось на обучении нас. И таких учителей было большинство. В моей школе только у мамы был диплом с окончанием педагогического вуза, но это не значит, что остальные учителя как-то были хуже что ли. И география, и физика, и история, и точные науки, геометрия, арифметика, математика преподавалась очень преданными этому делу, этим



Мама Евдокия Куприяновна с сыном Артуром и правнуком Юрием



Артур Александрович внимательно читает запись нашей беседы, 15.10.2025г.

дисциплинам людьми, которые действительно вправе были носить звание Учителя.

Отец, помню, ходил в форме, - старшиной окончил войну, то есть, по сути, рядовой, имел награды. Приехали на Алтай из промышленного города Мариуполя, здесь - молочником стал. В районе был сырзаводик, отец прошел курсы в Алтайском районе, там сыроделов готовили, этим и занимался. Похоронены? В Барнауле - перебрались ко мне, когда я уже институт окончил, начал работать.

...И как бы возвращаясь к малой родине, селу Куракино, к Храму Александра Невского, Артур Александрович рассказал в деталях, как «живет» возрожденное имение Куракиных, то, которое в Подмоскowie, - был там год назад. Вспомнил подробно свои встречи по гуманитарным проектам и с Патриархом Алексием, и с Папой Римским Иоанном Павлом II, и неоднократные встречи с кардиналом Фьоренцо Анджелине, который возглавлял Папский совет по пастырской помощи работникам здравоохранения с 1985 по 1996 годы.

И завершая эту тему: «...Церковь дает очищение человеку. Это очень важно. Открывает такую возможность в человеке - стать чище. Если священник (независимо от вероисповедания) эту возможность поддерживает, а человек использует, - это уже хорошо. Когда действительно при участии веры, церкви идет трансформация от зла к добру». На мою реплику, что я позитивно отношусь к деятельности церкви, Артур Александрович сразу откликнулся: «...Да, да, я тоже позитивно. Дело в том, что когда религия несет добро, ее служители призывают к правдолюбию, укрепляют семью, то есть несет ценности, принимаемые любыми просвещенными людьми, нациями. Это хорошо, это позитивно. Поэтому вероисповедание в любых его проявлениях, несущее в себе, так сказать, ценности чисто общечеловеческие, оно должно приветствоваться!..»



- **Артур Александрович, Вы окончили АГМИ в 1964 году. Давайте коснемся таких тем: Ваши учителя и сокурсники - сподвижники...**

- Давайте, давайте. Начнем с учителей. Дело в том, что я, прожив без одного месяца 85 лет, прожил как бы несколько эпох.

Детство. Бедность, когда не было куска хлеба. Даже слова «роскошь» вообще не знали. Роскошь! Главное быть одетым как-то более-менее там по сезону.

Следующий период - когда уже начиналось в обществе восстановление каких-то потребностей и какие-то возможности их удовлетворить появились. И вот этот период как раз относится ко времени моего обучения в медицинском институте. Это 1960-е годы, поступил я в 58-м году, а окончил в 64-м.

Мои учителя в вузе - это были другие люди. Понимаете: другие люди! Оглядываясь сейчас в прошлое, оценивая его в ретроспекции, я понимаю, что они были самыми для меня значимыми, самыми запоминающимися, самыми дорогими!..

(Не имею возможности дать подробную информацию в журнале обо всех, кого и о каких событиях упомянул Артур Александрович, даже зная некоторых из них лично, после его рассказа всё же посветила много времени, чтобы поискать новые сведения в разных источниках.)



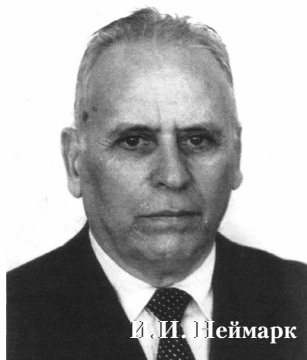
Е.Б. Берхин

Виталий Иванович Сидоркин, ассистент кафедры фармакологии. Мы с ним общались на протяжении всех лет моего обучения, со второго курса, общались много.

Ефим Борисович Берхин, профессор, заведующий кафедрой фармакологии, с кото-

рым у меня тоже много добрых воспоминаний связано.

Неймарк Израиль Исаевич аспирантом Ленинградского медицинского института добровольцем ушел на фронт. С первых дней войны и до ее окончания был ведущим хирургом полевого подвижного госпиталя. Уже в 1955 году защитил докторскую диссертацию в Ленинграде, а с 1957 по 1989 годы руководил ка-



И.И. Неймарк



З.Е. Матусис



И.И. Матусис

федрой факультетской хирургии АГМУ, создав ее с нуля. Он действительно был НАСТАВНИКОМ!

Высокое и глубокое почтение испытывал к семье **Матусисов: Израиль Исаакович** заведовал кафедрой биохимии и его супруга **Зинаида Евсеевна** - кафедрой микробиологии.

И встречаясь по жизни с разными людьми - врачами, учеными, руководителями, политиками, - я не уставал у них учиться. Какие личности! Какие судьбы!

Зуфира Валеевна Уразаева, заведующая кафедрой нормальной физиологии, профессор. Я с ней

встречался уже по истечению многих лет, когда она на пенсии уехала в Казань, на родину. Вот я как-то из Москвы прилетал к ней на один день - просто погостить. Она спекла пирогов, мы весь день с ней сидели, общались, говорили, вспоминали. Она недолго прожила после этого... Вот я утром прилетел, вечером улетел в Москву - только у нее побывать. Она с тетей жила, никогда не имела своей семьи. Но Зуфира Валеевна оставила глубокий след, не просто как Учитель... Это и учитель, и воспитатель, и человек, которому подражать хотелось в его честности, в его справедливости, в его разумных потребностях, в разумных интересах, в том, к чему она стремилась, понимаете? Она стремилась как можно больше общаться со студентами, дать им больше знаний и прививать вкус к культуре.



З.В. Уразаева

Это были истинные образцы высокой культуры, к которым нам удалось прикоснуться, - стали настолько важны для детей, которые особенно приехали из глубинки, из села. Вы представляете, когда я учился в школе, не было телевидения, практически не было радио. Только потом появились эти вот черные репродукторы, но это уже потом. А до этого у нас



Наставники

◀ просто не было других источников информации. Жили книжками. Я шел в библиотеку в селе.

В клубе была библиотека, и брал, скажем, Жюль Верна и читал. Вот так я и узнавал мир! Через Жюль Верна, через других авторов. Потом в село приезжала кинопередвижка, один-два раза в месяц показывали какой-нибудь фильм. Тоже с нетерпением его ждали, наслаждались, увидев на экране, что есть что-то другое, другая жизнь.

Поэтому, когда мы приехали в город и стали учиться в институте, вдруг обнаружили, что существует музыка, поэзия, литература, живопись! А проводником этих знаний были как раз наши преподаватели. Наряду, скажем, с фармакологией, на кафедре у Ефима Борисовича Берхина были музыкальные пятницы. Слушаем на пластинке оперу «Сорока-воровка» (*премьера в 1817 году в театре оперы и балета «Ла Скала», Милан*). Автор, сюжет, что такое увертюра - нам всё рассказывали, поясняли о музыке... Кстати, сам Виталий Иванович Сидоркин очень хорошо пел, он из Свердловска, учился там, а в городе хороший оперный театр был. Вот, я помню, как он рассказывал, что он 36 (!) раз ходил на оперу «Сорока-воровка». Он умел как-то передать вот эту любовь к музыке, понимать классическую музыку, понимать и любить.

На других кафедрах, скажем, **Олег Захарович Голубков** (психиатрия) великолепно играл на скрипке, **Юрий Михайлович Дедерер** (хирургия) - на фортепиано. Сколько ими - нашими Учителями - было сделано для нас! Много сделано, понимаете? Литературные вечера, самодеятельные, драматические кружки.

И нас как-то вот настолько захватывало. Я тогда уже понимал, в конце обучения, что такое Alma mater. Это то место, где не просто дали тебе специальное знание по анатомии, терапии, хирургии, по разным разделам медицины - тебе привили интерес к жизни и расширили твои понимания и, главное, разбудили стремления слышать хорошую музыку, прочесть хороший роман, увидеть хорошую живопись.

Петр Петрович Рахтанов, первый ректор нашего института, - он много посвятил внимания культуре поведения. Выпустил несколько книжек в связи с этим. Кстати, могу вам дать, у меня есть с его личной подписью на книге в мой адрес. Потом, спустя много лет, когда ему было уже за 90, он на пенсии, а я уже работал тогда в

край-здраве, мы встречались, сидели с ним пили чай. Он привозил кучу фотографий, много рассказывал о своей юности, молодости. Это был исключительно воспитанный, исключительно интеллигентный человек (*кстати, обратила внимание, как Артур Александрович, пройдя в кабинет, снял плащ, аккуратно повесил его на плечики, причесался, осмотрел себя в зеркало. Его речь выверенная, грамотная, без жаргонных выражений и двусмысленностей*). Это были люди-наставники. Проникнутые желанием общения со студентами, с молодежью, с желанием дать им как можно больше, насытить их этим богатством, которое они обладали сами. Понимаете? Это великое качество. Вот чего сегодня я не вижу, к сожалению, понимаете?.. В вузе и я, и все мы, студенты, уже росли в другой атмосфере. Наши учителя были настолько яркие люди. Вот сейчас вы о сельхозинституте рассказали, об учебе ваших родителей и пересказанных вам их впечатлениях об преподавателях, прибывших с вузом в эвакуацию. А я вспомнил неожиданно - **Лотар Шевченко**. Пианистка великая, француженка, переехала в СССР, пережила период репрессий, и уже после лагеря на Урале жила в Барнауле, потом в Новосибирске жила и умерла там. Она не получила возможности иметь фортепиано, но на доске ей нарисовали клавиши, и она «играла» на них, чтобы не забыть движение рук и ощущение игры.

Наши учителя были люди, конечно, необыкновенные, в самых разных смыслах! Именно в этом их высокая ценность. Теоретическое знание предмета было присуще многим преподавателям. Это несложно знать свой предмет теоретически, но важно объяснить прикладное значение изученного, где-то передать и практический опыт! Многие преподаватели сами успешно оперировали, такие как **Анатолий Витальевич Овчинников**, великолепный хирург, ученик знаменитого хирурга Мельникова (приехал из Ленинграда, где Мельников заведовал кафедрой, а Овчинников был у него доцентом, а когда открыли АГМИ, он приехал сюда и заведовал кафедрой госпитальной хирургии).

Вот такое примерно ощущение мое, оставшееся от периода обучения в вузе.

(*Артур Александрович, вспоминая своих учителей, ни на секунду не задумывался, называя*



П.П. Рахтанов



Ю.М. Дедерер



имена, фамилии, интересные факты, события, круг научных интересов. Блестящие память и эрудиция!)

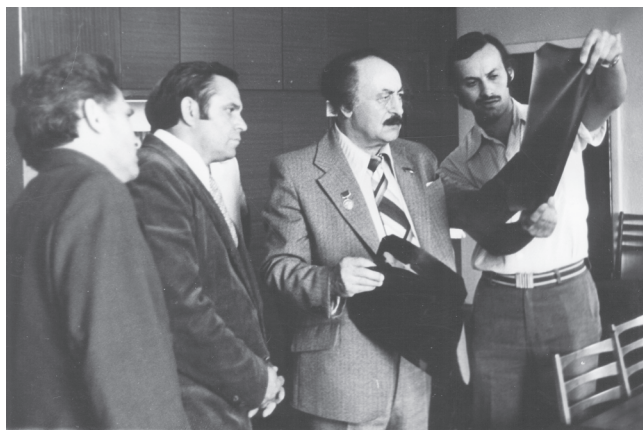
Эти годы, которые были потрачены на обучение, - самые счастливые годы. Родились не только кумиры, но и друзья, с которыми потом идешь по жизни, общаешься и как-то сравниваешь.

У меня был самым близким другом **Элгуджа Чабашвили**, который в 1958 году приехал поступать в институт. Сдав экзамены, пройдя по конкурсу, он не получил право быть в списках зачисленных лишь только потому, что он грузин, значит, уедет работать домой. Он, недолго думая, дал телеграмму Хрущеву. Через два дня Элгуджу нашли дома, он где-то на квартире жил, и говорят: «Ты что-то неправильно понял, ты в списках уже, всё, иди учись». Чабашвили, Чабаш. Он, окончив институт, защитил кандидатскую диссертацию, был ассистентом кафедры гинекологии в АГМИ, проработал после окончания института лет 15-17 в крае. Вот так, вопреки ожиданиям, что окончит и сразу сбежит... К сожалению, он умер в прошлом году. Я его неоднократно навещал в Тбилиси, последний раз года три назад был у него, а так с внуками уже ездил к нему, и он сюда приезжал.

Это о дружбе из института. Так у меня и школьные друзья остались! В селе Дубровино, где я начинал учиться в школе, в семилетней, - **Шура Ильяшенко** и **Паша Бондарь**. Живы-здоровы, остальных нет, ушли из жизни. А Шурка мне прислал неделю назад 85 картошек, потому что мне в этом году будет через месяц 85 лет. Накопал и прислал!

- **С юмором, молодец! А сокурсники?**

- Сокурсники, безусловно, у меня были и друзья, и коллеги, которые, работая со мной, были



А.В. Гекман, заведующий поликлиникой МСЧ АМЗ, **А.А. Аскалонов**, **Г.А. Илизаров**, профессор, академик РАН, Герой Социалистического Труда, лауреат Ленинской премии, директор Курганского НИИ экспериментальной и клинической ортопедии и травматологии, **В.М. Вайнтруб**, врач-травматолог МСЧ АМЗ, 1989 год



не обойдены заслуженным вниманием. Старался максимально использовать их и профессиональный, и человеческий потенциал.

Виктор Владимирович Братышев - великолепный, блестящий хирург, я его считаю вообще самым талантливым хирургом. Начинал в Завьяловской ЦРБ, затем МСЧ «Химволокно», в 1971 году возглавил хирургическое отделение МСЧ «Трансмаш», позднее и саму медчанчасть.

Это и **Владимир Викторович Гамеев** - хирург из Рубцовска, он был многие годы депутатом крайсовета. И **Снегирев Коля** (Николай Денисович) - он проработал в Родинском районе, а потом в госпитале для ветеранов ВОВ хирургом.

Иван Серов - потом он был главным хирургом Москвы. Но он уехал сразу и там развился. С ними со всеми меня связывала крепкая дружба. Это и **Лидия Николаевна Жертовская**, гастроэнтеролог, и **Галя Гаур**. **Валя Голубенко** - она гематолог очень хороший, у нее дочка тоже в Питере, сейчас заведует отделением пересадки костного мозга в федеральном центре. Валя летом часто гостит здесь, не забывает Алтай. Вот это не все, всех не перечислишь, в принципе, те, кто сохранился и жив, мы с ними периодически, но находим способы общения.

- **Артур Александрович**, хотелось бы обратиться к периоду Вашей работы главным врачом МСЧ Барнаульского шинного завода, а потом «Моторщиков». Причем, мне хотелось бы коснуться темы вообще создания, строительства, становления этих учреждений...

Готовясь к встрече с Вами, я буквально проштудировала биографии руководителей и БШЗ, и Моторостроительного объединения, в чем мне очень помогла книга «Корпус красных директоров» лауреата Демидовской премии 2025 года **Алексея Ивановича Кобелева**. И начало создания МСЧ, по моим расчетам, совпало как раз с директорством Бо-



риса Яковлевича Панова, который руководил предприятием с 1965 по 1974 годы. Именно ему предстояло завершить дело, начатое талантливым предшественником В.А. Шумским, и встречать в 1972 году в Барнауле Генерального секретаря ЦК КПСС Л.И. Брежнева. Но повествование о нем в книге Кобелевым было завершено так: «Несмотря на все мои попытки, никаких сведений о Б.Я. Панове после его ухода с Барнаульского шинного завода найти не удалось. Краевой же архив его документы закрыл наглухо и ни под какими предложениями к нему не допускает». Созвонилась с Алексеем Ивановичем: подтвердил, архивы закрыты - всё так! Узнав о нашей с Вами встрече, обрадовался: может, Аскалонов что слышал о судьбе Бориса Яковлевича?!

- Известна?! Я скажу сразу: он переехал в город Владимир, устроился работать в горисполком, в управление строительством. Я к нему ездил дважды в гости. Проехали с ним вокруг всего Золотого кольца. У него три дочери. Ирина, Машка младшая была и Ленка. Лена старшая?.. Нет, Ирина старшая, Лена вторая. Любовь Михайловна, супруга, умерла во Владимире. Борис Яковлевич после 80-ти долго не прожил, умер, он во Владимире похоронен. Вот его судьба.

Конечно, я попросила Артура Александровича о встрече с А.И. Кобелевым, обменяла их контактами. Уверена, им будет о чем поговорить. Потому что биографии, и не только самих руководителей края, предприятий, но и членов их семей, их хобби, мне кажется, большинства героев этой и других аналогичных книг Артур



В.Н. Зайцев, заведующий отделением траматологии МСЧ АМЗ, **А.А. Аскалонов**, **Я.Л. Цивьян**, профессор, директор Новосибирского НИИТО, крайний правый - **Г.М. Жданов**, заведующий кафедрой травматологии, ортопедии и ВПХ АГМИ, 1989 год

Александрович мог бы без труда дополнить из личных впечатлений.

Меня в разговоре удивило и очень порадовало отношение Артура Александровича к людям. Помнит имя-отчество, очень редко повторяя, как бы уточняет сам у себя, правильно ли назвал. Знает о судьбе жен, детей, адреса знает, где живут. Реально общался, общается и ценит людей, дорожит ими. Были, правда, всего несколько личностей, упомянув о них, подспудно понимаешь, что из-за своих поступков (не по отношению лично к нему, а в принципе), по его оценке - неблагоприятных, он этих людей как бы «вычеркнул из жизни». Но в разговоре он не опускается до каких-то нелестных характеристик... Просто понимаешь, что такие люди выпадают из круга его личного общения. Просто не тратит на них своего времени.

- Опыт взаимодействия с руководителями промышленниками что Вам дал?

- От них много я получил, очень много! Не от них лично даже. И тем более не что-то материальное для себя. А вот от ауры завода: вот где накал! План, штуки, смены, выдать на-гора. Причем, я же был и участником рабочих совещаний у директоров, и даже членом профкома и парткома завода (смеется).

Шинный комбинат строился как Всесоюзная ударная комсомольская стройка. Больницы в планах никакой не было. Это уже потом «пробивали решение»! И когда мы с Борисом (Пановым) ближе познакомились, сначала по работе, потом семьями как-то были вместе, - вот мы написали письмо, подключили и крайком партии, в Нефтехимпроме с просьбой разрешить за счет средств капитального строительства завода построить больницу. Попутно написали для поддержки в ЦК ВКЛСМ - стройка-то комсомольская! Тогда там вторым секретарем был **Абдурахман Халил оглы Везиров** (позже стал первым секретарем ЦК КП Азербайджана, потом был на дипломатической службе) - он очень сильно поддержал нас. И мы получили разрешение строить! Это отдельная история. Заказали здесь, в Алтайгражданпроекте, проектную документацию, а **Александр Глумов**, тогда еще молодой специалист, стал руководителем группы проекта, - и в приоритетном порядке буквально за несколько месяцев работа была завершена. Помню, был декабрь. Морозы, а строители приняли проект в производство, и надо было уже в холод ставить эти треноги, выверяли на местности, где колышки забивать. Вся стройка, открытие МСЧ были настоящим подвигом и строителей, и медиков. Позднее по строительству МСЧ



«Моторщики» работал с директором **Михаилом Ивановичем Ворониным**.

...Звучала масса других имен руководителей края и государства, с кем Артуру Александровичу довелось работать, добиваться решений по самым разным вопросам, и, заметьте, не личным, а исключительно государственным! Мне как-то особенно врезались его слова о **Владимире Васильевиче Полякове**, руководившим впоследствии АМЗ и отправленным по партийной линии из края «на повышение» в Москву: «...Вольнодумец. Как и тогда, и ныне вольнодумцев не любит власть. Ну что поделаешь, мы такие!»

Думаю, он относил это понятие «вольнодумец» не в последнюю очередь и к себе. Вспоминал, когда возглавил краевое здравоохранение, проехал основные территории в крае и вдруг осознал, что буквально скован в принятии решений по структуре учреждений. По их мощности, оснащению, «штатной положенности» и т.д. Скован союзными приказами, без учета территориальных особенностей регионов, радиуса обслуживания ЛПУ, структуры заболеваемости и т.д. И с этим своим «открытием» вышел с публикацией тогда на страницы газеты «Правда» (печатного органа ЦК КПСС!). Конечно, такой демарш обеспечил появление серьезной проверки союзного Минздрава.

Артур Александрович вспоминает:

- В составе комиссии человек 10 специалистов довольно высокого статуса, разных специальностей - и организаторы здравоохранения, и хирурги, и педиатры - не формальный подход. Я с ними посетил и краевые учреждения, и ЦРБ и ФАПы в Шипуновском и Поспелихинском районах. Надо сказать, что тогда каких-то радикальных решений управленческого характера по поднимаемым мною проблемам на уровне Минздрава СССР принято не было. Ну если не считать, что по мне, как руководителю крайздрава, «возбудителю спокойствия», не было вынесено никаких оргрешений, так как мнения членов комиссии разделились: и большинство мою опубликованную в газете позицию и приведенные аргументы поддержали. И это придавало мне уверенности!

...Артур Александрович честно ответил:

- На момент вступления в должность руководителя краевого здравоохранения я никакой расписанной



А.А. Аскалонов, О.Н. Гудушаури, академик АН Грузинской ССР, д.м.н., Международный конгресс травматологов-ортопедов, Болгария, 1981 год

программы его развития не имел. Работал, опираясь на личный опыт руководителя МСЧ, методично изучал возможности, проблемы, болевые точки системы в крае. Досконально знакомясь со спецификой каждой службы, посещая учреждения краевого центра и периферию.

Мое первое личное впечатление об Артуре Александровиче сложилось в 1984 году во время его рабочего визита в Целинный район. Тогда я работала на должности заместителя главного врача Целинной ЦРБ, была одним из участников рабочих встреч. Напомнила об этом визите, и Артур Александрович тут же вспомнил и очень тепло отозвался о **Владимире Васильевиче Малыгине**, главном враче ЦРБ в тот период, о **Юрии Ивановиче Кольцове**, председателе Целинного райисполкома. И упомянул о своих контактах с обоими в последующие периоды, в том числе во время их работы в городе-курорте Белокурихе.

Так мы невольно переключились на **Александра Александровича Бенгарда**. Тут нам обоим заслуженные слова благодарности гражданину, Созидателю подбирать не было нужды. Человек, сохранивший эту курортную жемчужину России в непростое время, определивший стратегию ее развития на долгие годы вперед, реализовавшего

много, по меткому определению Артура Александровича, - он уже в сознании жителей «Герой России»! Видимо так и есть.

И личное погружение Артура Александровича в проблемы здравоохранения, введенная им практика мозговых штурмов с активом главных врачей, клинистов-ученых АГМУ начала давать свои результаты. ►



А.А. Аскалонов и А.А. Бенгард, руководитель АО «Курорт Белокуриха», д.экон.н., профессор, город-курорт Белокуриха, сентябрь 2024 года





А.А. Аскалонов и В.И. Покровский, д.м.н., профессор, президент АМН СССР/РАМН, академик РАН, эпидемиолог и инфекционист, Япония, 1992 год

Позднее, в 1988 году, визит в Алтайский край только вступившего год назад в должность Министра СССР **Евгения Ивановича Чазова**, можно сказать, уже был в плане принятия последующих мер эффективным. Тогда он посетил Алтайский краевой кардиодиспансер, строительство которого только завершилось. И весьма значимую роль в его оснащении современным медицинским оборудованием, в подготовке специалистов, как сказали бы сейчас, в «насыщении технологиями» - сыграл именно союзный Министр. Кстати, тогда в своем плотном графике Евгений Иванович Чазов нашел один дополнительный день - и мы посетили Телецкое озеро.

Помню, как осмелев, горячась, докладывал Чазову (!): «Представляете, по штатным нормативам на стационар мощностью, допустим, 200 коек - не был положен анестезиолог. А операции по острым состояниям есть, или сложные роды... Наркоз кто должен давать? Санитарка? Вот у нас более 60 районов, с Горным Алтаем тогда было 69. У нас нет ни одной районной больницы выше 200 коек, реально коек 100, 120, максимум 150 - и это районная больница! А по приказу, утвержденному Минздравом СССР, анестезиолог-реаниматор положен быть при 300 койках. А нам как быть? И та же ситуация с узкими специалистами: норматив 0,5 ставки окулиста на 10 тысяч населения в районе...» Евгений Иванович услышал и изучил и проблему анестезиологов-реаниматоров, и прочих штатных неурядиц... И приказ МЗ СССР был изменен!

И тогда в крае незамедлительно, практически с нуля, была создана служба анестезиологии-реанимации. Добрым словом Артур Александрович вспомнил Бориса Алексеевича Климова, заведующего отделением реанимации Краевой клинической больницы, который приложил много усилий для ее создания в крае, по подготовке специалистов для городов и районов.

Артур Александрович неоднократно в интервью подчеркивал, что в 60 лет он вышел на пенсию, оставил службу и больше ни в государственном, ни в частном секторе здравоохранения ни дня не работал, не участвовал ни в какой политической, общественной деятельности и, как мне кажется, в последнее время в принципе воздерживался от каких-либо публичных оценок текущего состояния дел в здравоохранении.

Но всё же, обсуждая период его депутатской работы в Госдуме, значительное время уделили принятому в тот период Закону «Об обязательном медицинском страховании». И в этом вопросе Артур Александрович был не просто категоричен, а просил обнародовать его позицию в материале, как он выразился:





- Прошу это зафиксировать! Дабы усугубить свою вину, вину хоть и не преднамеренную... Должен сказать следующее: да, я был поборником обязательного медицинского страхования. Объехал много стран, изучая опыт такой работы, и везде видел, пусть и при некоторых организационных нюансах, «страновой» специфике, позитивный эффект - медицинское страхование обязательно обеспечивало приток средств в медицину!

Тогда мне казалось, что это единственный способ поддержать финансово здравоохранение, которому всегда не хватало средств на оборудование, на лекарства, на зарплату медицинских работников и т.д. И мы ввели закон. Принимали его не просто. Были, кстати, и ярые противники его введения, например профсоюзы. И мне пришлось говорить с Борисом Николаевичем Ельциным. Говорить об этом законе, приводя различные аргументы, вплоть до рассказа о том, как у Генри Форда на заводах приняли решение увеличить стоимость каждого автомобиля на 600 долларов и как это было трансформировано в «страхование» работников... Это была не одна встреча с Ельциным по данной теме, в итоге он сказал: «Будем вводить». Он был тараном, который пробил стену непринятия многих решений. И мы ввели страхование. *К чему я это всё? Дабы еще и еще раз усугубить свою вину, говорю, непреднамеренную. Искренне я был убежден, что поток, и поток огромный, миллиардный поток средств пойдет в пользу именно здравоохранения.*

Сегодня убежден: обязательное медицинское страхование нужно отменить немедленно! А средства, принадлежащие по закону государству, должны пойти исключительно на здравоохранение. То есть взнос страховой сохраняется, но прямой наводкой в здравоохранении, на конкретные статьи, включая заработную плату на первом месте.

Сегодня излишне огромные затраты на содержание аппарата страховых организаций, медицинских фондов страхования. Можно еще упомянуть и отвлечение на эту работу кадров врачей-экспертов. На ведение дела тратятся огромные суммы по нормативу, огромные суммы штрафов, ко-

торые тоже уходят не в медицину! Я пришел к убеждению, и прошу это отразить, что надо немедленно заканчивать этот «эксперимент», и отдавать деньги здравоохранению напрямую...

Мы договорились с Артуром Александровичем, что другие актуальные вопросы состояния современного здравоохранения, в том числе и кадровые, не будут темой этой публикации. Конечно, в беседе мы коснулись и вопросов первичной подготовки кадров, и системы повышения их квалификации, и нереализованной в задумываемой роли самоорганизованного медицинского профессионального сообщества, и о получившей своеобразное развитие частной медицине...

Артур Александрович не ушел от этих тем. Думаю, в принципе его натуре не соответствует роль «диванного критика» или выдавать «советы непостороннего» без глубокого погружения в тему, в детали. Иначе как продуманно, взвешенно и глубоко он просто не умеет. Главное он обозначил!

Наверное, яркой иллюстрацией такого моего умозаключения стала финальная часть нашего разговора:

- Так вот, Ирина, в 60 лет я закончил свою счастливую профессиональную деятельность и начал одиссею пенсионной жизни, 2000-й год, увлекся оружием. А потом музыка!

- Играть начали или слушать?

- Дойдет до конкретики сейчас дело. 2000-е годы - я уже покупаю оружие, патроны, разбираюсь в баллистике, читаю по этой теме много книг, охочусь, приобретаю квадроцикл-снегоход. Езжу, наслаждаюсь. Вокруг друзья-«бойцы».

Закончилась охота. Новый период - самовары. Я их скупал, реставрировал, изучил про них море информации. Сейчас их у меня около десяти.

К самоварам страсть прошла. Дальше идет музыка. Пластинки, из Англии выписываю, патефоны с 20-х годов прошлого века ищу. Покупаю граммофоны: граммофон кабинетный, граммофон с тру-

бой! Пластинки и сейчас с удовольствием слушаю, особенно старые, у меня с 1905 года примерно, записи и Надежды Плевицкой, и Федора Шаляпина.

Потом пошли керосиновые лампы. Керосиновая лампа Карла Рудольфа Дитмара, Австрия 1860 год, его фабрики производства этих керо-



От редактора

синовых ламп. Потом еще одна немецкая шикарная, в Тбилиси на барахолке нашел...

...И целая лекция от Артура Александровича о производстве, специфике ламп. Потом был разговор и о коллекции швейных машинок Зингер, об истории основателя швейной империи Исааке, его семье, о технологии вертикальной иглы «вверх-вниз», о масштабировании бизнеса Зингером по миру, в том числе и в России. Всё, начиная с 1851 года. Об удовольствии реставрации машинок, которой Артур Александрович занимался лично (только деревянный кофр восстанавливал специалист!), о судьбе тех, что в его коллекции...

- А дальше?

- Дальше живопись. Живопись - тут немножко сложнее, потому что картины супердорогие. Я не располагал такой финансовой возможностью, поэтому у меня они все попроще, но своего рода качество присутствует! Сейчас дома у меня больше полсотни картин висит на стенах.

- Кто авторы?

- Начну с выдающихся. Лаврентий Бруни - это отпрыск известной семьи, в 1812 году переехавшей из Швейцарии в Россию, в Питер. Двести лет они живут в нашей стране. Композиторы, художники, литераторы. Лаврентий молод, ему 64 года. Бруни у меня одна картина, причем я ее купил за «миллион» рублей, в Москве, на Столешниковском переулке, в 1993 году. Это было время, когда мы все были «миллионерами». Хорошая картина.

Дальше мне понравилась картина (она, может, и невыдающаяся и, даже более того, - она невыдающаяся) автора Марины Блок-Тиме. Художница - племянница Александра Блока, она вышла замуж за известного юриста, адвоката в фамилии Тиме, и стала Блок-Тиме. Умерла в возрасте 87 лет, примерно в 1999 году. Это одна из ее последних картин, небольшая, но замечательная!

Дальше алтайские художники. Вот был такой Владимир Николаевич Федосов, он умер в 2004 году, у меня три его картины. (И далее - история творчества художника, о его картине «Ненюфары»: «Это кувшинки, но общее название у них



«неньюфары». У Левитана есть такая картина, в 1895 году написана, отсюда и ассоциации. Он ее видел в Третьяковке» *И тут же ремарка - картина хранится в Астраханском музее. Так я сделала вывод, что Артур Александрович был в Третьяковке в октябре 2024 года - тогда эту работу выставляли астраханцы.)*

Затем увлекательный рассказ о его открытии алтайского художника Евгения Николаевича Кузнецова. Детально о том, как увидел его работы на выставке в ГМИИКА, какие у него работы. И тут же мини-лекция по технике голландской многослойной живописи (метод масляной живописи, основанный на нанесении прозрачных и полупрозрачных красок - лессировок, по светлomu грунту). И по его рассказу уже представляешь полотно, понимаешь, как он наслаждается, ее рассматривая.

Конечно, с особой любовью, теплотой и гордостью Артур Александрович Аскалонов говорил о своей дочери и внуках - они составляют значительную часть его жизни, ее смысл.

...После встречи с Артуром Александровичем Аскалоновым меня не покидала очень простая мысль Федора Достоевского: *«Жить нужно для тех, кому ты нужен. Дружить лишь с теми, в ком уверен. Общаться с теми, кто приятен. И быть благодарным тем, кто тебя ценит»*. Какая красивая цельная натура!.. Какая яркая и достойная, насыщенная жизнь! И какой потенциал... Бодр, подтянут, управляет и своим здоровьем, и настроением. Не ограничен практически в перемещении - и пешими прогулки по городу, и по-прежнему за рулем.

Только почему-то пожалела, что Артур Александрович очень рано отошел от дел государственных... Вольнодумец! Критически относящийся к догмам. Полагался в своих суждениях на разум, логику и эмпирические наблюдения, а не на авторитеты. Выдвигал смелые проекты - и шел к цели!

Он и свою, как он сам выразился, «пенсионную одиссею» вольнодумно режиссирует и вольнодумно проживает сам! **Здоровья и мира Вам в душе, уважаемый Артур Александрович!**





**«Королева»
злокачественных
опухолей**



**Новые порядки
лечения**



**Возможная
картина мира
к 2050 году**



**Нарушение
и коррекция речи
у пациентов
с инсультом**



**Как сохранить
здоровье
после 40 лет**

На обложке: Артур
Александрович Аскалонов.
Фото: Алексей Янкин.

От редактора 1-9

Интенсивные пути развития
сельского здравоохранения 10-14

ОКТАБРЬ - МЕСЯЧНИК ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

От «болезни старости»
до социальной изоляции 16-17

ПОБЕДИМ СВОЙ СТРАХ!

А.А. Логиновская.

«Королева» злокачественных опухолей.

Как спастись от меланомы 18-19

Новости медицины России 20

ВЕСТНИК АССОЦИАЦИИ

И.Ю. Клус.

Самодиагностика когнитивных нарушений.

Важность раннего выявления 21-23

А.Ю. Коваленко. Что будет, если не выполнять

рекомендации врача? 24-25

ОФИЦИАЛЬНО

Новые порядки лечения 26-27

Развиваем интеллект спортивно 28

Возможная картина мира к 2050 году 29

НАЦПРОЕКТ "ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ И АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ"

С.А. Маурер.

Нарушение и коррекция речи

у пациентов с инсультом 30-35

ШКОЛА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Е.А. Тайлакова.

Отдых и путешествия 36-39

Как сохранить здоровье после 40 лет 40-43

Что поддержит иммунитет в межсезонье 44



Отдых и путешествия



**Евгения Анатольевна
ТАЙЛАКОВА,**

главный внештатный
специалист
детский эндокринолог
министерства
здравоохранения
Алтайского края,
врач - детский
эндокринолог
отделения
дневного стационара
КГБУЗ «Алтайский
краевой клинический
центр охраны
материнства и детства»

Принципиальных ограничений при выборе места проведения и вида летнего отдыха для детей с сахарным диабетом не существует. В целом пациенты с сахарным диабетом могут путешествовать и отдыхать точно также, как отдыхают летом все дети.

Не нужно отказываться от отдыха из-за сахарного диабета. Летние каникулы можно и нужно проводить так, как вы хотите. Это может быть отдых за городом, на море, туризм, оздоровительный детский лагерь, отдых за границей.

Самое главное - следует очень хорошо ориентироваться во всех проблемах сахарного диабета, обязательно держать уровень глюкозы в крови под контролем и заранее позаботиться об определенных вещах.

О чем не забыть при подготовке к путешествию

Справка от лечащего врача, подтверждающая наличие у ребенка сахарного диабета и обоснование необходимости перевоза в ручной клади инсулина, шприц-ручек, глюкометра, тест-полосок, иглы и т.д.



Инсулин - средний расход на время отпуска плюс два картриджа.

Средства самоконтроля - тест-полоски, средства мониторинга



(больше рассчитанного на время отдыха в два раза).

Продукты (специализированные средства) для купирования гипогликемии, вода, дополнительная еда.



Куда бы ребенок не уезжал во время каникул, ему с собой необходимо в первую очередь взять инсулин, глюкометр, ланцеты, тест-полоски для глюкометра, шприц-ручки и иглы для них или расходные материалы для инсулиновой помпы.



Образец справки

Шапка бланка

(заполнить название поликлиники, выдавшей справку,
или стереть всю шапку и печатать на бланке поликлиники)

Справка

Выдана **ФИО**, Дата рождения года рождения, в том, что в связи с диагнозом **«инсулинозависимый сахарный диабет 1 типа»** при авиаперелетах **по жизненным показаниям** необходимо иметь при себе на борту **в ручной клади** нижеперечисленное:

1. Запас инсулина в термозащитном контейнере, шприц-ручки или пенфиллы для инсулина, иглы для шприц-ручек, спиртовые салфетки.
2. Глюкометры, ланцеты и тест-полоски для измерения уровня глюкозы.
3. Набор для экстренного подкожного/внутримышечного введения глюкагона.
4. Систему непрерывного мониторинга глюкозы (установлена на теле), запасные сенсоры и трансмиттеры для этой системы.
5. Сотовый телефон — приемник данных системы непрерывного мониторинга, запасной аккумулятор к нему.
6. Инсулиновую помпу (установлена на теле), запасные инфузионные наборы/инсулиновые поды в необходимом количестве, пульт управления инсулиновой помпы, запасные батарейки для PDM.
7. Запас пищи и напитков для купирования гипогликемии, включая сок, напитки/гели декстрозы, конфеты, мармелад, шоколад или прочие сладости, воду.

В связи с постоянно установленными на теле медицинскими приборами (система мониторинга глюкозы, инсулиновая помпа) разрешен **только ручной досмотр**.

Для запасных компонентов системы непрерывного мониторинга глюкозы (сенсоры, трансмиттеры), инсулиновой помпы (инфузионные наборы/поды для подачи инсулина), инсулина, шприц-ручек и пенфиллов разрешен **только ручной досмотр**.

Справка действует **бессрочно**.

Правила хранения инсулина ...ЛЕТОМ

Поскольку инсулин всегда должен быть при себе и на отдыхе на море, и во время катания на лыжах зимой, необходимо напомнить несколько важных правил хранения инсулина.

В самолете держите шприц-ручки при себе или в ручной клади.



Количество инсулина, необходимого на время отпуска, можно рассчитать следующим образом: **средний расход на отпуск плюс два дополнительных пенфилла/шприц-ручки** (минимум), но *лучше взять двойной запас*.

Чтобы чувствовать себя во время отдыха уверенно в любой ситуации, **тест-полосок нужно взять с собой как минимум в два раза больше обычного количества**.

Не забудьте запастись достаточным количеством игл для шприц-ручек.

При подготовке к отпуску **не забудьте взять с собой инсулиновые шприцы**, даже если в повседневной жизни вы ими не пользуетесь. Они необходимы в тех случаях, когда по какой-либо причине ломается используемая постоянно шприц-ручка или инсулиновая помпа.

Если планируете путешествие за границу, следует обязательно выяснить условия проживания в этой стране еще до отправления.

Во время путешествий на самолете и при пересечении границы следует заранее взять справку (*см. образец справки*) от лечащего врача, подтверждающую наличие у ребенка сахарного диабета и обосновывающую необходимость перевоза в ручной клади инсулина, шприц-ручек, глюкометра, тест-полосок, игл и т.д.

При поездке за границу не забудьте также оформить справку и медицинскую страховку, только предупредите, что у ребенка сахарный диабет.

Обратите внимание, что справка должна быть на двух языках, в том числе и на том языке страны, в которую вы планируете путешествие.



Очень важно следить за уровнем глюкозы в крови и вовремя принимать меры для предотвращения гипогликемии: съедать больше углеводсодержащих продуктов или снижать дозу инсулина перед началом нагрузки.



В автомобиле не класть сумку с инсулином на полку заднего стекла или на консоль под ветровым стеклом.

● Необходимо защищать инсулин от воздействия прямых солнечных лучей и нагревания свыше 40°C.



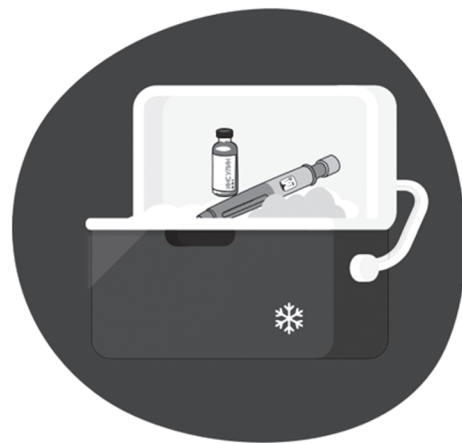
● Можно завернуть инсулин во влажный носовой платок, а на пляже обязательно убирать его в тень (например, под лежак).

● Использовать специальные сумочки с охлаждающим элементом для хранения инсулина.

...ЗИМОЙ

● Необходимо защищать инсулин от замерзания (ниже 2°C).

● Носите инсулин и тест-полоски непосредственно на теле (например, во внутреннем кармане куртки или же в поясной сумке под курткой во время лыжной прогулки).



● Измеряйте уровень глюкозы в крови при комнатной температуре (примерно 20°C).

Коррекция инсулинотерапии при смене часовых поясов

Универсального решения вопроса, как изменять инсулинотерапию при сдвиге времени, не существует. У каждого своя индивидуальная приспособляемость.

Потребность в инсулине при длительных перелетах зависит от направления перелета.

Так, при перелете в направлении восток-запад день становится длиннее, - и потребность в инсулине увеличивается.

При перелете запад-восток день становится, наоборот, короче, - и потребность в инсулине, соответственно, снижается.

Направление
«Восток – Запад»



«Удлинение» дня



Увеличение потребности в инсулине

Направление
«Запад - Восток»



«Укорочение» дня



Уменьшение потребности в инсулине



Во время отдыха, проводимого вне дома, не исключено, что еда и (или) время приема пищи будут отличаться от тех, к которым ребенок с сахарным диабетом привык дома. Поэтому, чтобы избежать повышения или понижения уровня глюкозы в крови, **необходимо дополнительно контролировать его уровень глюкозы в крови всякий раз, когда возникают сомнения.**

Чтобы избежать гипогликемии в случае непредсказуемой задержки очередного приема пищи, **с собой обязательно следует брать углеводсодержащие продукты** (например, фрукты, хлеб).

Для купирования уже возникшей гипогликемии с собой всегда должен быть сахар, сок или сладкий напиток.

Следует обязательно помнить о том, что **при повышенной физической активности** (плавание, бег, катание на роликах, футбол, другие спортивные игры и т.д.) **риск возникновения гипогликемии у человека возрастает.** Поэтому очень важно следить за уровнем глюкозы в крови и вовремя принимать меры для предотвращения гипогликемии: *съесть больше углеводсодержащих продуктов или же снизить дозу инсулина перед началом нагрузки.*

Сахарный диабет и потребление алкоголя подростками

Как правило, употребление алкоголя до наступления совершеннолетия (во многих странах это 21 год, а не 18 лет, как в России) строго запрещено на законодательном уровне.

Тем более **недопустимо употребление алкоголя подросткам, имеющим сахарный диабет.**

Чем же опасен алкоголь при сахарном диабете? В первую очередь, **он опасен способностью вызвать гипогликемию.** Происходит это потому, что *алкоголь блокирует глюконеогенез* - процесс образования глюкозы в печени. Одновременно *снижается способность человека*



распознавать предвестники гипогликемии, что повышает риск развития тяжелой гипогликемии.

Обратите внимание, что при гипогликемии, вызванной употреблением алкоголя, **инъекция глюкагона не эффективна!** Поэтому может потребоваться внутривенное введение глюкозы!

И, наконец, симптомы гипогликемии у подростка могут быть ошибочно расценены другими людьми как симптомы опьянения. И **необходимая помощь не будет оказана вовремя.**

Таким образом, *употребление алкоголя может привести к очень серьезным проблемам для здоровья и даже угрожать жизни в случае тяжелой гипогликемии.* Человеку важно сохранять ясность мышления!

Вакцинация и сахарный диабет

При сахарном диабете не существует принципиальных ограничений для проведения вакцинации.

Вакцинация проводится по тому же календарю, как у других детей, - при условии компенсированного сахарного диабета в течение последних трех месяцев, удовлетворительном общем состоянии, под контролем педиатра и эндокринолога. ☺

Чтобы избежать гипогликемии в случае непредсказуемой задержки очередного приема пищи, с собой обязательно следует брать углеводсодержащие продукты.



10 октября - Всемирный день психологического здоровья

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (депрессий, неврозов, фобий).



СОБЛЮДАЙТЕ
РЕЖИМ ДНЯ



МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО



НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ
ПРИЯТНЫХ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЙ.
СПОРТ, ТВОРЧЕСТВО, ВСТРЕЧИ С
ДРУЗЬЯМИ И Т.Д



ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ
ВРЕМЕНИ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ



ПИТАЙТЕСЬ
СБАЛАНСИРОВАНО



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



УЧИТЕСЬ
УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№10 (262) октябрь 2025 г.



Лауреат Губернаторской премии
среди СМИ по итогам 2003 года

Почетная грамота
Союза журналистов России



Благодарность от Управления
Алтайского края
по физической культуре и спорту

Почетная грамота Правительства
Алтайского края, 2017 год



Регистрационный номер ПИ-12-1644 от
04.02.2003 г., выданный Сибирским окружным
межрегиональным территориальным
управлением Министерства РФ по делам
печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Все товары и услуги подлежат
обязательной сертификации.
Ответственность за достоверность
рекламной информации несут
рекламодатели. Мнение редакции
может не совпадать с мнением
рекламодателя.

Время подписания в печать:
по графику - 14:00 22.10.2025 г.,
фактически - 14:00 22.10.2025 г.
Дата выхода: 27.10.2025 г.

Главный редактор - Ирина Валентиновна Козлова
(тел. 8-960-939-6899).

Ответственный редактор - Мария Юртайкина.
Компьютерный дизайн и верстка - Ольга Жабина, Оксана Ибель.

Учредитель-Издатель ООО «Издательство «Вечерний Новоалтайск» -
Адрес издателя: 658080, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Обская, 3.
Тел. 8(385-32) 2-11-19. Адрес редакции: 658080, Алтайский край,
г. Новоалтайск, ул. Обская, 3. Тел. 8(385-32) 2-11-19.

Адрес работы с общественными представителями:
656038, Алтайский край, г. Барнаул, пр. Ленина, 56.

E-mail: neboln@mail.ru. Группа ВКонтакте: <https://vk.com/neboln>.

Архивные материалы журнала на сайтах:
<https://www.zdravalt.ru/> и <https://alt-hospital.ru/>

Отпечатано в типографии ИП Назаров А.В. Адрес типографии:
656049, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Чкалова, 228. Тел. (3852) 38-33-59.
Печать офсетная. Тираж - 2500 экз. Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге "Почта России" - ПР893

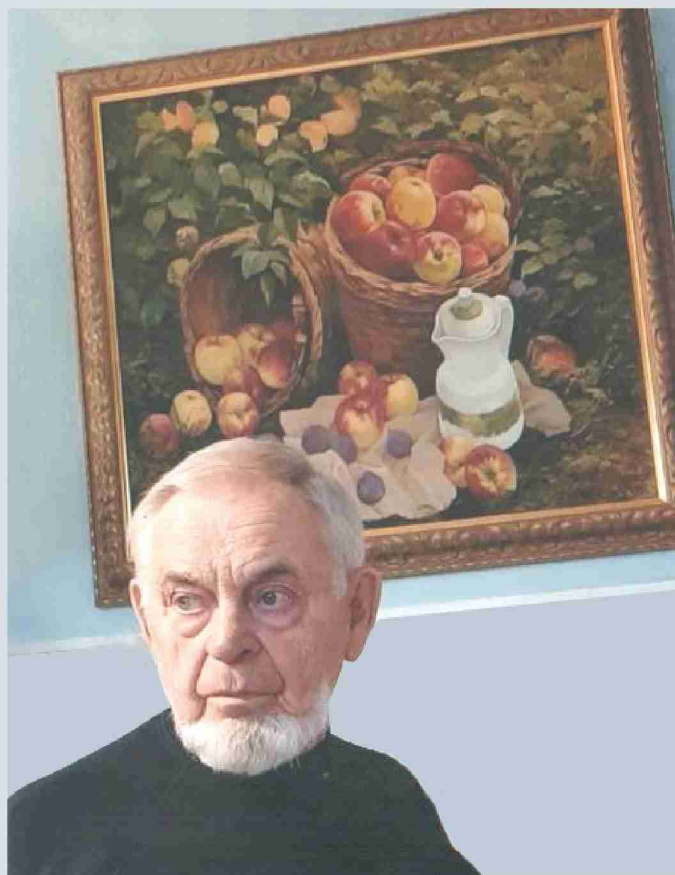
Артуру Александровичу Аскалонову - 85!



С семьей на озере Блéd, Словения



В гостях Юдалевич Марк Иосифович, за обсуждением издания его романа о А.В. Колчаке "Адмиральский час", 1998 г.



С дочерью Яной, внуками Андреем и Юрием, 2023 г.



С Бенгардом Александром Александровичем, руководителем АО «Курорт Белокуриха», д.экон.н., профессором, город-курорт Белокуриха, сентябрь 2024 г.



«...Начал одиссею пенсионной жизни, 2000-й год, увлекся оружием...»