



Филиал Томского НИМЦ «Тюменский кардиологический научный центр»

КардиоВерсия

№ 36 декабрь 2016 г.

ГАЗЕТА ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА

С Новым
Годом!

На фото: чум, созданный сотрудниками
отделения артериальной гипертензии для участия
в новогоднем конкурсе Тюменского кардиоцентра
на лучшее оформление своего рабочего места

**Уважаемые коллеги!**

Уходящий год ознаменовался важным событием в российской науке: в Томске был создан научный исследовательский медицинский центр, в состав которого вошли шесть томских НИИ и Тюменский кардиоцентр. С удовлетворением отмечаю, что все юридические процедуры по объединению успешно завершены в соответствии с планируемыми сроками. Наши НИИ занимаются не только научно-исследовательской работой, но и лечением пациентов, поэтому было необходимо без промедления получить лицензии на лечебную и фармацевтическую деятельность, чтобы не пострадали наши пациенты, нуждающиеся в операциях и проходящие лечение в клиниках институтов. Созданный центр считается крупнейшим в России, потенциал его огромен – это порядка 3000 специалистов, в том числе 456 научных сотрудников.

Сегодня мы стремимся к тому, чтобы исследовательская деятельность всех институтов была пронизана общей сквозной тематикой. Это сложная задача, продолжаем над ней работать. Составлена 500-страничная программа развития центра на 2017-й и ближайшие годы. При утверждении этого документа в ФАНО было отмечено, что наша программа выгодно отличается от других подобных лаконичностью и новизной.

В первый год сотрудничества я убедился, что коллективу Тюменского кардиологического научного центра присущи оперативность, слаженность, профессионализм. Вы достигли прекрасных результатов в снижении смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Тюменской области. Центр является лидером по внедрению инновационных методов диагностики и лечения, налажена работа по выполнению актуальных научных исследований и поиску новых возможностей профилактики и совершенствования кардиологической помощи. Уверен, что впереди у наших коллективов – интересная совместная работа на благо развития науки и медицины страны.

Сердечно поздравляю вас с наступающим Новым годом! Пусть год будет плодотворным, принесет много новых знаний и открытий, станет удачным и счастливым. Желаю оптимизма, гармонии, крепкого здоровья и благополучия вам и вашим семьям!

*С уважением, директор Томского НИМЦ,
профессор, академик РАН Е.Л. Чойнзонов*

Уважаемые коллеги, дорогие друзья!

Уходящий год был непростым, но хочется верить, что все невзгоды остались позади. Немало принес он и добрых, хороших событий: нашему коллективу удалось сделать многое для пациентов, для науки, для родного учреждения. Подробнее об итогах можно прочитать в одном из разделов нашей газеты.

В этом году в Томске был создан крупнейший в стране Национальный исследовательский медицинский центр, в состав которого вошел и наш Тюменский кардиоцентр. Конечно, для нас это знаковое событие. Уверен, что опыт и профессионализм нашего коллектива позволят оправдать все возложенные на нас надежды, а работа в тесном сотрудничестве с ведущими учеными России будет интересной и успешной.

В мае 2017 года уже в восьмой раз кардиоцентр выступит организатором ежегодного Международного конгресса «Кардиология на перекрестке наук». Наши коллеги из томских НИИ представят свои научные исследования и достижения, с лекциями и докладами выступят ведущие специалисты из городов России и зарубежных стран. Приглашаем всех принять участие в предстоящем конгрессе.

Благодарю коллектив за высокое качество работы, наших партнеров, коллег, друзей – за совместные проекты, которые удалось реализовать в уходящем году, пациентов – за доверие.

Поздравляю всех с наступающими праздниками – Новым 2017 годом и Рождеством! От всей души желаю, чтобы наступающий год был щедрым на интересные события, новые проекты, добрые дела! Любви, удачи, благополучия и крепкого здоровья!

*С уважением, директор Тюменского кардиологического
научного центра, профессор В.А. Кузнецов*

ЛУЧШИЕ СОТРУДНИКИ ГОДА (ПО КОЛИЧЕСТВУ ОТЗЫВОВ ПАЦИЕНТОВ)



На протяжении всего года служба сервиса Тюменского кардиоцентра проводит анкетирование и опрос пациентов, которые оценивают работу врачей, среднего и младшего медицинского персонала. По отзывам пациентов, за 11 месяцев 2016 года наибольшее количество благодарностей получили:

Врачи (стационар)

1. КО №3 Горбунова Т.Ю.115
2. ОХЛСНРиЭКС
Дубровская Э.Н.86
3. КО №1 Такканд А.Г.83

Врачи (поликлиника)

1. Григоренко И.И.10
2. Ишутина Н.П.6
3. Чернышева Т.В.5

Хирурги

1. ОРХМДиЛ №2
Колунин Г.В./Белоногов Д.В.27
2. ОРХМДиЛ №1 Семухин М.В.24

**Медицинские сестры
(стационар)**

1. КО №1 Пшеничникова Т.А.145
2. КО №1 Семашко М.А.99
3. КО №1 Шарычева С.А.90

Сестры-хозяйки:

1. КО №1 Захарова Т.Д.54
2. ОХЛСНРиЭКС Хасанова В.П.17
3. КО №1 Назмутдинова З.М.8

Буфетчицы

1. КО №1 Петрова О.А.55
2. КО №1 Уфимцева О.А.38
3. ОХЛСНРиЭКС Кривцова М.Е.31

Санитарки

1. КО №1 Старилова Н.В.30
2. КО №1 Нашеба А.А.29
3. ОХЛСНРиЭКС Боянжиу Н.Н.24

**Отделение ультразвуковой
диагностики**

1. Плюсин А.В.15
2. Криночкин Д.В.14

**Кабинет
лечебной физкультуры**

1. Забелина Е.М.12

Физиокабинет

1. Авилов С.В.50
2. Галеева Н.А.22
3. Хитрова Е.В.13

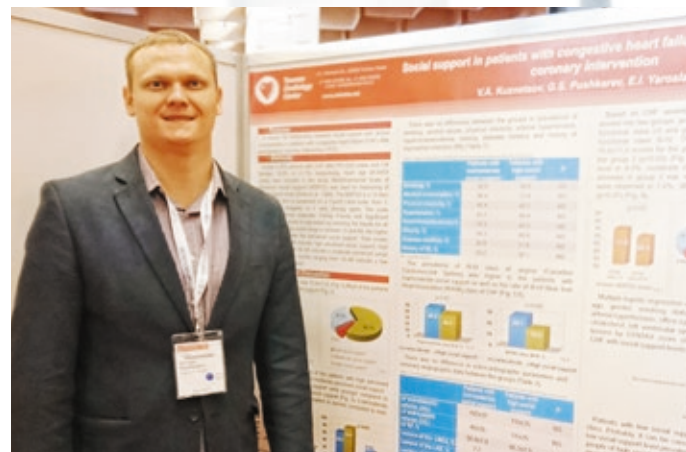
В этой рубрике мы по традиции рассказываем о самых интересных событиях, а также о главных показателях и результатах работы Тюменского кардиоцентра.

КЛИНИКА

- За 11 месяцев 2016 года в стационаре центра прошли лечение 7572 пациента.
- Амбулаторную помощь за этот же период получили 28700 человек (жители г. Тюмени, городов Тюменской области и других регионов РФ), всего в консультативном отделении отмечено 43500 обращений.
- Выполнено около 5000 высокотехнологичных инвазивных вмешательств и операций пациентам с ишемической болезнью сердца, аритмией, хронической сердечной недостаточностью.

НАУКА

- По результатам научных исследований сотрудниками было опубликовано 133 статьи в журналах, входящих в аналитические базы РИНЦ, Web of Science, Scopus, из них 30 — в зарубежных изданиях.
- Получены свидетельства о регистрации программы для ЭВМ «Калькулятор расчета риска превышения диагностического показателя: скорость распространения пульсовой волны» (Т.И. Петелина, Л.И. Гапон, К.С. Авдеева, С.М. Дьячков, Н.А. Мусихина, В.А. Кузнецов) и программы «База данных пациентов, находящихся в зоне риска развития сердечно-сосудистых заболеваний в условиях вахты на Крайнем Севере» (А.С. Ветошкин, Н.П. Шуркевич, Л.И. Гапон, С.М. Дьячков).

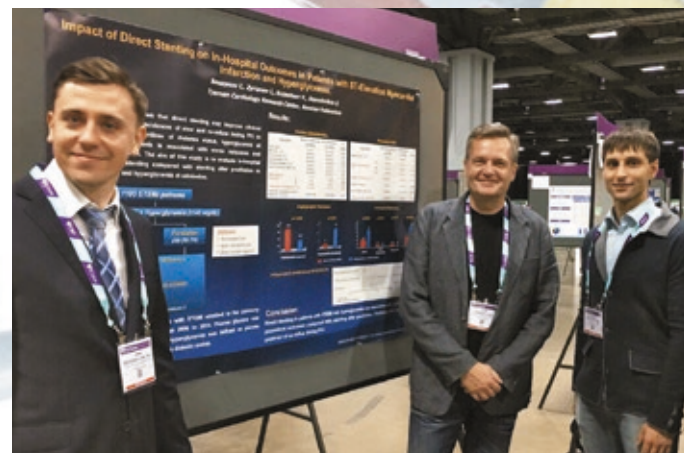


КОНФЕРЕНЦИИ И КОНГРЕССЫ

- В 2016 году специалисты Тюменского кардиоцентра представили 136 стендовых и 36 устных докладов на конференциях в России и за рубежом (Москва, Санкт-Петербург, Челябинск, Нижний Новгород, Екатеринбург, Томск, Мехико, Рим, Флоренция, Инсбрук, Париж, Сеул, Вашингтон, Лейпциг).
- В 2016 году организовано 4 ежегодных научно-практических конференции «Кардиология: достижения и перспективы», где ведущие специалисты Тюменского кардиоцентра представили доклады о новых подходах и достижениях в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Участниками встреч стали около 200 врачей медучреждений Кургана, Ялуторовска, Тобольска, Ишима.

- В этом году традиционный Международный конгресс «Кардиология на перекрестке наук» был организован специалистами кардиоцентра совместно с нижегородскими кардиологами и состоялся в Нижнем Новгороде 11–13 мая.

В работе представительного научного собрания приняли участие более 600 человек из 52 городов России и мира, с лекциями и докладами выступили выдающиеся ученые-кардиологи из Сербии, Польши, Австрии, ведущие российские ученые. Для тюменских специалистов была организована онлайн-трансляция в Тюменском кардиоцентре, которую посетили около 200 человек.



ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В декабре хирурги центра выполнили первые операции ротационной атерэктомии (ротаблации). Высокотехнологичное вмешательство показано пациентам с ишемической болезнью сердца, у которых сосуды серьезно поражены кальцинированными атеросклеротическими бляшками — ангиопластику и стентирование в таких случаях выполнить практически невозможно. Чтобы избежать инфаркта, пациента приходится направлять на тяжелейшую, «открытую» операцию аортокоронарного шунтирования. Процедура ротаблации проводится с использованием специального бура с алмазным напылением: совершая от 180 до 220 тысяч оборотов в минуту, устройство рассверливает твердую бляшку. После этого хирурги могут сразу же установить стент в артерию — это позволяет закрепить полученный эффект и избежать повторного сужения артерии.



НАГРАДЫ И ДОСТИЖЕНИЯ

- Директор Тюменского кардиоцентра, профессор, заслуженный деятель науки РФ Вадим Анатольевич Кузнецов был назван лауреатом Всероссийской национальной премии «Профессионалы — гордость России».
- Руководитель лаборатории эпидемиологии и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний Тюменского кардиоцентра, д.м.н. Е.В. Акимова была награждена Почетным дипломом за вклад в развитие кардиологической службы (25–26 октября, г. Грозный, в рамках VI научно-образовательной конференции кардиологов и терапевтов Кавказа).
- Рентгенэндоваскулярный хирург Станислав Сапожников был награжден за лучшую презентацию клинического случая на Всероссийском саммите по коронарным осложнениям «Самко-2016» (февраль, г. Москва).



Читай нас на www.infarkta.net и в социальных сетях



СОБЫТИЕ ГОДА

В 2016 году Тюменский кардиоцентр вошел в состав крупнейшего в России Национального исследовательского медицинского центра Российской академии наук. Центр создан в Томске путем слияния семи научных институтов, в том числе НИИ кардиологии, филиалом которого является кардиоцентр. Проект был инициирован Федеральным агентством научных организаций (ФАНО) России, Российской академией наук (РАН) и одобрен Правительством РФ в 2015 году.

Зав. научным отделом клинической кардиологии, профессор, заслуженный деятель науки РФ Л.И. Гапон:

«Объединение семи институтов в один крупный конгломерат, безусловно, имеет положительное значение, поскольку усиливает междисциплинарный подход к исследованиям. В таком мощном составе легче проводить исследования по смежным специальностям, например, по кардиоонкологии и генетике. Регулярно проходят заседания объединенного научного совета. В 2017 году уже запланирован Международный конгресс кардиологов, который будет организован совместно с томскими НИИ. В целом такое объединение способствует крупной и необходимой интеграции научных исследований».

- Стендовый доклад врача ультразвуковой диагностики, к.м.н., научного сотрудника лаборатории инструментальной диагностики Георгия Пушкарева был признан лучшей научной работой, представленной для участия в постерной сессии Европейского конгресса кардиологов («Best poster»).
- Программист отдела автоматизированных систем управления, аспирант Тюменского госуниверситета Сергей Дьячков стал победителем конкурса «Конвейер проектов», который проводился в рамках Всероссийского молодежного форума «Территория смыслов». Сергей был удостоен поддержки в виде гранта Росмолодежи на сумму 300 000 рублей.

СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА И АКЦИИ

- 24 сентября в Тюменском кардиологическом научном центре прошла ежегодная акция, посвященная Всемирному дню здорового сердца. В этом году врачи-кардиологи предложили тюменцам познакомиться с техникой скандинавской ходьбы. В акции приняли участие более 100 тюменцев.
- Специалисты центра приняли участие в велопробеге для работников медучреждений «Маршрутами здоровья», общероссийском «Кроссе нации» и в других.



- В 2016 году в профсоюз вступил 41 человек, была оказана материальная помощь 42 сотрудникам; с юбилеями поздравили 39 сотрудников; путевки выходного дня в санаторий «Красная гвоздика» получили 50 человек; приобретено 15 путевок на санаторно-курортное лечение. Состоялась выездная экскурсия на теплоходе ко Дню медработника (80 сотрудников), экскурсия по городу ко Дню мудрого человека — 40 человек. Для сотрудников приобретено более 200 билетов на спектакли и концерты.



Татьяна Степановна Мутьева из Ишима стала первой пациенткой нашего центра, которой выполнили операцию с применением методики ротаблации (использование специального бура, с помощью которого хирурги рассверливают кальцинированные бляшки в артериях). Мы попросили ее поделиться своей историей:

— В 2006 году я резко почувствовала себя плохо: одышка, сильные боли за грудиной. Было много стрессов, ответственная должность, так все как-то накопилось. Попала в кардиологическое отделение в Ишиме. Обследовали, поставили диагноз: ишемическая болезнь сердца и стенокардия. Назначили курс лекарств. Потом появилась квота в больнице Патрушево в Тюмени. Я поехала, сделали коронароангиографию (коронарку) и по ее итогам сказали, что у меня атеросклероз — сосуд «закрыт» на 90%. Через месяц поставили стент, самочувствие улучшилось на полгода.

Потом мне снова стало плохо. Да так, что было уже тяжело ходить. В 2007 году снова выполнили коронарку, которая показала рестеноз. Установили новый стент. Я проходила реабилитацию в санатории и случайно познакомилась с кардиологом из кардиоцентра. К сожалению, не вспомню сейчас, как ее зовут. Она подсказала, что мне нужно обратиться к хирургам И.П. Зырянову и М.В. Семухину. Это была судьба! Я приехала в Тюменский кардиологический центр с записью своей «коронарки», с диском. Заведующий отделением Игорь Павлович посмотрел и сказал, что сможет мне помочь.

В этот раз меня оперировал Михаил Витальевич Семухин, он установил стенты друг за другом, как бы паровозиком.

В 2008 году мне снова стало плохо, снова рестеноз... стент. Михаил Витальевич тогда сказал, что впервые выполнял такое «тройное стентирование». Я ему безумно благодарна! После этого я жила 8 лет. Но, конечно, жизнь моя разделилась на до и после операции. Мне дали третью группу инвалидности, но потом поменили на вторую из-за осложнений операции.

О НЕВЕРОЯТНОЙ БОРЬБЕ ЗА ЖИЗНЬ

И вот в 2016 году опять начались ухудшения: ритм срывался, так больно в груди «стреляло» и отдавало в руку, что мне даже сидеть было невозможно, это очень страшно! После операции я наблюдалась у кардиолога центра С.Г. Бердинских. И вот в этом году попала снова к ней. Она назначила мне лечение из-за низкого гемоглобина, записала на госпитализацию. Снова коронарка, я уже и сбилась, какая по счету! Оказалось, что стенты опять забиты на 90%!

Хирург Станислав Сапожников тогда пришел ко мне сам, сказал, чтобы я не волновалась, что они будут пытаться. К сожалению, операция не принесла желаемого результата. И Станислав Сталикович тогда честно сказал: «Мы не победили рестеноз, но вы не отчаивайтесь. Ждите, пригласим на новую операцию».

Мой лечащий доктор Ляйсан Анваровна Саламова постоянно была на связи, и когда я уже совсем устала ждать, я позвонила ей со слезами, сказала, что меня мучают сильные боли за грудиной. Она направила меня к кардиологу из отделения артериальной гипертензии О.В. Евдокимовой, которая как раз приезжала в Ишим на отбор пациентов.

Оформили на госпитализацию, опять плохая «коронарка». Делать новое стентирование опасаются.

Через какое-то время позвонила мой другой доктор Юлия Андреевна Шароян, т. к. лежала я в отделении неотложной кардиологии, она меня наблюдала. Она сказала, что пригласили врача из Москвы и ждут меня на операцию. Я когда приехала, сразу почувствовала такое внимание, такую доброжелательную ауру.

Заведующий отделением неотложной кардиологии Альберт Вячеславович Панин и хирурги Михаил Витальевич Семухин и Станислав Сапожников подробно объяснили, что это новая технология поможет решить мою многолетнюю проблему.

После операции за мной очень хорошо ухаживали в реанимации Елена Сабянина и Людмила Кунщикова. Приходили хирурги, врачи. А Станислава Сапожникова теперь я и вовсе считаю своим сыном, буду молиться за него. Ведь это была такая искренняя радость от того, что все получилось, что мы победили. Меня окружили вниманием, заботой, подарили новую жизнь. Огромное спасибо и главному врачу кардиоцентра Марине Игоревне Бессоновой и хирургу из Москвы! И всему персоналу. Желаю работникам здоровья, профессионального роста, семейного благополучия, чтобы рядом всегда были удача и везенье и чтобы пациенты точно знали: здесь помогут!



Бикмухаметов Ильдус Минуллович: «Я 40 лет прожил на Севере, всегда полностью отдавался работе. Несколько лет назад выяснилось, что у меня врожденный порок сердца, который, правда, никогда меня не беспокоил и никак не мешал работе. Однако врачи порекомендовали сделать операцию из-за большой нагрузки. Оперировали меня в Москве, а потом я наблюдался в кардиоцентре и вот уже в пятый раз прохожу здесь обследование и лечусь. Хочу сказать, что такого отношения, как здесь, больше не встречал ни в одном медучреждении. Я наблюдаюсь в замечательном отделении артериальной гипертензии и могу сравнить работу коллектива с ульем. Здесь каждый знает свое дело, трудятся все, нет никаких заминок, работа очень слаженная и дружная. А к пациентам такое доброе отношение, что чувствуешь — тебе искреннее желают помочь. От всей души благодарю моего лечащего врача Инну Анатольевну Жеванину (на фото), заведующую Ирину Аркадьевну Велижанину, медицинских сестер Елену Ивановну Пальянову, Елену Батурину и весь коллектив отделения. Поздравляю с Новым годом и желаю крепкого здоровья, успехов, всех благ!»



Анна Дмитриевна Захарова (на фото — слева): «С сердцем проблемы начались в 2000 году.

Тогда же мне установили первый электрокардиостимулятор. В 2009 году заменили, и сейчас вот уже третий раз поменяли, — рассказывает А.Д. Захарова. — Я так рада! Мне врачи кардиоцентра жизнь продлили. 21 декабря мне 84 года будет. И я так довольна жизнью! Все сотрудники здесь очень внимательные, бегают, спрашивают, интересуются тобой, доброжелательные. У меня даже слов нет, чтобы выразить свои чувства».

Любовь Ивановна Ермакова: «У нас с Анной Дмитриевной один лечащий врач — чудесный доктор Елена Леонидовна Дюрягина, и оперировал нас обоих Денис Владимирович Белоногов — внимательный, добрый человек, руки у него золотые. Сколько раз в коридоре встретит или в палату зайдет, всегда спросит, как самочувствие. Медсестры молодцы. Кормят отлично. Всегда с улыбкой приглашают на процедуры, на завтраки-обеда-ужины. Желаем им терпения прежде всего — ведь чтобы выслушать нас всех, его нужно очень много. И, конечно, здоровья им и их близким».



Ивликов Валерий Анатольевич: «Полгода назад у меня возникла мерцательная аритмия. Оказалось, что из периодической она переросла в постоянную. Обратился к терапевту, потом к кардиологу. Врачи обследовали и предложили операцию. Был удивлен, как все четко и грамотно работают в кардиоцентре. Меня прооперировали вчера, а сегодня я уже чувствую себя намного лучше. Если раньше мое сердце скакало и отбивало кадриль, то сейчас оно ведет себя спокойно. Считаю, что уже по одному человеку можно судить обо всей организации в целом. У вас каждый на своем месте, каждый выполня-

ет свои обязанности. Мне сделали все необходимые исследования и сказали, что результаты положительные. Лечащий доктор Элона Николаевна Дубровская, всегда все четко объясняет, очень мне нравится. Заведующего отделением Всеволода Евсеевича Хараца тоже хочу отметить. В честь приближающегося Нового года желаю всему коллективу совершенствоваться, чаще улыбаться — ведь мы, пациенты, приходим сюда за помощью, за какой-то даже надеждой. И даже ваше доброе отношение помогает нам выздоравливать быстрее».

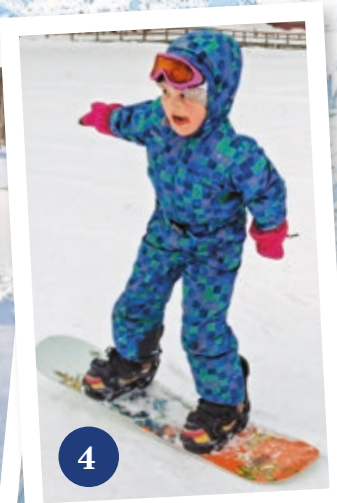
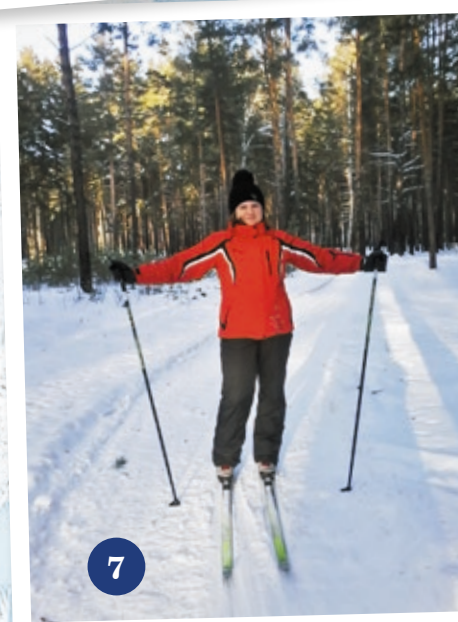


Воронов Борис Петрович (на фото — справа): «Началось все шесть лет назад: я просто работал на даче, и вдруг стало покалывать в груди. Обратился в кардиоцентр и попал к прекрасному врачу Татьяне Юрьевне Горбуновой. После тщательного обследования она направила меня на операцию аорто-коронарного шунтирования в Новосибирск. После этого все было хорошо, я даже кроссы небольшие бегал (прим. Борис Петрович преподает физкультуру в мединституте). А потом, честно скажу, стал нарушать режим. И вот я в кардиоцентре во второй раз. Меня обследовали, сделали коронароангиографию и поставили стент. Сейчас прекрасно себя чувствую! Замечательное отношение, квалифицированные врачи — все очень внимательные, доброжелательные. Питание как в ресторане! На обеды, завтраки персонально приглашают. Медсестринский персонал хороший. Желаю добра и здоровья — столько здоровья, чтобы хватило на заботу и о нас, ваших пациентах!»

Сосед Бориса Петровича по палате Сергей Сергеевич Калыс из г. Новый Уренгой также присоединился к поздравлению.



С 23 ноября по 15 декабря в кардио-центре проходил конкурс на самое оригинальное зимнее фото. Благодарим всех, кто принял участие в конкурсе, за отклик и замечательные веселые фотографии. По итогам работы комиссии, лучший снимок был предоставлен научным сотрудником, к.м.н. Анной Солдатовой. На фото – ее сын Миша с папой во время зимней прогулки.



- 1 Дочь экономиста Анастасии Бастраковой, глядя на свое фото, говорит, что так она охотится на птичек.
- 2 Администратор Наталья Елгешина с младшим сыном Се-ней украсили свой двор веселым снеговиком.
- 3 Статистик Юлия Карпова не любит скучные прогулки.
- 4 Дочь заведующего отделением рентгенхирургических методов диагностики и лечения № 1 И.П. Зырянова Софья знает, что заниматься спортом очень полезно.
- 5 Коллектив операционного блока всегда вместе: и в труде, и на отдыхе.
- 6 Медицинская сестра физиотделения Елена Викторовна Хитрова всегда готова поддержать смелые идеи своих дочерей. На фотографии она вместе с младшей дочкой Лизой.
- 7 Заведующая отделом хозяйственного обеспечения Галина Остапенко по выходным ходит на лыжах. Говорит, это помогает держать себя в тонусе и способствует хорошему настроению.
- 8 Бухгалтер Татьяна Голубятникова — настоящая русская красавица.
- 9 Менеджер отдела по связям с общественностью Геннадий Щербаков любит футбол, но ради дочки готов встать на коньки. На фото: со старшей дочкой Катей и ее другом.
- 10 На живописном фото врача-аритмолога Эллоны Николаевны Дубровской — супруг Игорь Леонидович и сыновья Рома и Денис во время путешествия (оз. Банное).



НОВОГОДНИЙ УТРЕННИК

24 декабря для детей сотрудников в Кардиоцентре прошел традиционный праздник. Вместе с героями сказки, Дедом Морозом и Снегурочкой ребята отправились в космическое путешествие и побывали на планете Праздников.

Они играли, пели, читали стихи, водили хороводы, получали подарки и вместе с родителями радовались Новому году. Все также приняли участие в праздничной фотосессии, некоторые из снимков которой мы публикуем.



2017

Январь

пн	2	9	16	23	30
вт	3	10	17	24	31
ср	4	11	18	25	
чт	5	12	19	26	
пт	6	13	20	27	
сб	7	14	21	28	
вс	1	8	15	22	29

Февраль

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	
2	9	16	23	
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

Март

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

Апрель

	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

пн
вт
ср
чт
пт
сб
вс

Май

пн	1	8	15	22	29
вт	2	9	16	23	30
ср	3	10	17	24	31
чт	4	11	18	25	
пт	5	12	19	26	
сб	6	13	20	27	
вс	7	14	21	28	

Июнь

	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	

Июль

	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	

Август

	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

пн
вт
ср
чт
пт
сб
вс

Сентябрь

ПН	4	11	18	25	
ВТ	5	12	19	26	
СР	6	13	20	27	
ЧТ	7	14	21	28	
ПТ	1	8	15	22	29
СБ	2	9	16	23	30
ВС	3	10	17	24	

Октябрь

	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

Ноябрь

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

Декабрь

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

пн
вт
ср
чт
пт
сб
вс

