

ЧИТАЙТЕ В ПОСЕРЕДЬ

МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ДУМА «ДЕПУТАТУ ОЛЬГЕ ВИКТОРОВНЕ ШАРАПОВОЙ»

стр. 4

ЩИТ И МЕЧ СТОЛИЦЫ

стр. 5

ВЧЕРА ЭТО БЫЛО ЕЩЁ НЕВОЗМОЖНО

стр. 7

РУССКОЕ ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ

стр. 8

СЕРДЦЕ ТРЕБУЕТ ЛЮБВИ

«Круглый стол» в 64-й больнице:

«Национальный год борьбы

с сердечно-сосудистыми заболеваниями»

стр. 2-3, 6



В ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА



День защитника Отечества – особый, поистине державный, торжественный праздник в жизни России. В этот день мы вспоминаем всех, кто на протяжении столетий вставал неодолимой скалой на подступах врага к нашей Родине. Первыми и главными в священном деле защиты

ЗА ДРУГИ СВОЯ! ЗА РОССИЮ!

Отечества, кого мы чествуем в этот день, были и остаются люди военные – солдаты и офицеры, сражавшиеся на Поле Куликовом, Чудском озере, при Лесной, под Нарвой и Полтавой, при Бородине, Моонзунде, под Москвой и в Сталинграде ...

Вечная память и вечная благодарность всем, не пожалевшим себя в военных тяготах и кровопролитных боях. Целостность и величие Родины – их заслуга.

Наша благодарность павшим в этих войнах и уцелевшим в огне не имеет срока давности. Мы сами помним, детям и внукам завещаем – чтить тех, кто положил душу за други своя, отдал жизнь за Россию, памятуя слова Великого Петра: «Только бы жила Россия, слава, честь и благоденствие ее!».

Наша неиссякаемая благодарственная память о ратных защитниках

Отечества, живым щитом прикрывшим родную землю-Мать от чужеродного владычества, передаваемая новым поколениям – залог крепости грядущей России в потомках Святослава Игоревича, Петра Кошки, Николая Раевского, Алексея Брусилова, Александра Матростова, Николая Гастелло ...

В день защитника Отечества мы чествуем и спасателей – тех, кто сегодня защищает людей от стихийных бедствий и техногенных катастроф. Их задача – спасение терпящих бедствие – высока и благородна, и тоже зачастую связана с риском для собственной жизни. Спасибо вам, ежеминутно готовым устремиться на помощь человеку. На вашем счету тысячи спасенных соотечественников.

Будучи по профессии врачом, считаю необходимым поздравить в этот день и всех работников отечественного

здравоохранения. Они стоят на защите здоровья нации, а значит – сохраняют людскую крепость нашей Державы, чтобы были у России сильные и многочисленные Армия и Флот, – единственные, по слову императора Александра Третьего, союзники государства Российского.

День защитника Отечества напоминает всем нам, что долг каждого гражданина России – стоять на страже интересов Родины. Кем бы мы ни были, какую бы работу ни выполняли, нам следует знать, что без сильной, могущественной, суверенной Державы невозможно благоденствие и процветание всего народа и каждого отдельного человека. Так будем хранить и защищать свое Отечество каждый на своем месте!

Ольга Шарпова,
заслуженный врач Российской Федерации,
депутат Московской городской Думы



Анна МИЛЬТО
заместитель главного
врача больницы, доктор
медицинских наук



Имад МЕРАЙ
заведующий отделением
кардиореанимации,
кандидат медицинских
наук



Олег АРТЮКОВ
заведующий
неврологическим
отделением, кандидат
медицинских наук



Юлия КАРАУЛОВА
заведующая
кардиологическим
отделением, доктор
медицинских наук



Михаил БУРАВЛЕВ
заведующий
кардиологическим
отделением, кандидат
медицинских наук



Виктор МАЙСКОВ
заведующий отделением
рентгенохирургических
методов диагностики
и лечения, кандидат
медицинских наук



**Виктория
ЕФИМОВА**
заведующая отделением
функциональной
диагностики, кандидат
медицинских наук

Слава Богу, наконец-то заговорили о насущном. Выступая с посланием Федеральному собранию, Президент страны предложил объявить 2015 год Национальным годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые являются основной причиной смертности сегодня, объединив для решения этой проблемы усилия медицинских работников, представителей культуры, образования, СМИ, общественных и спортивных организаций. Особо подчеркнуто было, что вопрос снижения распространенности сердечно-сосудистых заболеваний — не столько медицинский, сколько вопрос общества. Конечно, и ВИЧ-инфекция — страшный бич, и эболу к порогу близко нельзя подпускать, но ведь даже десятой доли всеобщего внимания, что уделяется этим напастям, не отдается сердечно-сосудистым заболеваниям, и это при том, что 56 процентов смертей в России именно от сердечно-сосудистых заболеваний.

Обсудить насущную проблему за «круглым столом» собрались ведущие специалисты Московской городской клинической больницы № 64 в области сердечно-сосудистых заболеваний.

А.С. Мильто: Уважаемые коллеги, давайте сосредоточим наше внимание на тех вопросах, которые максимально зависят от самих наших пациентов. Ведь 80 процентов инфарктов и инсультов можно предотвратить продуманным питанием, физической активностью, отказом от курения. Сбалансированный рацион питания имеет огромное значение для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы. Важно, чтобы люди, как таблицу умножения, как дважды два — четыре, усвоили: побольше фруктов и овощей, блюд из цельного зерна, нежирного мяса, рыбы и бобовых, поменьше соли, сахара и жира. Что, так трудно найти полчаса в день, чтобы физически размяться? А ведь это способствует не только хорошей работе сердечной системы, но и поддержанию здорового веса, влияющего на работу сердечно-сосудистой системы. Когда же, наконец, дойдет до наших людей, что ожирение повышает риск возникновения инфарктов и инсультов. А курение?! Не важно, папиросы ли это, сигареты, сигары или трубка, или жевательный табак — все сердечные враги, как и пассивное курение, когда рядом стоящие с курильщиком дышат этой дрянью. То, что я перечисляю дальше, советую нашим читателям вырезать и держать всё время перед глазами, памятуя, что 80 процентов инфарктов и инсультов

СЕРДЦЕ ТРЕБУЕТ ЛЮБВИ

«Круглый стол» в 64-й больнице: «Национальный год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями»

предотвращаемы! Итак, для того, чтобы не допустить развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо:

первое: знать свое кровяное давление. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Проверьте как можно чаще свое кровяное давление!;

второе: знать уровень сахара в крови. Повышенное содержание глюкозы в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов;

третье: знать уровень липидов в крови. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств.

И.А. Мерай: Я бы добавил к сказанному ещё одно: помните, что инфаркты и инсульты могут случиться внезапно и привести к летальному исходу, если незамедлительно не будет оказана помощь.

А.С. Мильто: Поподробнее, пожалуйста, Имад Ахмадович.

И.А. Мерай: Что такое инфаркт миокарда? Это острое проявление ишемической болезни сердца, при котором происходит закупорка одного из сосудов, кровоснабжающих сердечную мышцу, как правило, тромбом. В результате чего сердечная мышца не получает необходимого количества кислорода и это приводит к гибели участка миокарда.

Как распознать инфаркт миокарда? Основным и наиболее типичным симптомом инфаркта является сильная и длительная боль за грудиной (так называемая грудная жаба или ангинозная боль). Ощущение дискомфорта в груди, боли в животе, горле, руке или лопатке. Часто боль сопровождается общей слабостью или затрудненным дыханием. У людей пожилого возраста может быть головокружение или обморочное состояние.

У кого можно ожидать развитие инфаркта миокарда? В основной группе риска мужчины старше 40 лет, хотя в последнее время заболевание «молодеет». До климакса женщины болеют инфарктом вдвое реже мужчин, после климакса статистика выравнивается. Сахарный диабет, артериальная гипертония, курение, ожирение, повышенный уровень холестерина и малоподвижный образ жизни являются основными факторами риска. Если ваши родители перенесли инфаркт или инсульт в молодом возрасте, вероятность заболевания у вас увеличивается.

При малейшем подозрении на инфаркт миокарда необходимо как можно быстрее вызвать «Скорую помощь». Не пытайтесь самостоятельно справиться с болезнью, это не только бесполезно, но и очень опасно. В Москве создана хорошо зарекомендовавшая себя «инфарктная программа». Как только поступает вызов, оператор «скорой помощи» немедленно направляет специализированную кардиологическую бригаду, которая быстро доставит вас в кардиореанимационное отделение.

Тем не менее, до приезда врачей больному следует оказать первую помощь — придать удобное сидячее или лежащее положение, дать таблетку нитроглицерина под язык.

Почему так важно как можно быстрее вызвать «скорую помощь»? Инфаркт может привести к серьезным осложнениям и последствиям (сердечная недостаточность, разрыв сердца, нарушения ритма и проводимости сердца). Необходимо знать, что **половина больных не доживает до приезда «скорой помощи» именно из-за позднего обращения.** Если в странах Европы больной, вызывает врачей через 30 минут от начала боли в грудной клетке, в США — через 20 минут, то в Москве пациент вызывает «скорую» толь-

ко через 3-6 часов (!) от появления симптомов. А ведь хорошо известно, что **рано начатое лечение приводит к существенному снижению смертности при инфаркте, только в течение первых часов можно эффективно восстановить кровоток в артерии и спасти сердечную мышцу от гибели.**

А.С. Мильто: Что происходит после того, как пациент доставлен к нам в больницу?

И.А. Мерай: Немедленно проводим комплекс обследований, чтобы подтвердить или исключить диагноз. Для этого достаточно снять электрокардиограмму, определить в биохимическом анализе крови уровень определенных ферментов, говорящих о повреждении клеток мышцы сердца, и провести эхокардиографическое исследование. Пока проводится обследование, применяем обезболивающие и успокоительные средства. Все это время пациент находится под тщательным мониторингом наблюдением. Самое важное для нас — восстановить приток крови к сердечной мышце. При наличии показаний в экстренном порядке проводится ангиопластика и стентирование сосудов сердца. На сегодня это наиболее эффективный и безопасный метод восстановления кровотока в закупоренной артерии. Через большую артерию на руке или в области паха вводим тонкий катетер с баллоном и свернутой металлической сеткой (стент) на конце, подводим к пораженному участку сердечной артерии и расширяем. Баллон расширяет сосуд, стент укрепляет его стенки. Если в первые же часы с момента заболевания восстановим доставку крови к поврежденному участку, то спасём большую часть клеток сердечной мышцы. Это уменьшает размер повреждения миокарда, что чрезвычайно важно для дальнейшего течения заболевания, восстановления трудоспособности и привычного образа жизни.

Среднее время нахождения в стационаре в зависимости от тяжести инфаркта от 5 до 15 дней. После стационара начинается этап реабилитации, который длится до шести месяцев. Некоторые лекарства нужно принимать в течение года, а другие — всю жизнь.

А.С. Мильто: Добавьте, Имад Ахмадович, что при выполнении назначений врачей, отказе от курения и соблюдении диеты люди после инфаркта миокарда еще долгие годы живут полноценной здоровой жизнью. А теперь давайте поговорим об инсульте. Прошу, Олег Петрович.



О.П. Артюков: Для начала печальная статистика: инсультов в России ежегодно регистрируется около полумиллиона. Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения, при котором нарушается речь, движения в конечностях. Самый распространённый инсульт, таких 80-90 процентов, ишемический — из-за закупорки сосудов головного мозга. Геморрагический инсульт — кровоизлияние в мозг в результате разрыва сосудов. Таких инсультов 10-20 процентов.

Наиболее частые причины инсульта? Атеросклероз. Когда атеросклеротические бляшки магистральных и внутричерепных артерий перекрывают сосуд, препятствуют току крови, или когда часть такой бляшки отрывается и вызывает закупорку нижележащих отделов сосуда. В этом же ряду гипертоническая болезнь. При отсутствии лечения она приводит либо к выраженному сужению сосуда, либо к разрыву сосуда с кровоизлиянием в мозг. Заболевания сердца — инфаркт миокарда, патология клапанов сердца, мерцательная аритмия приводят к образованию тромба, который также может перекрыть сосуды головного мозга. Ну и нарушения свертывающей системы крови приводят к образованию тромбов в сосудах и сердце.

А.С. Мильто: Лечиться-то как?

О.П. Артюков: Только в условиях специализированного стационара, такого, к примеру, как наша многопрофильная больница, можно

предотвратить неблагоприятный исход и уменьшить последствия острой церебральной катастрофы. Мы проводим комплексное диагностическое обследование, включающее измерение артериального давления с последующей коррекцией гипотензивными препаратами; биохимический анализ крови с определением уровня холестерина; анализ свертывающей системы крови, включающий коагулограмму и агрегацию тромбоцитов; электрокардиограмму исследования ритма сердца, при необходимости суточное

используя магнитное поле, лазерное облучение и другие процедуры снимают болевой синдром, который возникает при терапии двигательных функций. Но опять же, не хочу драматизировать, но! инсульт легче предупредить, чем добиться полного восстановления утраченных функций, а тем более полного излечения. И тут мы сталкиваемся с проблемой низкой информированности населения о первых симптомах инсульта. Тут уже говорила Анна Сергеевна, что есть вещи, которые человек обязан знать и всю жизнь помнить, так вот добавьте

уложить пострадавшего на горизонтальную поверхность, так, чтобы голова находилась под углом более 30 градусов. Расстегнуть воротник, снять все застёжки и завязки, обязательно удалить вставные челюсти и ни в коем случае не допускать сгибание шеи. Не оставлять больного без присмотра!

А.С. Мильто: Инфаркт миокарда мы рассмотрели, про инсульт сказали. Юлия Леонидовна, теперь Ваш профиль — стенокардия, артериальная гипертензия, в общем, весь «сердечный» букет.

Ю.Л. Караулова: Стенокардия — одна из наиболее распространённых форм ишемической болезни сердца. У мужчин её распространённость увеличивается от 2-5% в возрасте 45-54 лет до 11-25% в возрасте 65-74 лет, у женщин — от 0,5-1% до 10-14%. Таким же распространённым сердечно-сосудистым заболеванием является артериальная гипертензия. Закономерный исход этих заболеваний хроническая сердечная недостаточность — неспособность сердца в полном объеме выполнять насосную функцию, что приводит к сокращению поступления кислорода и питательных веществ в органы и ткани организма, а значит, и к снижению переносимости физических нагрузок. Помнить надо одно: заболевания сердца не прощают невнимания и самолечения. Да, есть факторы риска, на которые невозможно повлиять: пол, возраст и наследственная предрасположенность к заболеванию. Но ведь большинство факторов риска устранимы!: курение, повышенное артериальное давление, ожирение, дислипидемия, нарушения углеводного обмена, включая сахарный диабет, малоподвижный образ жизни. Сочетание нескольких факторов риска многократно повышает шансы развития ишемической болезни сердца и возникновения осложнений. Без факторов риска средняя продолжительность последующей жизни у сорокалетних мужчин составляет 40 лет, в то время как при наличии нескольких факторов риска — всего 13 лет. Сочетание артериальной гипертензии с ожирением увеличивает вероятность мозговых инсультов в семь раз. А устранение сразу нескольких факторов риска позволяет значительно снизить вероятность развития сердечно-сосудистых катастроф. Ежегодный осмотр у кардиолога позволит выявить возможные отклонения на ранней стадии заболевания. Только врач может правильно оценить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, поставить диагноз и назначить необходимое лечение. Своевременное обращение к врачу сводит к минимуму прогрессирование заболевания. Главный решающий фактор — это время. Нерасторопность может стоить жизни. Понятно, простительно невнимания к своему здоровью, когда нет возможности обратиться к врачу, но в Москве-то стыдно запускать себя, когда всё под рукой. Возьмите наше кардиологическое отделение, здесь и диагностика, и лечение, и профилактика болезней. Используем самые современные методы

Окончание на стр. 6

(холтеровское) мониторирование электрокардиограммы; эхокардиограмму — ультразвуковое исследование сердца, выявляющее патологию клапанной системы, исключение тромбообразования в полости сердца; дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий — для исключения стенозирующего поражения мозговых сосудов в результате атеросклероза либо других причин; электроэнцефалографию — исследование биоэлектрической активности головного мозга; магнитно — резонансную томографию для выявления очагов инсульта, опухолей и других патологических процессов. Ну и самое главное это то, что мы имеем весь спектр специалистов, консультантов. На основании результатов обследования назначаем терапию как в остром периоде инсульта, так и для профилактики повторных сердечно-сосудистых заболеваний.

А.С. Мильто: Как происходит восстановление после инсульта?

О.П. Артюков: Наиболее полное восстановление возможно только при раннем и комплексном процессе реабилитации. У нас в 64-й функционируют два зала лечебной физкультуры, кабинет массажа, кабинет логопеда. Все реабилитационные программы проходят под контролем специалистов с использованием современной роботизированной аппаратуры. Специалисты по лечебной физкультуре возвращают больному свободу движений. Логопеды восстанавливают утраченную речь. Физиотерапевты,

туда простейшие тесты, которые позволят вам заподозрить инсульт; нарушилась речь, лицо стало ассиметричным; внезапная слабость или онемение в руке, ноге; внезапное нарушение зрения на один или оба глаза; нарушение речи, невнятная, неразборчивая речь, или человек не понимает обращенную к нему речь, либо не может произносить фразы и слова; внезапно возникшая сильная головная боль; головокружение, нарушение координации, походки.

За последние годы население начало понимать важность изменения образа жизни и немедикаментозной профилактики инсульта, которая включает снижение массы тела при ее избытке; ограничение употребления поваренной соли до 6 г в сутки; увеличение потребления пищевых продуктов, богатых калием, магнием и кальцием; ограничение потребления алкоголя и жиров (особенно животных); полный отказ от курения; психоэмоциональную разгрузку и соблюдение режима работы и отдыха; профилактика гиподинамии — постоянная физическая нагрузка. Медикаментозная стратегия включает антигипертензивные средства; блокаторы тромбообразования, препараты статины, снижающие уровень холестерина крови. Ещё раз отмечу, что многие факторы риска по инсульту регулируются.

А.С. Мильто: Что же делать, если инсульт все же произошел?

О.П. Артюков: Немедленно вызывать «скорую»! А до её приезда



Д. ЛЕКОЕ ЗАКЛЮЧИТЬ

МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ДУМА «ДЕПУТАТУ ОЛЬГЕ ВИКТОРОВНЕ ШАРАПОВОЙ»

История одной строки бюджета

«...Учтено перераспределение бюджетных ассигнований, согласно которому увеличен объём средств на приобретение дорогостоящих лекарственных препаратов для новорождённых на 150000,0 тысяч рублей.... (вид расходов 244 «Прочая закупка товаров, работ и услуг для государственных нужд»), — из принятых Московской городской Думой поправок к проекту закона «О бюджете города Москвы на 2015 год».

И вот как доставалась эта строка.

Из стенограммы заседания комиссии по здравоохранению и охране общественного здоровья Московской городской Думы.

«Депутат Шарাপова О.В., изб. округ №36:

Всемирная организация здра-

воохранения призывает все страны мира работать по приоритетам. Есть общие приоритеты — их пять. Это материнство и детство, это ВИЧ, СПИД, туберкулёз, инфекционные заболевания... У нас в Департаменте здравоохранения есть вообще приоритеты материнства и детства, если

тарифы на службе родовспоможения — шесть тысяч рублей. Если же подсчитаем, сколько реально тратим на роды, получается 24 тысячи, понимаете, не шесть тысяч, а 24. Поэтому учреждения родовспоможения становятся нерентабельными. Но это парадокс. Количество родов увеличивается, а больницы становятся нерентабельными...

В службе родовспоможения есть такие сложные и дорогостоящие лекарственные препараты как антирезусные иммуноглобулины для

ведения женщинам после родов. Стоимость одной ампулы около пяти тысяч рублей. Это если ивановский иммуноглобулин. Если это импортный, то он стоит 12 тысяч рублей. Следующее — это препараты, которые вводятся недоношенным новорожденным детям, дорогостоящие препараты. Капасурф, который стоит от 24 до 30 тысяч рублей. Мы не имеем права не покупать эти препараты. Ребёнок без них будет нежизнеспособным... Мы просто будем гробить нацию! Понимаете вы это?!..».

В ИНТЕРЕСАХ ИЗБИРАТЕЛЕЙ

«Победа» не продаётся!

Сколько было разговоров, а ещё больше слухов о предстоящей продаже столичного кинотеатра с названием-символом «Победа» да ещё в преддверии 70-летия великой Победы советского народа над немецко-фашистскими захватчиками, — вполне закономерно, что этим вопросом по решению Московской городской Думы занялась депутатская комиссия по культуре и массовым коммуникациям. В заседании участвовали представители ветеранских организаций, департаментов культуры и имущества столичного правительства, известные деятели театра и кино.

Первый заместитель руководителя Департамента имущества города Москвы Екатерина Соловьева сообщила участникам заседания, что кинотеатр «Победа» остается в собственности города, никакой продажи не будет. Правительство города выделяет на воссоздание исторического облика здания немалые средства. Только на проектно-сметную документацию и изыскательские работы бюджетом предусмотрено 16 миллионов рублей. Обновление кинотеатра, здание которого является объектом культурного наследия, завершится к концу 2016 года. Город получит полноценный культурно-досуговый центр, в котором будут проходить мероприятия патриотической направленности.

Председатель Совета ветеранов войны и труда В.И. Долгих рассказал собравшимся, что городской совет ветеранов совместно с Правительством Москвы рассматривает «Победу» как одну из знаковых площадок в рамках общегородского празднования 70-летия Победы в Великой Отечественной войне. Начало положит торжественный вечер, посвященный Дню снятия



блокады Ленинграда, на который приглашены проживающие в столице блокадники и их семьи. В кинотеатре «Победа», сказал В.И. Долгих, будут постоянно проходить тематические вечера и кинопоказы военно-патриотических фильмов. В рамках культурно-образовательного проекта «Связь поколений» к 70-летию Победы все кинопоказы и мероприятия бесплатные.

Председатель комиссии по культуре и массовым коммуникациям Московской городской Думы Евгений Герасимов подчеркнул, что преобразования, связанные с кинотеатром «Победа», в русле городской политики реформирования кинотеатров в культурно-досуговые центры для всех категорий населения. В обновленной «Победе» сохранится и кинопоказ, и культурные, досуговые мероприятия для ветеранов. Не будет забыто и младшее поколение. Здесь продолжит свою работу Московский детский театр марионеток, «Мы, москвичи, — от имени всего депутатского корпуса заявил Евгений Герасимов. — нашу «Победу» никому не отдадим! «Победа» не продается! Кинотеатр «Победа» будет украшать город и работать на благо всех москвичей. Решение об этом принимается в год 70-летия Великой Победы, и это я считаю знаковым событием», — подчеркнул депутат.

Электронный дневник: и двойку в нём не сотрёшь, и дома не забудешь

В Мосгордуме состоялось заседание «круглого стола»: «Информационно-аналитическая система «Московский регистр качества образования» (МРКО). Проблемы и перспективы развития».

Председатель комиссии Антон Молев (депутатское объединение «Моя Москва») напомнил, что в конце ноября комиссией уже рассматривались проблемы эксплуатации МРКО, в частности электронного дневника. Департамент информационных технологий совместно с Департаментом образования обязались в течение 60 дней устранить основные проблемы регистра. Количество уникальных пользователей выросло с 444 тыс. до 618 тыс., а просмотров — с трех до девяти миллионов в день, сократилось время полной загрузки страниц с 30 до двух секунд, а также время обновле-

ния данных по реестрам с двух недель до одного дня. Доработана система проставления оценок, введен более корректный алгоритм расчета средней оценки, проставления итоговой оценки за определенный период, доработан отчет о посещаемости, есть возможность сформировать ряд статистических данных по предмету, получить информацию об успеваемости конкретного ученика, выписку об успеваемости отчисленных учащихся. На ресурсе можно формировать отдельные учебные планы, использовать такую форму аттестации, как «зачет» и «незачет», работать с данными учащихся, находящимися на надомном обучении. По словам Артема Ермолаева, одна из основных задач ресурса — разгрузить учителей от отчетности и позволить им больше времени уделять работе с детьми и творчеству.

От мусора — польза

На заседании комиссии по экологической политике обсуждены инновационные проекты переработки мусора. В городе меняется концепция обращения с отходами. Переход от сжигания твердых бытовых отходов к их переработке с использованием новых технологий, которые призваны снизить негативное воздействие на окружающую среду. Депутаты рассмотрели три проекта переработки отходов. Методом сепарации можно утилизировать как легальный мусор, так и свежесобранный. Методика плазменной переработки позволяет сжигать несортированный мусор, получая при этом шлак

и дополнительную энергию. Однако все представленные проекты применительно к Москве экономически ещё не просчитаны. Депутаты предложили проекты доработать и представить их в профильные ведомства столицы.



Не частный случай

— Ольга Викторовна, работа с письмами, обращениями, заявлениями избирателей составляет немалую часть Вашей депутатской работы...

— Большую часть, с ударением на о. Законотворчество и письма избирателей — основное в работе депутата. Тут вот какой важный момент: мы («мы» — это мои опытные советники и помощники) стараемся не просто помочь людям решить конкретный вопрос, и здесь нет разделения на крупные-мелкие проблемы, тот же неосвещённый подъезд портит жизнь десяткам жильцов, но нам ещё важно подсказать, научить людей самим отстаивать свои интересы.

Жильцы с улицы Обручева, например, десять лет ничего не могли поделаться со своей соседкой Л.А. Кремлевой, которая развела в квартире псарню с кошарней. Вонь на весь подъезд, по ночам она их гулять выводит, лай, писк, визг такой, что не уснуть. Куда только люди не жаловались, все только руками разводят: она у себя дома, частная собственность, договаривайтесь, к совести отписываете... Мы тоже могли отписаться, направить письмо в префектуру, в управу, как говорится, примите меры, но сделали иначе. Мой советник Ю.Н. Сухов хорошенько перелопатил законода-

тельство и вот что выяснил. В силу положений статьи 30 Жилищного кодекса на Кремлеву, как на собственника жилого помещения, возложена обязанность поддерживать принадлежащее ей жилое помещение в надлежащем состоянии. При этом в законе прямо подчёркивается, что пользование жилым помещением осуществляется с учетом соблюдения прав и законных интересов проживающих рядом соседей, требований пожарной безопасности, санитарно-гигиенических, экологических и иных требований. Граждане в соответствии с Законом «Об основах федеральной жилищной политики» обязаны использовать жилые помещения, а также подсобные помещения и оборудование без ущемления жилищных, иных прав и свобод других граждан; выполнять предусмотренные законодательством санитарно-гигиенические, экологические, архитектурно-градостроительные, противопожарные и эксплуатационные требования. И это ещё не всё. Согласно закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», каждый гражда-

нин обязан выполнять требования санитарного законодательства. Данная обязанность требует от граждан воздержаться от совершения действий, нарушающих нормы санитарного законодательства и, как следствие, могущих повлечь за собой определенные негативные последствия для здоровья и среды обитания. Дальше смотрите. Статьей 39 указанного закона предусмотрено, что соблюдение санитарных правил является обязательным для граждан, индивидуальных предпринимателей и юридических лиц. А в соответствии с требованиями «Правил содержания собак и кошек в городе Москве», которые распространяются на всех владельцев собак и кошек, обязательным условием содержания животного является соблюдение санитарно-гигиенических, ветеринарно-санитарных правил и норм общежития. Владельцы животных обязаны поддерживать санитарное состояние дома и прилегающей территории. Но у нас есть ещё и закон «О соблюдении покоя граждан и тишины в ночное время в городе Москве», в котором чётко прописано, что владельцы домашних животных должны обеспечивать тишину — предо-

твращать лай собак с 23 часов до 7 часов, за нарушение чего владельцы собак и кошек несут административную ответственность. Больше того, за нарушение покоя граждан животные могут быть изъяты у владельца по решению суда...

Есть ещё ряд моментов, но и того, что назвала достаточно, чтобы понять какая правовая мощь стоит на защите интересов граждан. Так почему же сами граждане этим не пользуются?! Десять лет люди живут в кошмаре из-за одной недобросовестной жилички. В ответ на жалобы получают отписки. И десять лет всё это терпят, не удосужившись открыть ни одного закона, защищающего их же интересы! Мы для кого тогда пишем законы? Что толку тогда от наших законов, если те, ради которых мы принимаем законы, их не знают и не хотят знать, ими не пользуются. За десять лет страданий не нашлось ни одного человека догадавшегося заглянуть в Закон. Да, народ доверил нам право вырабатывать законы, и мы это делаем. Но чтобы закон действительно стал защитником народных интересов, сам закон в руках народа должен стать действенным инструментом.

ЧИНОВНИКИ ДЕРЖАТ ОТВЕТ

Щит и меч столицы

Начальник московской полиции генерал-лейтенант А.И. ЯКУНИН представил Московской городской Думе результаты оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел столицы за 2014 год

182873 преступления зарегистрированы в минувшем году, — известил депутатов обер-полицмейстер, — что на 7883 больше, чем в 2013 году. Число тяжких и особо тяжких преступлений с 51927 возросло до 53472. Правда, на территории Восточного, Северного и Южного административных округов, а также в Московском метрополитене зафиксировано сокращение преступлений.

При снижении преступлений организованными группами с 1559 до 981, численность привлеченных к уголовной ответственности членов ОПГ возросла с 675 до 880. На 10,4 процента меньше преступлений совершенных преступными сообществами на этнической основе, при этом больше, чем вдвое их членов (158), привлечены к уголовной ответственности. Установлены 16 человек, занимавшихся бандитизмом, и 37 организаторов преступных сообществ.

В 2014 году раскрыто 43 (в 2013 г. — 36) преступлений экстремистской направленности.

Из 16599 преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических и психотропных веществ, 7233 дела направлены в суд. Перекрыто два международных канала поставки наркотиков через столичный регион. Изъято 177 кг наркотических веществ (рост 91,1%), 28,4 кг курительных смесей (в 2013 г. — 4,5 кг).

За отчетный период выявлено 345 случаев незаконного хранения оружия. Изъято 330 единиц огне-



стрельного оружия и 11635 штук боеприпасов.

Одним из ключевых направлений в деятельности столичных органов внутренних дел является противодействие криминализации сфер экономики и борьбе с коррупцией. За год выявлено 8602 экономических преступления. Сумма материального ущерба, установленно в ходе расследования, свыше 48 млрд. рублей. Размер возмещения составил 5,3 млрд. рублей. Больше чем на треть выявлено взяточников. Средняя сумма взятки осталась на уровне прошлого года — 327 тысяч рублей.

2916 тяжких и особо тяжких преступлений (−9,8%), в том числе 54 убийства, 472 разбойных нападения, 696 грабежей, 2084 кражи приходится на граждан из ближнего зарубежья.

За отчетный период в результате профилактических мер на 34,8

процента стало меньше случаев вовлечения несовершеннолетних в преступную деятельность. На 22,1 процента стало меньше преступлений несовершеннолетних, а участие их в преступных группах сократилось на 19,4 процента, из них на 8,8 — с участием взрослых. В тоже время стало больше преступлений несовершеннолетних в состоянии наркотического опьянения. В отношении родителей за появление несовершеннолетних в возрасте до 16-ти лет в состоянии алкогольного опьянения в общественном месте либо распитие ими пива, спиртных напитков и употребление наркотиков составлены 1413 протоколов.

В 2014 году в розыске находились 10162 человека. От органов дознания, следствия и суда скрывались 6561 человек, установлены и задержаны 1976. Из находившихся в розыске, как пропавшие без вести, 3601 человек, установлены 759. Из

13439 дел в производстве по установлению неопознанных трупов, 1186 прекращены в связи с установлением личности.

За 2014 год при увеличении более чем на 70 тысяч (до 4647091) транспортных средств, дорожно-транспортных происшествий стало меньше на 11312. Число пострадавших тоже снизилось — с 12951 до 12774, а вот число погибших возросло до 880 человек (+4,6%). Хотя и заметно снижается, но остаётся по-прежнему высоким выезд на встречную полосу — 31828 (−0,2%), управление машиной в пьяном состоянии — 12361 (−13,4%), вынос проезд на запрещающий сигнал светофора — 125963 (+24,0%). За нарушения оштрафованы 8306483 водителя (+2,8%), 152045 материалов переданы в суды (+54,1%), 27370 человек лишены права управления (−3,8%).

Для обеспечения порядка при проведении 21798 массовых мероприятий в течение года было задействовано свыше 278 тысяч сотрудников полиции, 102 тысяч служащих внутренних войск МВД России и свыше 83 тысяч народных дружинников. В ходе проведения массовых мероприятий за нарушение общественного порядка задержаны 8 тысяч 537 человек.

65,5 процента опрошенных жителей столицы (в 2013 год — 33%) выразили уверенность в защищенности своих личных и имущественных интересов от противоправных посягательств. В целом уровень доверия москвичей к полиции вырос с 46 процентов до 53.

Окончание. Начало, на стр. 2-3

диагностики, в перечне которых эхокардиография (в т.ч. стресс-эхокардиография, чреспищеводная эхокардиография), холтеровское мониторирование ЭКГ, чреспищеводное электрофизиологическое исследование, дуплексное сканирование периферических сосудов, коронароангиография, ангиография сонных, почечных артерий, да всего не перечислишь, долг список. Как же не стыдно при таких возможностях доводить себя до инфаркта и инсульта! О себе не думаете, так подумайте о своих близких, на которых тяжёлым бременем ляжет ваша болезнь.

А.С. Мильто: Эмоционально и в точку. Согласны, Михаил Борисович?

М.Б. Буравлев: Тут не спрашивать надо, тут впору в иерихонскую трубу трубить: «Услышите нас, люди!». Пока не слышат, если судить по тому огромному числу пациентов, с кем проводим вторичную профилактику ишемической болезни. Это люди с уже проявившейся болезнью, и наша работа направлена на предупреждение прогрессирования заболевания, появления новых осложнений, которые могут привести даже к летальному исходу. Наши мероприятия по вторичной профилактике комплексные, строго индивидуальные по борьбе с факторами риска, по медикаментозной профилактике прогрессирования ишемической болезни сердца. Основные факторы риска, которые способствуют возникновению и прогрессированию сердечного заболевания, в частности малоподвижный образ жизни, избыточный вес тела, курение, высокое содержание липидов в крови, повышенное артериальное давление, здесь уже подробно перечислялись, повторяться не буду. Разве что усилию акцент. **Избыточная масса тела (ожирение) тесно связана с повышенным риском смерти при сердечных заболеваниях. Не на испуг беру, это страшная горькая статистика.** Для профилактики образования холестериновых бляшек в артериях необходимо сократить употребление животных жиров и увеличить потребление овощей и фруктов. При повышенном давлении следует ограничить употребление кофе, крепкого чая и алкоголя, избегать соленой пищи. **Прекращение курения — одна из эффективных профилактических мер, приводящая к снижению смертности на 36 процентов после перенесенного инфаркта миокарда!** Мы настоятельно рекомендуем пациентам соблюдать диету, контролировать вес тела, побольше двигаться, пить лекарства, — неужели это непосильная плата за то, чтобы ещё пожить, растить детей, нянчить внуков? Неужели это непосильная плата за жизнь?! Нет, не слышат нас пока люди!

А.С. Мильто: Может не слышат, потому что молчим? У нас по телевизору, в газетах, в журналах, по радио, что рекламируют? Разные бады, «мужскую силу», сомнительные лекарства, исцеляющие всё и сразу. Серьёзных передач о здоровье раз-два и обчёлся, да и те выйдут в такое время, когда большин-



ству населения не до телепередач. Даже нескольких секунд рекламы ни одной нормальной больнице не потянуть — не по карману. Хотя нам есть что сказать и что показать, так, Виктор Викторович?

В.В. Майсков: Так-то оно так, да только кто это покажет?

А.С. Мильто: Газета напишет. При тираже сто тысяч, считайте, тысяча триста прочтут — огромная аудитория.

В.В. Майсков: Наше отделение рентгенохирургических методов диагностики и лечения располагается в терапевтическом корпусе на одном этаже с отделениями кардиореанимации, неотложной кардиологии и функциональной диагностики. Удачное расположение отделений позволяет с одной стороны до минимума сократить время начала оказания высокотехнологичной помощи больным острым инфарктом миокарда, что называется «брать пациентов с колес», с другой стороны, безопасно выполнять функциональные тесты с нагрузкой больным уже перенесшим инфаркт миокарда.

У нас самое молодое отделение в больнице, в 2012 году открылось, и оснащено самым современным универсальным ангиографическим комплексом Toshiba 2011 года выпуска. Основным направлением работы отделения является инвазивная кардиология. **Применение новейших внутрисосудистых методик диагностики и лечения позволило радикально поменять подход к лечению больных ишемической болезнью сердца по передовым европейским и американским стандартам.**

2014 год для нас рубежный, весь год отделение отработало в формате 7/24 — семь дней в неделю, 24 часа в день. Более чем в три раза снизили летальность от инфаркта миокарда, в первую очередь, благодаря экстренной внутрисосудистой помощи. Все сотрудники отделения постоянно повышают свою квалификацию в ведущих клиниках Российской Федерации, Европы и Соединенных Штатов Америки.

Отделение уже обрело свой характерный почерк — более 97 процентов диагностических и лечебных манипуляций мы выполняем через руку, в отличие от традиционного доступа через бедро. Это позволяет нашим пациентам сохранить мобильность на больничной койке с самых первых ми-

нут после операции, снизить риск местных сосудистых осложнений, сократить продолжительность лечения в стационаре и ставит нас в один ряд с самыми передовыми зарубежными клиниками.

А.С. Мильто: Вот это бы жирным шрифтом выделить в тексте. Сетуем, что до наших граждан не доходит информация о наших возможностях, о том, что многие наши врачи и по знаниям, и по опыту, и по техническому оснащению не уступают зарубежным коллегам, но у нас это не рекламируется, напротив, на широкую ногу поставлена антиреклама, когда известные певцы, актёры и прочие, так называемые «медийные лица», не сходящие с телеэкранов, живописуют, как лечатся, рожают за рубежом, насаждая убеждение, что у нас всё, конечно, не так. Виктор Викторович сказал о своём отделении, которое работает на уровне лучших мировых клиник. Виктории Павловне есть что добавить?

В.П. Ефимова: Я вот только боюсь, что внушительный перечень самого современного оборудования в нашем отделении функциональной диагностики мало что скажет читателю, далёкому от медицины, и всё же попробую объяснить. К примеру, ультразвуковая система экспертного класса Vivid 7 Dimension Pro (General Electric, Healthear США) с непревзойденными возможностями для кардиоваскулярных исследований, с помощью которой мы имеем возможность проводить не только стандартные исследования, но и использовать следующие современные опции: стресс-эхокардиография для выявления ишемии миокарда до и после интервенционных коронарных вмешательств; четырехмерная реконструкция сердца в реальном режиме времени (4D: 3D+ время) — этот ультразвуковой метод получения объемных изображений сердца в реальном времени облегчает понимание анатомических взаимоотношений структур сердца и сосудов при врожденных аномалиях...

А.С. Мильто: Да, тяжеловато для восприятия неспециалиста, тем более, что людей интересует, и это правильно, не то, что у нас есть, и какие мы умные и образованные, а чем мы можем им реально помочь....

В.П. Ефимова: Да в том и дело, что называя такие системы как цифровой Эхокардиограф с доплеров-

ским анализом Toshiba Aplio 500 и опцией эластографии или портативный ультразвуковой сканер SonoSite micro MAXX (США), или 6-ти канальные и 3-х канальные с автоматическим анализом данных электрокардиографы (Япония, Швейцария), всё, всё, я останавливаюсь, и то, что это чудо техники находится в руках прекрасных специалистов, каждый должен понимать, что мы можем всё, нет такого, что там могут, а мы нет. **Проблема не в технике, проблема не в специалистах, проблема в нашем отечественном убеждении, что там лучше, и люди едут туда и платят там бешенные деньги, вкладывая их в развитие медицины там, а не здесь.**

Мы особое внимание уделяем функциональной диагностике, потому что она может своевременно обнаружить отклонение, установить степень нарушения функции различных органов, тканей и физиологических систем организма. Мы используем высокотехнологичные диагностические методы исследования на базе привлечения последних достижений электрофизиологии, биофизики, информатики, математического моделирования, компьютерных технологий и современного программного обеспечения. Как и прежде, наиболее важное значение функциональная диагностика имеет в кардиологии, где она основана главным образом на методах исследования электрической активности сердца...

А.С. Мильто: Давайте ещё раз подчеркнём, что всё это мы говорим только для одного — убедить наших граждан, что при такой врачебной мощи, которой располагаем, ну не должно быть такой чудовищной цифры — 1 300 000 наших граждан умирают в год от сердечно-сосудистых заболеваний. Этого не может быть, этого не должно быть! **Ведь мы же можем и помочь, и спасти, и поставить на ноги, но только при одном условии, что вы, наши любимые соотечественники, будете более бережно, более заботливо относиться к своему здоровью.** Избавьтесь от дурацкой, губительной самоуверенности: «А, пройдёт!.. Рассосётся. Поболит и перестанет. Здоровее будем». При таком отношении здоровее не будем! Что нас удерживает обратиться к врачу? Лень? Безразличие к себе и к родным? Неверие в помощь врачей?.. Что вас заставляет болеть и умирать вместо того чтобы лечиться и жить?.. К сожалению вот на такой печальной ноте мы завершаем разговор о сердечно-сосудистых заболеваниях. Хотелось бы бодрее, оптимистичнее, и вроде для этого у нас есть все основания: прекрасно оборудованная больница, прекрасно подготовленные врачи, но 56 процентов смертности в России от болезни сердца. И одна из причин, напомним, в том, что если в странах Европы больной вызывает врачей через 30 минут, как почувствовал боль в груди, в США — через 20 минут, в Москве пациент вызывает «скорую» только через 3-6 часов! Помните об этом! Берегите себя! Пусть ваше сердце не знает сбой!

ВЧЕРА ЭТО БЫЛО ЕЩЁ НЕВОЗМОЖНО

Постоянный рост квалификации врачей, который позволяет овладевать новейшими методиками прогрессивного лечения, плюс «перевооружение» больниц самым совершенным медицинским инструментарием – основа расширения медицинских услуг в 64-й московской городской клинической больнице. Сегодня здесь делают то, что ещё вчера было доступно лишь единицам узкоспециализированных клиник.

ВРАЧ МАММОЛОГ ПОДСКАЖЕТ, ВЫЛЕЧИТ, НАУЧИТ

В консультативно-диагностическом отделении городской клинической больницы №64 ведет консультативный прием врач-маммолог. Проводится диагностика, лечение и наблюдение пациентов с мастопатией (в т.ч. возрастной у подростков), кистами молочных желез, фиброаденомами, гипертрофией и асимметрией молочных желез, маститами, лактостазом, гинекомастией. Здесь же Вы сможете получить консультацию по грудному вскармливанию, обучиться приемам и навыкам сцеживания молока. Проводится консультирование беременных женщин и женщин, получающих заместительную гормональную терапию.

На приеме, врачом проводятся необходимые диагностические исследования: УЗИ-исследование молочных желез, пункция молочных желез под контролем УЗИ с цитологическим исследованием, исследование отделяемого молочных желез.

Записаться на консультативный прием к врачу-маммологу можно:

- в регистратуре городской клинической больницы №64 по адресу: г. Москва, ул. Вавилова, д. 61;
- на официальном сайте больницы www.gkb64.ru (он-лайн запись на прием к врачу);
- по многоканальному телефону: +7 (495) 103-46-66.



ПОМОЖЕМ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ, УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

По многочисленным просьбам пациентов и сотрудников больницы, в консультативно – диагностическом отделении городской клинической больницы №64 открыт современный офтальмологический кабинет.

Сохранение зрения и укрепление здоровья глаз – становится острой проблемой для большинства населения. Проблема эта, к сожалению, охватывает всё больше школьников. В консультации врача-офтальмолога нуждаются пациенты с жалобами на нарушение зрения, боли или дискомфорт в глазах, а также пациенты с близорукостью, дальнозоркостью, глаукомой, катарактой, астигматизмом, помутнением хрусталика и многое другое.

Многие проблемы мы часто игнорируем, откладываем на потом, а ведь от этого зависит своевременно поставленный диагноз и как можно раньше начатое лечение, что позволяет избежать серьезных последствий в будущем. Следует помнить, что многие глазные патологии могут развиваться без ярко выраженных клинических симптомов. Поэтому проходить осмотр у врача-офтальмолога необходимо ежегодно, особенно это важно для людей старше 40 лет. Пациентам с сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми и неврологическими заболеваниями, заболеваниями крови, почек, суставов, нервной и эндокринной системы – в обязательном порядке необходимо регулярно проходить обследование у врача-офтальмолога.

При диагностике и лечении нашими специалистами применяются наиболее прогрессивные и точные методики. Назначаются современные методы лечения заболевания глаз.

Записаться на консультативный прием к врачу-офтальмологу можно:

- в регистратуре городской клинической больницы по адресу г. Москва, ул. Вавилова, д. 61;
- на официальном сайте больницы www.gkb64.ru (он-лайн запись на прием к врачу);
- по многоканальному телефону: +7 (495) 103-46-66.



32 ЗДОРОВЫХ МОЛОДЦА

(стоматологическая помощь в ГКБ №64)

Специалисты городской клинической больницы №64 предлагают своим пациентам безболезненное лечение кариеса и его осложнений с применением современных пломбировочных материалов.

Современное состояние стоматологии и применяемые передовые технологии позволяют проводить все манипуляции без негативных последствий. Используется микроинвазивный подход в лечении (т.е. минимальное вмешательство в ткани зуба), отсроченные методы лечения, временное пломбирование в случаях, когда невозможен контроль рентгеновским снимком или визиографом, индивидуальная система профилактики.

Лечение проходит в уютном стоматологическом кабинете, оборудованном по самым высоким технологиям.

Мы искренне верим в то, что профилактика и лечение стоматологических заболеваний – это ключ к здоровью, и заниматься этим необходимо постоянно, начиная с рождения.

Записаться на прием к врачу-стоматологу можно:

- в регистратуре городской клинической больницы по адресу г. Москва, ул. Вавилова, д. 61;
- на официальном сайте больницы www.gkb64.ru (он-лайн запись на прием к врачу);
- по многоканальному телефону: +7 (495) 103-46-66.



ИСТОРИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ

РУССКОЕ ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ

Есть прямая связь слова здоровье с исконным *дерево, древо*. Древнеславянское *сь-дорв*, ставшее истоком понятия *здоровье*, означало «свое дерево». Здоровье мыслилось как наследие предков, являвшихся корнем и стволом для побегов-потомков. Дерево считалось оберегом жизненных сил славянина. На рождение ребенка в древности сажали деревце — чаще всего березку. Этот древний обряд посадки дерева в честь новорожденного сохраняется в северно-русских деревнях и в Польше. Как и встарь, по-прежнему сажают именно березку — березинку малыша. Не случайно имя белоствольной во всех славянских языках связано с понятием беречь.

При посадке деревца читали заговор, желая младенцу быть таким же крепким и сильным, как береза: «Как березка всегда крепкая, так и Ваня будь крепкий». За саженцем следили зорко, не дай Бог засохнет. Ведь с гибелью берега несчастье могло постигнуть и самого человека: «Березка подсохла, ох, и с Ванькой что-то будет». «Именные» деревья сажали не только «на здоровье» новорожденных, но и при отъезде родного человека из дома, при его уходе в армию или на войну. Считалось, что дерево, загаданное на родича, пребывавшего в далеком далеке, примет на себя и сглаз лихого человека, и порчу, насланную колдуном, возьмет на себя его болезни, оградит от опасностей и трудностей долгого пути домой. По дереву, которое начинало сохнуть с кроны, судили, что человек в тяжелой болезни, при смерти, а то и умер уже.

К растущей березке ходили «передавать» хвори. А то и вовсе «запирали» в ней болезни. Просверливали дырку, заталкивали туда пучок волос больного с «меркой» — нитью, которой обмеряли рост и размах рук. Потом в дупло дули и накрепко заколачивали отверстие колышком, надеясь на скорое выздоровление страждущего. Верили и в иной способ исцеления: больной тайно приходил к березе, надрезал кору и вкладывал в надрез кусочек полотна с каплей своей крови. Кора срастётся — болезнь пройдет. А то и так делали. Больного подводили к березе, и, скрутив ей ветки, грозили не отпускать их до тех пор, пока болезнь не отпустит человека. Под березу выливали воду после купания больного ребенка. А еще ходили вокруг дерева, «венчая» его с болезнью. Согнув березу, пролезали через образовавшуюся живую арку. Вешали на дереве одежду болящего, подносили березе от него «дары» — вино, хлеб и даже деньги. Было и жертвоприношение, под березой закапывали жертву — чаще всего цыпленка. Тут же читались заговоры против недуг.

Хворь из немощного изгоняли березовыми прутьями. А страдающих ревматизмом непременно укладывали на подстилку из березовых веток. При ангине, малярии и чахотке поили отваром из листьев березы. А уж о целебных свойствах бани с березовым веником и говорить не приходится. Считалось, что мытье в бане с березовым веником в Иванов день 24 июня обеспечит здоровьем на целый год.

Веник из берёзы — неременный атрибут свадебных и родильных обрядов, потому как береза, таящая в своем имени древнее представление о сбережении человека, считалась хранительницей от злых сил. В Польше для охраны здоровья новорожденного выставляли при дверях березовую метлу, а в Моравии клали в люльку девять березовых прутиков.

Священное дерево сопровождало славянина даже после смерти: могилу его выстилали берестой, а над могилой высаживали березку. На Троицу, когда вся семья приходила на погост проведать предков, каждый отламывал от березы по прутику, из которых старший в роду собирал веник и веником этим подметал могилы, знаменуя тем самым крепость и силу рода.

Белоствольная красавица служила березиней не только рода, но и дома. При постройке дома березку ставили в передний угол — для здоровья хозяина и домочадцев, существовало поверье, что дом строится «на чью-то голову», и после его строительства кто-то из жильцов непременно умрет. Для защиты от грома, молнии и бури под крышу втыкали березовые ветки. При первом выгоне скотины на пастбище, её троекратно стегали березовыми прутьями, а затем помещали их над балкой в хлев от болезней и порчи. Чтоб злых духов отогнать, на рога коровы надевали березовые венки. А чтоб посеянное от градобития, грызунов и насекомых уберечь, поле метили ветками берёзы, втыкали их прямо в посевы.



Березка-оберег хранила сызмала от сглаза и порчи, вот откуда наше суеверие «застучим по дереву». Все черные, завистливые мысли, все козни бесовские издревле передавали троекратным ритуальным стуком по дереву, бравшему на себя всё людское зло, адресованное защищаемому им человеку. У западных славян считалось, что черта можно прогнать только березовой палкой. Южные славяне верили, если ведьму ударить березовой метлой, то она лишится колдовской силы.

В Вербное воскресенье людей и скотину хлестали веточками вербы, приговаривая: «Не я секу, верба сечет. Будь здоров!». То был обряд передачи человеку силы и крепости древа. В то же время запрещалось бить человека лучиной или сухой веткой, боялись, сохнуть станет. Знаменитые розги — русский школьный воспитатель — были ветками живыми, так что битье розгами придавало ребенку, согласно исконным нашим представлениям, не только ума, но и здоровья.

В понятие здоровья на Руси входило отсутствие болезни, то естественное состояние человека, которое являлось основой его благополучия, условием вступления в брак и продолжения рода. Для мужчин на Руси здоровьем прежде всего считалось проявление физической силы. Сел на коня без посто-

ронней помощи — значит здоров. Символами мужской телесной крепости считались дуб, бык и железо. С тех пор сохранились выражения «здоров как бык», «крепкий как дуб», «железное здоровье». Отсюда же «дать дуба» — утратить силу, помереть.

Здоровье сравнивали с богатством: «Не хлеба просим у Бога, здоровья просим». Крепости телесной просили не только у Господа, но и у Матери-Сырой-Земли. По только что скошенной ниве жницы катались, приговаривая: «Нивка, нивка, дай мне силку», восполняя от Матери-Земли растратенные тяжелой работой силы. Когда же болезнь выпадала тяжёлая и долгая, брали землю «из-под большого угла дома», клали её в воду, тем поили и обмывали страдальца с наговором: «Мать-Сыра-Земля, здоровья давай, а не то к себе забирай».

Окромя земли источниками здоровья славяне почитали огонь и воду. В день Ивана Купалы молодежь скакала через костры, веря в огненное очищение от болезней. А обрядовое купание в реках, родниках, прорубях, согласно народному поверью, смывает нажитые «болезни», дарует здоровье впрок. Не забыт по сию пору и Чистый Четверг с обязательной парной: «Тебе, баня, на стоянье, а нам на здоровье!».

Татьяна МИРОНОВА

Шар Здоровья

И.о. главного редактора:
Л.В. Краснокутская

Свидетельство о регистрации СМИ:
ПИ № ТУ50-61903 от 12.02.2014 г.

Электронная почта:
info@medstrakh.ru

Отпечатано ООО «Красногорская
типография». 143405, Московская
область, г. Красногорск,
Коммунальный кв., д. 2
Тираж: 100 000 экз.
Заказ №
Подписано в печать

Учредитель:
Общество с ограниченной
ответственностью «Медицинская
страховая компания «МЕДСТРАХ»

Газета зарегистрирована
в Управлении Федеральной
службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций по
Москве и Московской области.

Адрес редакции:
107140, г. Москва,
Малый Краснопрудный тупик, д.1, стр.1.

Тел.: +7 (497) 777-23-23

Выходит ежемесячно

Распространяется
бесплатно в Юго-Западном
административном округе
г. Москвы