



Депутаты Московской городской Думы приняли закон, призванный ужесточить ответственность за нарушения требований при размещении летних кафе. Одним из подобных нарушений является размещение сезонных кафе в границах улично-дорожной сети, что опасно для жизни и здоровья москвичей. Недобросовестных предпринимателей ждет административный штраф, размер которого будет варьироваться в зависимости от вида нарушений. Максимальная его величина может достигать 500 тыс. рублей.

Третий – не лишний

За московскими НКО закреплен особый статус – «некоммерческая организация – исполнитель общественно полезных услуг». Соответствующие поправки к Закону города Москвы «О взаимодействии органов государственной власти города Москвы с негосударственными некоммерческими организациями» приняты столичными парламентариями. Также социально ориентированные НКО получают от города всестороннюю информационную поддержку. Москвичам это обеспечит возможность выбора организации, которая более качественно оказывает ту или иную социальную услугу.

Занятость без границ



Москвичи предпенсионного возраста будут получать поддержку в трудоустройстве в течение пяти лет вместо двух. Они смогут как самостоятельно, так и при помощи работодателя пройти профессиональную переподготовку, обратившись в специальный центр. На это время, а также на период поиска новой работы городом будут производиться социальные выплаты, превышающие 11 тыс. рублей.

Стоп, вирус!

К 2020 году в столице появится центр кибербезопасности, который охватит все органы исполнительной власти Москвы. Ежегодно в России фиксируется до 79 млн хакерских атак, которые постоянно совершенствуются. Каждая способна парализовать жизнь целого мегаполиса. Центр объединит круглосуточные службы технической поддержки ключевых информационных систем города, что позволит взаимодействовать в оперативном режиме и сэкономить время на принятии решений.

ШАР ЗДОРОВЬЯ



№ 2 (59)
февраль 2019

#ВместесВами

Периодическое ежемесячное информационно-публицистическое издание



СРОЧНО В НОМЕР!

Спасение – дело общее

Пока едет «скорая», тревожные минуты ожидания тянутся как вечность. Кто-то из нас, пытаясь помочь пострадавшему, начинает в панике суетиться и совершать бесполезные действия, кто-то впадает в ступор. Если ты не медик и приемы оказания первой помощи не отработаны до автоматизма, в критической ситуации очень сложно быстро взять себя в руки и правильно оказать первую медицинскую помощь тому, кто в ней нуждается.

Да еще некоторые водители в нарушение правил не уступают дорогу «скорой помощи», начинают с ней «соревноваться», подвергая опасности всех вокруг и тем самым задерживая в пути. Дополнительным препятствием стали шлагбаумы во дворах жилых домов, узкие переулочки сплошь заставленные автомобилями.

Понимая, насколько важно грамотное оказание первой помощи человеку до приезда профессионалов, главный врач ГКБ им. В.В. Виноградова Ольга Викторовна Шарапова вместе с Молодежным советом больницы, объединяющим в своих рядах энергичных и неравнодушных врачей, разработали просветительскую программу для школьников «Пока едет «скорая».

Предполагается, что молодые специалисты будут проводить открытые уроки и в увлекательной игровой форме научат ребят основам диагностики жизненно опасных состояний и оказания первой медицинской помощи; простым и доступным языком объяснят базовые теоретические понятия и помогут отработать практические навыки на манекенах. Участники занятий получат также обучающие материалы в виде буклета с инфографикой, содержащего советы и рекомендации по поведению в критических ситуациях. Проект в ближайшее время планируется реализовать на базе школ Юго-Западного округа.

Одной из распространенных причин, требующей оказания первой помощи и вызова «скорой», служат сердечно-сосудистые заболевания. Все чаще столь опасные состояния, как инфаркты и инсульты, поражают жителей мегаполиса вне зависимости от возраста. Московским Департаментом здравоохранения разработан комплекс мер по оказанию оперативной помощи таким пациентам.

Окончание на стр. > 4

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ПОЛЕЗНО
ЗНАТЬ
О ПРАВЕ
НА ТИШИНУ



> 3

ЛИЧНЫЙ
ПРИМЕР
ЧТО ТАКОЕ
КАЧЕСТВЕННАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ
ПОМОЩЬ



> 6

ИЗ ПЕРВЫХ
УСТ
ВАЖНЫЕ
ФАКТЫ
О ДИАБЕТЕ



> 7

ЮГО-ЗАПАД СЕГОДНЯ



Во флагманском офисе «Мои документы» появились новые услуги российского Фонда социального страхования (ФСС). Как сообщает официальный портал Мэра Москвы с начала 2019 года здесь можно подать документы, которые служат основанием для исчисления и уплаты страховых взносов. Сотрудники офиса принимают документы, подтверждающие правильность исчисления и своевременность уплаты взносов в ФСС. За услугой могут обратиться индивидуальные предприниматели, физические и юридические лица. Физлица, которые принимают на себя страховые обязательства по трудовому договору с работником или по гражданско-правовому договору, могут подать документы на регистрацию в качестве страхователей или на снятие с регистрационного учета. Раньше зарегистрироваться можно было только в региональном отделении ФСС. Флагманский офис располагается в ТРЦ «Спектр» по адресу: Новосеневский пр-т, д. 1, эт. 3. Режим работы: ежедневно с 10:00 до 22:00.



Парк в пойме реки Битцы удостоился высшей награды IX Российской национальной премии по ландшафтной архитектуре. На соискание премии было выдвинуто более 50 претендентов из регионов России и стран Европы. Международное жюри высоко оценило комплексный подход к благоустройству парка, учитывающий и потребности жителей, и особенности природного ландшафта. Так, в парке расширена и дополнена спортивная зона, обустроены современные игровые зоны, батут, появились амфитеатр и сцена для проведения культурных мероприятий. Прудам и уникальному рельефу поймы реки Битцы была придана особая выразительность.



Дарвиновский музей признан самым популярным музеем среди московских школьников. С момента старта в сентябре 2017 года проекта «Музеи – детям» его посетили более 72 тыс. раз. Проект дает возможность учащимся столичных школ и колледжей ходить бесплатно в музей неограниченное количество раз в течение года в любое время как с учителями и одноклассниками, так и с родителями. За указанный период на 90 площадках музеев и выставочных залов города побывали свыше 400 тыс. юных посетителей.

ОТ СЛОВА К ДЕЛУ

Светлая Котловка

С каждым днем благодаря искусственной подсветке в столице все больше проспектов, улиц, площадей, мостов и магистралей приобретают свой неповторимый облик, утопая в сиянии огней. К тому же чем лучше освещен город, тем выше в нем уровень безопасности.

Как резонируют с этими фактами обращения от жителей района Котловки, поступившие в прошлом году в приемную депутата Московской городской Думы по избирательному округу № 36, Ольги Викторовны Шараповой – главного врача ГКБ им. В.В. Виноградова: «Уважаемая Ольга Викторовна, у меня ограниченные возможности здоровья. Прогулки по площадкам и дворам, вблизи которых я проживаю, в вечернее время становятся непосильной задачей, потому что просто нет освещения» или «Между домами стоят очень высокие фонари (до 4 этажа), а внизу на дороге они почти не светят. Сама дорога имеет крутой спуск. Зимой очень страшно и опасно ходить». Безусловно, эти просьбы о помощи не могли остаться без внимания.

Предыстория началась летом 2018 года, когда Городской клинической больницей им. В.В. Виноградова были организованы выездные мобильные госпитали с целью проведения профилактических мероприятий для котловчан. «Дни здоровья» поль-

зовались большой популярностью у жителей района и заканчивались поздним вечером. Все участники мероприятий отмечали, что дворы в районе темные, а в местах с высокой проходимостью не хватает фонарей.

Поэтому помощники Ольги Викторовны Шараповой совместно с жителями района начали работу по определению наиболее проблемных зон и формированию адресного перечня придомовых территорий и общественных пространств, где требуется улучшить освещение.

По просьбе котловчан Ольгой Викторовной была организована встреча с администрацией района в управе, на которой москвичи выразили недовольство «оперативностью» работы ГБУ «Жилищник» в отношении ранее переданных обращений, касающихся освещенности Котловки. Ведь их жизнь и здоровье продолжали ежедневно

подвергаться риску. Люди должны чувствовать комфорт и безопасность не только в своей квартире, но и за ее пределами. Чтобы собрать как можно больше предложений по улучшению ситуации с освещением в районе, волонтеры в ходе работы выездной депутатской приемной Шараповой продолжили опрашивать жителей.

Сформированный адресный перечень, где необходимо установить дополнительные световые мачты, и предложение обсудить наболевший вопрос вместе с котловчанками были направлены Ольгой Викторовной в управу района.

Встреча с главой управы, Владимиром Юрьевичем Промысловым, состоялась в конце ноября 2018 года при участии депутата Шараповой. В программу улучшения освещенности Котловки на 2019 год были внесены уточнения и дополнения с учетом пожеланий жителей.

На сегодняшний день адресный перечень для установки мачт дополнительного освещения утвержден и претворяется в жизнь. Важно отметить, что дополнительные мачты будут установлены там, где для этого имеются соответствующие технические условия (возможность подключения, увеличения электрической мощности и др.).

Вот так общими усилиями в прямом смысле слова удалось пролить свет на улицы и дворы любимого москвичами района, от яркости которого долгими зимними вечерами на душе становится уютно и спокойно.



ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Московских улиц негасимый свет

Уличное освещение появилось в Москве в 1730 году благодаря императрице Анне Иоанновне. На основании ее распоряжения московский магистрат издал указ «О сделании для освещения в Москве стеклянных фонарей». В нем говорилось: «На Москве, в Кремле, в Китае, в Белом и Земляном городах и в Немецкой слободе по большим улицам для зимних ночей поставить на столбах фонари

стеклянные один от другого на 10 сажень, все в одну меру линейно, такие, какие от полицмейстерской канцелярии образцовые фонари объявлены и ценю стали каждый по рублю и чтоб все были представлены будущего декабря к 25-му числу». Первоначально фонари зажигали только по торжественным случаям. Заправляли их конопляным маслом. По этой причине москвичи называли их «конопляники». Сила света таких фонарей составляла всего 1–2 свечи, а прослужили они

на городских улицах больше 130 лет. С 1865 года газовые фонари начали вытеснять своих предшественников. Настоящим же прорывом в уличном освещении стало появление электричества. Так, в день коронации императора Александра III, 15 мая 1883 года, была освещена площадь храма Христа Спасителя, на колокольне Ивана Великого зажглись 3500 электрических лампочек Эдисона. Тверская стала первой улицей в городе, полностью освещенной электричеством.



● «АКТУАЛЬНО»

Недремлющее око

Контролировать, как исполняется майский указ Президента России В.В. Путина, помогут цифровые технологии.

Общероссийский народный фронт (ОНФ) в конце прошлого года запустил новое мобильное приложение «Народный контроль» (доступно в Google Play и Apple Store). Любой житель нашей страны может принять участие в предложенных исследованиях, а затем сравнить результаты с теми целями и стратегическими задачами развития страны, которые определены в указе на ближайшие шесть лет.

Приложение содержит 12 тематических разделов, соответствующих одному из направлений указа главы государства, в

том числе здравоохранение, экология, производительность труда и поддержка занятости, образование, жилье и городская среда.

В каждом из разделов можно ознакомиться с основными показателями, которые находятся на контроле ОНФ, направлениями работы соответствующей тематической площадки и ее последними новостями, а также пройти участие в опросах и посмотреть результаты.

Мобильный сервис предполагает два статуса. Скачав приложение на телефон или планшет и участвуя в опросах, пользователь становится активистом Общероссийского народного фронта. Для тех, кто считает, что его знания и опыт могут помочь в рабо-

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
Паллиативная помощь для всех: в закон об охране здоровья граждан нужны важные поправки!
9 февраля 2019 года, 10:00

ЖИЛЬЕ И ГОРОДСКАЯ СРЕДА
Эксперты ОНФ призвали чиновников активнее подключать граждан к процессу благоустройства городов
8 февраля 2019 года, 20:06

ОБРАЗОВАНИЕ
Эксперты Народного фронта выяснили, сколько стоит бесплатное образование
8 февраля 2019 года, 10:15

Стань Народным Контролером!

Следи за исполнением «майского указа» Президента РФ

12 тематических площадок ОНФ

12 Национальных проектов

те движения, есть возможность выступить в качестве эксперта. Необходимо всего лишь пройти простую процедуру регистрации, что позволит принимать участие в вебинарах, форумах, съездах, экспертных совещаниях, рейдах.

Общественники рассчитывают, что приложение «Народный контроль» позволит оперативно получить объективную обратную связь о качестве исполнения указа на местах и влиянии происходящих изменений

на жизнь простых граждан.

На основе собранной информации ОНФ будет формировать предложения по изменениям, которые следует внести в национальные проекты и программы. Эти документы будут передаваться в рабочую группу Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

Чем больше активистов и экспертов примет участие в данной работе, тем больше шансов у людей качественно улучшить свою жизнь и жизнь своих близких.

● СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

В рамках депутатской деятельности ко мне обращаются москвичи с просьбой помочь в получении той или иной социальной льготы, разъяснить порядок предоставления. Чтобы необходимая информация была достоверной, я обратилась за помощью в ее подготовке к специалистам Управления социальной защиты населения по Юго-Западному округу, которая и публикуется в данной рубрике.

Депутат МГД О.В. Шарпова

«Ветеран труда» – почетное звание в Российской Федерации, отмечающее людей за добросовестный многолетний труд. Предоставление государственной услуги по выдаче удостоверения «Ветеран труда» осуществляется отделами социальной защиты населения города Москвы по месту жительства заявителя в городе Москве в соответствии с Федеральным законом от 12 января 1995 г. № 5-ФЗ «О ветеранах». Для этого необходимо обратиться в Клиентскую службу Отдела социальной защиты населения своего района.



ВЫДАЧА УДОСТОВЕРЕНИЯ «ВETERАН ТРУДА»

Звание «Ветеран труда» присваивается:

1 гражданам, которые по состоянию на 30 июня 2016 года награждены ведомственными знаками отличия в труде, при наличии трудового (страхового) стажа, учитываемого для назначения пенсии, не менее 25 лет для мужчин и 20 лет для женщин, или выслуги лет, необходимой для назначения пенсии за выслугу лет в календарном исчислении;

2 гражданам, награжденным орденами или медалями СССР или Российской Федерации, либо удостоенным почетных званий СССР или Российской Федерации, либо награжденным Почетными грамотами Президента Российской Федерации или удостоенным Благодарности Президента Российской Федерации, либо награжденные ведомственными знаками отличия за заслуги в труде (службе) и продолжительную работу (службу) не менее 15 лет в соответ-

ствующей сфере деятельности (отрасли экономики) и имеющим трудовой (страховой) стаж, учитываемый для назначения пенсии, не менее 25 лет для мужчин и 20 лет для женщин или выслугу лет, необходимую для назначения пенсии за выслугу лет в календарном исчислении; лицам, начавшим трудовую деятельность в несовершеннолетнем возрасте в период Великой Отечественной войны и имеющим трудовой (страховой) стаж не менее 40 лет для мужчин и 35 лет для женщин.

Перечень документов, необходимых для предоставления заявителями:

- заявление на предоставление государственной услуги;
- документ, удостоверяющий личность заявителя;
- трудовая книжка либо справки архивных учреждений и организаций, подтверждающие наличие необходимого трудового стажа (не менее 25 лет для мужчин и 20 лет для женщин) – для лиц, указанных выше в пункте 1;
- документ о награждении орденами или медалями, либо о присвоении почетных званий СССР, РСФСР или Российской Федерации, либо о награждении за продолжительный добросовестный труд нагрудными и почетными знаками (значками), почетными званиями,

- почетными грамотами и благодарностями руководства органов государственной власти СССР, РСФСР или Российской Федерации – для лиц, указанных выше в пункте 1;
- трудовая книжка либо справки архивных учреждений и организаций, подтверждающие начало трудовой деятельности в несовершеннолетнем возрасте в период с 22 июня 1941 года по 9 мая 1945 года, исключая период работы на временно оккупированных территориях СССР, и наличие трудового стажа не менее 40 лет для мужчин и 35 лет для женщин – для лиц, начавших трудовую деятельность в несовершеннолетнем возрасте в период Великой Отечественной войны;

- фотография размером 3x4;
- оригинал и (или) заверенная в установленном порядке копия документа, подтверждающего изменение фамилии, и (или) имени, и (или) отчества, при несоответствии фамилии и (или) имени, и (или) отчества в документах, представленных заявителем, данным, содержащимся в документе, удостоверяющем личность заявителя (в случае если документ выдан органами ЗАГС не в г. Москве или в г. Москве до 1990 года);
- доверенность, оформленная в установленном порядке (в случае обращения за получением государственной услуги уполномоченного лица).

Срок предоставления государственной услуги

1 рабочий день со дня получения заявления и документов (информации), необходимых для предоставления государственной услуги, в том числе в порядке межведомственного информационного взаимодействия.

В соответствии с Законом города Москвы от 26.09.2018 № 19 «О дополнительных мерах поддержки жителей города Москвы в связи с изменениями федерального законодательства в области пенсионного обеспечения» с 01.01.2019

жители города Москвы, достигшие возраста 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин, имеющие страховой стаж, необходимый для назначения страховой пенсии по старости, приобретают право на дополнительные меры социальной поддержки.

К дополнительным мерам поддержки относятся:

бесплатный проезд на транспорте общего пользования в городском сообщении, в том числе метрополитен;

бесплатный проезд на Малом кольце Московской железной дороги (МЦК);

бесплатный проезд на железнодорожном транспорте общего пользования в пригородном сообщении вне Малого кольца Московской железной дороги (МЦК);

бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов;

неработающие граждане при наличии медицинских показаний могут воспользоваться бесплатной путевкой на санаторно-курортное лечение, а также возмещение расходов на проезд железнодорожным транспортом к месту лечения и обратно по предоставленным путевкам.

Также граждане категории «предпенсионный возраст», которым присвоено звание «Ветерана труда» либо звание «Ветеран военной службы», помимо вышеуказанных мер социальной поддержки приобретают право на следующие дополнительные меры социальной поддержки:

льгота по оплате жилого помещения и коммунальных услуг в размере 50%;

ежемесячная денежная компенсация абонентам телефонных сетей на оплату услуг местной телефонной связи;

ежемесячная городская денежная выплата в размере 1000 руб., при условии, что денежный доход не превышает 1 800 000 руб.

Для реализации данных мер социальной поддержки гражданину необходимо обратиться в любой центр госуслуг «Мои документы».

● ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

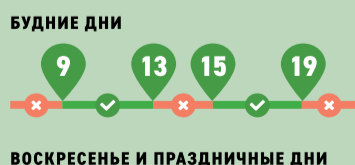
КОГДА МОЖНО ШУМЕТЬ В КВАРТИРЕ И ПРОВОДИТЬ РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ ПО ЗАКОНУ

Регламентирует Закон города Москвы от 12 июля 2002 года №42 «О соблюдении покоя граждан и тишины в городе Москве» (ред. от 14.12.2016 г.)

Допустимый шум



В МНОГOKВАРТИРНОМ ДОМЕ ШУМЕТЬ НЕЛЬЗЯ



Исключение: до полутора лет со дня ввода дома в эксплуатацию

Действия, нарушающие покой и тишину в ночное время

Использование телевизоров, радио, а также устройств звукоусиления, в т. ч. на транспорте и объектах торговли

Использование звуковых сигналов охранной сигнализации автомобилей

Предотвращение правонарушений, аварий, стихийных бедствий, неотложные работы по обеспечению безопасности

Игра на музыкальных инструментах, крики, свист, пение, а также иные действия, сопровождающиеся звуками

Использование пиротехнических средств

Действия юр. лиц и граждан при отправлении ими религиозных культов в рамках канонических требований конфессий

Производство ремонтных, строительных, разгрузочно-погрузочных работ

Любые иные действия, нарушающие тишину

Правонарушения, за которые федеральным законодательством предусмотрена административная ответственность

Куда звонить

102 или в свое отделение полиции шум от ремонтных работ, музыки или животных

РОСПОТРЕБНАДЗОР (ОНЛАЙН) шум инженерного оборудования или вентиляции

РОСПОТРЕБНАДЗОР (ОНЛАЙН) шум от торговых объектов, расположенных в многоквартирном доме с 07:00 до 23:00

8 495 644-20-77 ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЕПАРТАМЕНТА ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЯ (ОНЛАЙН) шум от строительных работ, торговых объектов, расположенных в многоквартирном доме с 23:00 до 07:00

НАРУШЕНИЕ ТИШИНЫ И ПОКОЯ ВЛЕЧЕТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИЛИ НАЛОЖЕНИЕ АДМИНИСТРАТИВНОГО ШТРАФА

на граждан 1 000–2 000 ₽

на должностных лиц 4 000–8 000 ₽

на юридических лиц 40 000–80 000 ₽

● **НОВОСТИ #ГКБВИН**

Береги здоровье смолоду

Сверхдинамичный ритм современной жизни практически не оставляет времени на самое важное – своевременную заботу о своем здоровье. Молодые люди часто воспринимают его как неотъемлемую, неиссякаемую данность природы.

Не обращают внимания на недомогания, пьют горстями таблетки (в том числе обезболивающие) на основании непроверенной информации и без постановки диагноза. Кажется, «все само должно пройти». Однако это заблуждение таит серьезную опасность.

Так, в хирургическое отделение Клинической больницы им. В.В. Виноградова в плановом порядке был госпитализирован мужчина 28 лет, с диагнозом: киста селезенки. Не один год он страдал болями в левом подреберье, но к врачам не обращался. Падение с мотоцикла на левый бок несколько лет назад привело к небольшому травматическому разрыву селезенки, возникновению гематомы, которая впоследствии превратилась в кисту. Как правило, такие травмы заканчиваются полным разрывом селезенки и как следствие внутрибрюшным кровотечением с последующим оперативным лечением. Но только не в этот раз.

После неудачной травмы мужчина в течение нескольких лет откладывал поход к врачу. За это время киста выросла до больших размеров и достигла 8 см. А ведь чем больше размер кисты, тем вероятнее серьезные осложнения в виде нагноения или ее разрыва с попаданием содержимого в брюшную полость, развитием перитонита.

В данном случае было принято решение о проведении пациенту лапароскопической спленэктомии – удаления селезенки. Такие травмы редкость, наверное, поэтому подобная операция лапароскопическим методом в больнице ранее не проводилась.

Постоянное совершенствование методов хирургических вмешательств в ГКБ им. В.В. Виноградова позволяет в кратчайшие сроки возвращать пациентам утраченное здоровье. Преимущества выбранной тактики операции состояли в малой травматичности, коротком сроке реабилитации и почти идеальном косметическом эффекте. Сама операция проводится через несколько проколов диаметром не более 1 см и небольшой разрез до 5 см, через который из брюшной полости и извлекается селезенка.

Киста у пациента располагалась в верхнем полюсе селезенки и оказалась плотно сращенной с диафрагмой, что стало результатом давней травмы. Благодаря слаженной работе и высокому профессионализму операционной бригады под руководством заместителя главного врача по хирургии, д.м.н. Андрея Геннадьевича Мыльникова, операция прошла успешно, полный объем выполнен менее чем за 1,5 часа. На пятые сутки пациент в хорошем самочувствии был выписан из нашей клиники.

Врачи ГКБ им. В.В. Виноградова способны помочь пациентам даже в самых тяжелых случаях. И все же важно помнить: ответственность за сохранение здоровья прежде всего лежит на каждом из нас.



СРОЧНО В НОМЕР!

Спасение – дело общее

Окончание. <1
Начало на стр.

Чтобы обратить внимание жителей на данную проблему, в столичном метро размещены плакаты с информацией, как распознать инфаркт или инсульт. Среднее время прибытия бригады «Скорой помощи» в Москве к пациентам с инфарктами и инсультами в 2018 году сократилось до 10,1 и 10,2 минуты соответственно. В 2017 году оно составляло 10,7 и 10,8 минуты. Кроме этого в столице развернута «инфарктная и инсультная сеть», организованная так, чтобы с момента приезда бригады «Скорой помощи» до операции прошло не больше 60 минут. В медицине существует правило «золотого часа», когда оказанная человеку помощь будет максимально эффективной, а вероятность смерти – минимальной. Поэтому пациента стремятся быстро доставить в ближайшую больницу, где есть Первичный сосудистый центр.

Единственный сосудистый центр в Юго-Западном округе находится в ГКБ им. В.В. Виноградова. Его задача состоит в оказании экстренной высокотехнологичной помощи при различных видах инфарктов и инсультов.

По прибытии в центр пациента, минуя традиционный маршрут через приемное отделение, сразу доставляют в реанимацию, где проводится осмотр врачом и необходимые диагностические исследования (кардиограмма, КТ, дуплексное сканирование

брахиоцефальных артерий, анализы крови и т.д.). Основной причиной инфарктов и инсультов служит тромб, закупоривший один из сосудов, питающих сердце или головной мозг, и препятствующий нормальному кровообращению. Поэтому спустя всего 10–15 минут с момента поступления в сосудистый центр пациент оказывается в операционной, где ему проводится ангиография (рентгеновский метод изучения сосудов путем введения в кровоток через катетер контрастного вещества) и, при наличии показаний, – операция по удалению тромба. Если участок сосуда, где был тромб, изменен и сужен, проводится установка специального стента, который восстанавливает в сосуде просвет.

Подобные методики доказали свою высокую эффективность. Так, благодаря высокопрофессиональной работе сотрудников Первичного сосудистого центра ГКБ им. В.В. Виноградова и наличию самого современного оборудования смертность пациентов от инфарктов в больнице удалось снизить с 20% (2012 г.) до 6% (2018 г.).

На страже нашего здоровья стоят мощные силы в виде слаженной работы медицинских служб города, опытных врачей, прогрессивных методик диагностики и лечения. Однако помните: спасение жизни начинается с тех самых первых минут, когда мы, обнаруживая тревожные симптомы, должны безотлагательно вызвать «Скорую помощь» и попытаться сделать все возможное, чтобы пострадавший ее дождался.

ПЕРВИЧНЫЙ СОСУДИСТОЙ ЦЕНТР АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ



● **НАШИ ЛЮДИ**



ДАВЫДОВ П.П.



ЖУКОВ В.И.



МАЛЫГИНА А.А.



ТАРАСОВ В.Е.

Подвиг каждый день

Последний месяц зимы в нашей стране ознаменован одним из самых дорогих для россиян праздников – Днем защитника Отечества. В тысячелетней летописи Российского государства существует бесчисленное множество примеров беззаветного служения Родине, проявления стойкости, мужества и героизма.

Нельзя забывать, какой огромный вклад вносила и вносит в дело защиты интересов России, а именно сохранения здоровья и спасения жизней наших сограждан, медицинская служба. Обращаясь к истории, можно ска-

зать, что опыт Крымской и русско-турецких войн позволил С.А. Боткину выдвинуть ряд положений, внесших весомый вклад в развитие военной полевой терапии. Во время той же Крымской войны, будучи главным хирургом осажденно-го Севастополя, Н.И. Пирогов, оперируя раненых, впервые в истории русской медицины применил гипсовую повязку, чем спас многих солдат и офицеров от ампутации конечностей.

У каждого времени свои герои. И не важно, столь же известны их имена или нет. Коллектив ГКБ им. В.В. Виноградова сердечно поздравляет

с Днем защитника Отечества своих сотрудников, за чьими плечами годы воинской службы, «горячие точки» (Афганистан, Чечня, Южная Осетия, Косово), бессонные ночи в полевых госпиталях и десятки спасенных жизней: заместителя главного врача по АХЧ, ветерана боевых действий в Афганистане, полковника Автомобильных войск В.И. Жукова, заведующего отделением анестезиологии и реанимации, ветерана боевых действий на Кавказе, майора медицинской службы П.П. Давыдова, врача анестезиолога-реаниматолога, ветерана боевых действий в Афганистане, кавалера ордена

Красной Звезды В.Е. Тарасова, врача-патологоанатома, ветерана боевых действий, подполковника С.Б. Смирнова, акушерку женской консультации, ветерана боевых действий в Афганистане А.А. Малыгину.

Сменив военную форму на гражданский костюм, вы продолжаете с офицерской выдержкой и честью высоко нести знамя профессии врача, денно и ночью заботясь о здоровье москвичей.

Мы гордимся, что работаем бок о бок с такими надежными людьми и высокими профессионалами своего дела. Желаем вам здоровья, счастья, любви и процветания!

ЦИСТЫЙ ЦЕНТР ГКБ ИМ. В.В. ВИНОГРАДОВА. ЛИЯ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ



Отделение Рентгенохирургических методов диагностики и лечения

2013 г.

2018 г.

ПОСТУПИЛО ПАЦИЕНТОВ

1112

2206

ПРОВЕДЕНО
СТЕНТИРОВАНИЙ СОСУДОВ

544

1366

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:
«ДВЕРЬ-БАЛЛОН»* ПРИ ОКС

< 90 мин

58% пациентов

< 60 мин

94,5% пациентов

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:
«ДВЕРЬ-ИГЛА»* ПРИ ОНМК

< 70 мин

< 50 мин

* Время с момента поступления в Первичный сосудистый центр до начала медицинских манипуляций по восстановлению нормального кровотока в сосудах

ПОДЗАРЯДКА

Так держать!



Конфуций сказал: «Если хочешь изменить мир — начни с себя!». Наши доблестные медики следуют этому примеру. Прежде чем рекомендовать пациентам здоровый образ жизни и физические нагрузки, сами в перерывах между ночными дежурствами, операциями и планерками бегают марафоны, плавают, играют в футбол.

В очередной раз поражая своей неумной энергией и рвением к спорту, врачи ГКБ им. В.В. Виноградова приняли участие в московском этапе XXXVII откры-

той Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России — 2019» и с успехом преодолели десятикилометровую дистанцию.

Трасса проходила по пересеченной местности с многочисленными подъемами и спусками, чем представляла немалую сложность даже для опытных спортсменов. Несмотря на этот факт и неблагоприятные погодные условия, наши доктора зарядились отличным настроением для новых профессиональных свершений.



ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ РЕНТГЕНОХИРУРГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ В.В. МАЙСКОВ И ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ И.Ю. МАЙСКОВА

НОВОСТИ #ГКБВИН

В ногу со временем



Букросинг — популярное общественное движение по обмену книгами, стирающее границы пространства просвещения, в конце прошлого года пустило свои созидательные корни в больничных коридорах ГКБ им. В.В. Виноградова и выросло до настоящей библиотеки.

Инициатива пришла от заведующего одного из отделений и была горячо поддержана коллегами. Пациентам, находящимся на лечении в стационаре, совершенно необходимо отвлечься от грустных мыслей, развеять информационный вакуум и просто скоротать время. Понимая эту потребность, администрация больницы решила организовать в холлах отделений небольшие библиотеки. Была достигнута договоренность с Издательским домом

«Бурда» о регулярном пополнении библиотечного фонда различными журналами на благотворительной основе. К проекту присоединилась и городская библиотека № 186 им. С.А. Есенина, также предоставившая часть своих книг.

Психологический комфорт — важная составляющая быстрого выздоровления, о чем в 64-й больнице заботятся не меньше, чем о современных и эффективных методиках лечения, за что получают благодарные отклики пациентов.

Коллектив ГКБ им. В.В. Виноградова выражает огромную благодарность своим партнерам — Издательскому дому «Бурда» и библиотеке № 186 им. С.А. Есенина — за предоставленную возможность реализовать замечательную и добрую инициативу.



Один в поле — не воин

Ключевые некоммерческие организации Юго-Западного округа объединили усилия по повышению пациентоориентированности, войдя в обновленный состав Общественного совета Городской клинической больницы им. В.В. Виноградова.

Основной задачей Общественного совета является разработка предложений по повышению качества условий при оказании медицинской помощи москвичам и обеспечению ее доступности. Многолетний практический опыт общественников в области социальной поддержки людей с инвалидностью, волонтерских инициатив, взаимодействия с многодетными семьями призван расширить спектр немедицинских услуг, оказываемых больницей.

Главный врач Ольга Викторовна Шарапова поделилась с участниками встречи планами больницы на текущий год. Опираясь на свои наработки, она попросила продолжить развивать программы, направленные на заботу о пациентах: профориентацию школь-

ников через волонтерство, проведение медицинских осмотров ветеранов Великой Отечественной войны, использование потенциала «серебряного» волонтерства, пропаганду здорового образа жизни «ЗОЖ через молодежь».

Некоммерческие организации как новые участники Совета предложили свою профессиональную помощь в части урегулирования конфликтных ситуаций между пациентами, их родственниками и администрацией больницы, проведения мероприятий по профилактике эмоционального выгорания для медицинского персонала, досуговых мероприятий для пациентов.

Члены Общественного совета уже формируют предложения по созданию безбарьерной среды в стационаре, ведут пациентские школы, активно участвуют в волонтерской деятельности.

Диалог участников встречи получился оживленным и конструктивным. Намеченные пути сотрудничества помогут в будущем превратить больницу в центр охраны общественного здоровья юго-запада столицы.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНСИЛИУМ

Стабильность — залог успеха

М.Б. БУРАВЛЕВ — заведующий кардиологическим отделением больных инфарктом миокарда ГКБ им. В.В. Виноградова, врач высшей квалификационной категории, к.м.н., доцент кафедры факультетской терапии РУДН



С.А. ГАЛОЧКИН — врач-кардиолог кардиологического отделения больных инфарктом миокарда ГКБ им. В.В. Виноградова



О.В. ШАРАПОВА — главный врач ГКБ им. В.В. Виноградова



Согласно данным мировой статистики, примерно 30–40% всего населения планеты (более миллиарда человек) страдает повышением уровня артериального давления. В нашей стране этому недугу подвержены 70% граждан.

Оптимальное давление для человека — 120/80 мм рт.ст. Пограничной зоной является артериальное давление, 130–139/85–89 мм рт.ст., при котором стоит обратиться к врачу. Диагнозу «артериальная гипертония» соответствует значение — 140/90 мм рт.ст. и выше.

При гипертонии сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой, что приводит к его быстрому «изнашиванию». Постоянные скачки давления приводят

к повреждению внутренних стенок сосудов, в них откладывается холестерин, растут атеросклеротические бляшки. На бляшке может формироваться тромб, вызывая острую закупорку сосуда с развитием различных патологических состояний, например инсульта.

На ранних стадиях гипертония характеризуется слабовыраженными симптомами, такими, как головокружение после физических нагрузок, временные приступы головной боли, слабость, повышенная потливость, спад работоспособности, мелькание «мушек» перед глазами, потеря аппетита, носовые кровотечения, бессонница, ощущение тревожности. Важно не игнорировать эти признаки и своевременно обратиться к специалисту.

Если пациент не лечится, заболевание прогрессирует и может привести к инфаркту миокарда, стенокардии, сердечной недостаточности, инсульту, особенно при наличии сопутствующих неблагоприятных факторов: малоподвижного образа жизни, сахарного диабета, избыточного веса, курения, злоупотребления алкоголем, повышенного уровня холестерина, хронического стресса.

Чтобы узнать уровень АД, следует измерить его минимум дважды с интервалом в пару минут и взять среднее значение. Для этого сядьте, успокойтесь, отдохните пять минут, прислонитесь к спинке, ноги не скрещивайте, руки положите на опору, чтобы не было мышечного напряжения, манжету надевайте на голую руку. За 30 минут

до исследования не курите, не пейте кофе, крепкий чай, не нервничайте, желательна не принимать пищу.

Лечение гипертонической болезни делится на две неотъемлемые составляющие: изменение образа жизни и лекарственная терапия. Изменение образа жизни направлено на коррекцию изменяемых факторов риска посредством приема успокоительных препаратов, отказа от спиртного и курения, комплекса физических упражнений и др. Однако есть факторы, повлиять на которые не представляется возможным: возраст, мужской пол, отягощенный семейный анамнез, менопауза у женщин.

Самостоятельная коррекция лечения, в частности, изменение дозы препаратов, назначенных врачом, или их отмена, очень опасны.

Важно помнить, что гипертоническая болезнь неизлечима, артериальное давление возможно только стабилизировать. Этот процесс занимает, как правило, около трех месяцев. Лекарственная терапия проводится пожизненно.

Меры профилактики:

1. снижение употребления соли (не больше 1 ст. ложки в день), соленых продуктов (сыр, колбаса, сосиски, консервы и др.), маргарина. Лучше всего солить еду уже в приготовленном виде;

2. увеличение употребления овощей, фруктов, злаков, нежирных сортов мяса (индейка и проч.), рыбы, растительных масел (оливковое, льняное и проч.), зелени. Сливочное

масло следует употреблять в ограниченном количестве;

3. занятия физическими нагрузками, не связанными с поднятием тяжестей (прогулки, плавание, велосипед и пр.) по 30–40 минут 5–6 раз в неделю;

4. отказ от курения, снижение или отказ от употребления алкоголя;

5. прием лекарственных препаратов ежедневно в одно и то же время. В случае возникновения побочных явлений — незамедлительно обращаться к врачу.

Как и любое другое заболевание — повод относиться к своему организму с особым вниманием и заботой, а также строго соблюдать предписания врача. Это позволит жить долгой и полноценной жизнью.

Будьте здоровы!

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Сегодня, когда речь заходит о вопросах здравоохранения, мы повсеместно сталкиваемся с такими понятиями как «высокие медицинские стандарты», «пациентоориентированные технологии», звучащими емко, но абсолютно непонятными для большинства людей, не связанных с этой областью.

«Шар здоровья» попытался разобраться в «умных» терминах и выяснить, каким же все-таки должен быть врач, которому можно доверить самое дорогое — свое здоровье. Наша беседа состоялась с заведующим урологическим отделением ГКБ им. В.В. Виноградова, к.м.н., обладателем статуса «Московский врач» Сергеем Викторовичем Беломытцевым.

— Сергей Викторович, традиционный вопрос — почему Вы выбрали профессию врача?

— В школе мне хорошо давались точные науки. Я неоднократно занимал призовые места на олимпиадах по математике, поэтому в будущем видел себя юристом или экономистом, но вовсе не медиком. Однако старшая сестра, которая обучалась на акушера-гинеколога, своими вдохновенными рассказами о том, как замечательно

быть врачом, всячески пыталась обратить меня в свою веру. И, как вы понимаете, ей это удалось. В итоге я закончил Московский государственный медико-стоматологический университет им. А.И. Евдокимова с красным дипломом. Урология же привлекла меня тем, что она сочетает в себе широкий спектр консервативных и оперативных методов лечения заболеваний. Это очень динамично развивающаяся область медицины.

— Вам присвоен статус «Московский врач». Что он подразумевает и как его получить?

— Прежде всего, «Московский врач» — это огромный проект столичного Департамента здравоохранения, поддержанный Мэром. Он призван подтвердить высокий уровень профессиональных знаний и навыков специалистов сферы здравоохранения Москвы. Уникальность проекта в возможности участвовать в нем не только столичным врачам, но и врачам из любого региона России. Обязательное условие — стаж работы по специальности не менее пяти лет. Испытания включают в себя тестирование, практиче-

ские навыки (базовые хирургические приемы) и ответы на вопросы экспертов. При удачном прохождении всех этапов присваивается статус «Московский врач».

— По официальной информации знания специалистов с данным статусом должны соответствовать мировым стандартам. Что это за стандарты?

— Важно понимать, что любой дипломированный врач просто обязан соответствовать и выполнять установленные профессиональные стандарты и требования. На мой взгляд, современный врач должен быть на острие своей специальности и отслеживать все мировые тенденции, знать новые подходы, эффективно владеть инструментами «доказательной медицины». Под ней подразумевается умение выбрать наилучший способ диагностики и лечения для конкретного пациента, опираясь на накопленный опыт тысяч пролеченных больных, мировых экспертов. Не нужно пытаться самостоятельно изобретать велосипед. Обращаясь в стационар, пациент должен подвергаться именно той операции, которая ему умеет делать врач. При этом врач также должен понимать,

что если он не владеет необходимыми методиками и технологиями, то непременно должен перенаправить пациента в специализированный профильный центр.

— Какую эффективную помощь урологическим пациентам может предложить ваше отделение?

— ГКБ им. В.В. Виноградова — это скорпомощная больница, поэтому основной поток (80%) пациентов поступает к нам на госпитализацию по экстренным показаниям. Весь медицинский персонал отделения владеет практически всеми методиками лечения, существующими в урологии. Помимо рутинных технологий в настоящее время мы активно развиваем реконструктивную урологию, в том числе реконструкцию мочеиспускательного канала. При проведении операции мы используем не только лоскутные пластики, но даже слизистую щеки пациента.

Подавляющее число хирургических вмешательств мы проводим эндоскопическим методом. При удалении камней из почек, в том числе и коралловидных, широко ис-

пользуем мини-доступы. Еще 15–20 лет назад подобные камни если и удалялись, то зачастую вместе с почкой. Сегодня же мы в состоянии через мини-прокол с помощью тончайших лазерных волокон превратить любой камень практически в пыль, что позволяет не только сохранить почку, но и значительно сократить послеоперационный период.

В целом мы хорошо обеспечены и оснащены, у нас достаточная диагностическая база, чтобы на высоком

уровне проводить все необходимые исследования и лечение. Мы стараемся всегда быть приветливыми с нашими пациентами, подбодрить их, пошутить. Психологический комфорт очень важен для быстрого выздоровления.

Такие вот они, врачи в ГКБ им. В.В. Виноградова: вне зависимости от наличия того или иного статуса, здоровье пациента для них всегда остается в приоритете.

Медицинский знак качества



● ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ — БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

4 300 000

людей с диабетом зарегистрировано в России на 01.01.16 г.

Каждые 10 сек.

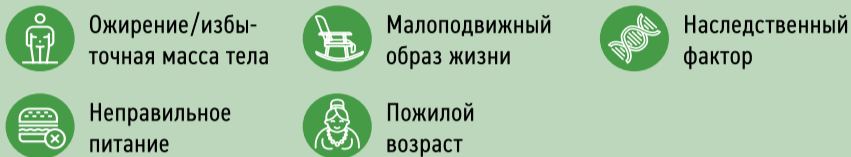
в мире сахарный диабет уносит **одну** жизнь

Симптомы



Проявляется утомляемостью, жаждой, выделением большого количества мочи с частыми мочеиспусканиями, могут наблюдаться потеря веса, воспаление мочевого пузыря и почек, фурункулез, плохая заживляемость ран, длительное течение инфекционных заболеваний.

Факторы риска



Ожирение/избыточная масса тела

Малоподвижный образ жизни

Наследственный фактор

Неправильное питание

Пожилой возраст

Лечение

Основная задача — достижение и удержание нормального уровня сахара в крови. Для этого необходимы: изменение образа жизни, физическая нагрузка и диета.



При сахарном диабете 1 типа необходимо лечение инсулином с момента установления диагноза, так как это связано с первичным повреждением клеток поджелудочной железы.



При сахарном диабете 2 типа применяются разнообразные лекарственные препараты в виде таблеток, при необходимости инсулин. Выбор лечения зависит от многих факторов и определяется врачом.

Диета при сахарном диабете



1 ГРУППА: практически не повышает сахар.
Овощи, фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях.



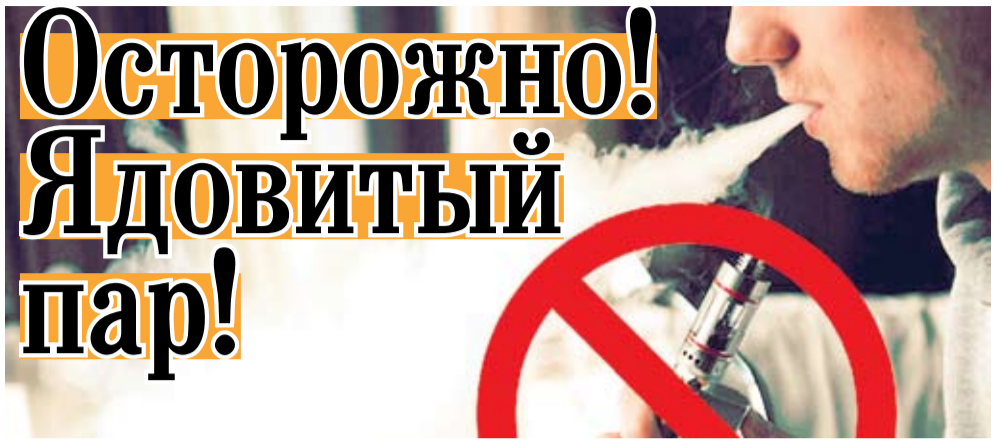
2 ГРУППА: умеренно повышает сахар.
Крупы (кроме манки/риса), хлеб и макароны из грубой муки, печенье без сахара, фрукты, молоко и кисломолочные продукты.



3 ГРУППА: сильно повышает сахар.
Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мед, газировка, напитки с сахаром, соки.



А.Н. СЕРЕБРОВ, врач-эндокринолог терапевтического отделения ГКБ им. В.В. Виноградова



● РЕЗОНАНС

В Москве вступил в действие закон, запрещающий вовлечение несовершеннолетних в процесс использования вейпов и электронных сигарет.

Выполняя указы москвичей, столичным парламентом был создан инструмент, призванный препятствовать распространению этого опасного увлечения. Вейпы, стремительно

набирая популярность, стали почти неотъемлемой частью жизни современной молодежи. Между тем ни курительные смеси, используемые в них, ни сами устройства, имитирующие курение табака, не сертифицируются, а значит, могут угрожать здоровью.

Отныне за вовлечение несовершеннолетних в процесс использования устройств, имитирующих курение табака, Кодекс города Москвы об административных правонарушениях предусматривает наложение

административного штрафа на граждан в размере от 1500 до 3000 рублей; на должностных лиц — в размере от 2500 до 5000 рублей; за те же действия, совершенные родителями (законными представителями) несовершеннолетних, а также лицами, на которых возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних, — в размере от 4000 до 5000 рублей. На федеральном уровне законодательное регулирование в этой области отсутствует.

МНЕНИЕ

В СМИ широко пропагандируется здоровый образ жизни, который всегда подразумевает отказ от курения.

Я, как депутат и главный врач Городской клинической больницы им. В.В. Виноградова, вместе со своими докторами, помощниками провожу большое количество просветительских мероприятий, направленных на борьбу с этой пагубной привычкой, в том числе и в образовательных учреждениях юго-запада.

В нашей больнице работают 2000 сотрудников. Пять лет назад мы проводили опрос и выяснили, что 60% из них — курят. По итогам реализации комплекса мер, включающего в себя в том числе и штрафы, сегодня эта цифра составляет 25%.

Что же мы видим теперь? Мода на курение постепенно уходит в прошлое, но появилась другая проблема. Дети и подростки с катастрофической скоростью приобщаются к вейпам, электронным сигаретам и кальянам. Они не представляют, какой огромный урон наносят своему растущему организму. Мозг, например, окончательно формируется только к 21 году. Ряд

зарубежных исследований подтвердил, что пар от вейпов при достаточно высоких концентрациях проявляет токсичные свойства, убивая клетки дыхательной системы. Это увеличивает риск развития серьезных заболеваний — пневмонии, рака. К сожалению отсутствие законодательной базы приводит к возможности приобрести все это, что называется, на каждом углу. Поэтому Мосгордумой были подготовлены и вынесены на федеральный уровень соответствующие предложения. Они сейчас находятся на рассмотрении в Государственной Думе. Поэтому Московской городской Думой были подготовлены и вынесены на федеральный уровень соответствующие предложения. Они сейчас находятся на рассмотрении в Государственной Думе. Мы все преимущественно рождаемся здоровыми, но каждый из нас по-своему распоряжается этим бесценным даром. Помните, пожалуйста, что никакие вредные привычки не проходят бесследно. Сохранить свое здоровье — главная задача для каждого из нас.

О.В. ШАРАПОВА, депутат Московской городской Думы, заслуженный врач РФ

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ГБУЗ «ГКБ ИМ. В.В. ВИНОГРАДОВА ДЗМ» НА ПЕРИОД С 01.03.2019 ПО 31.03.2019



Роддом № 4
Москва, ул. Новаторов, д. 3,
конференц-зал

Для семейных пар, ожидающих рождения ребенка



14.03.2019 14:00
28.03.2019 14:00



Запись через колл-центр
8 (495) 103 46 66

Обсудим: Подробная информация о родильном доме. Правила госпитализации в роддом по всем источникам финансирования (ОМС, платно); виды и порядок заключения договоров; возможность присутствия мужа или членов семьи на родах; подготовка к родам, течение родов, обезболивание в родах, заготовка пуповинной крови для выделения и хранения стволовых клеток, послеродовое пребывание мамы и новорожденного, наблюдение ребенка в детской клинике до 1 года, вакцинации новорожденного и т.д.

Проводит: Кузнецова Нина Петровна — заслуженный врач РФ, врач высшей квалификационной категории, врач акушер-гинеколог



ГКБ им. В.В. Виноградова
Москва, ул. Вавилова, д.61,
корпус 1, конференц-зал

«Время — мозг»



14.03.2019 14:00



Запись через колл-центр
8 (495) 103 46 66

Обсудим: Что такое инсульт простым языком? Как в домашних условиях распознать инсульт? Простые шаги доврачебной помощи при инсульте. Что брать с собой на госпитализацию?

Проводит: Чебоксаров Дмитрий Васильевич — заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии больных с острым нарушением мозгового кровообращения

«Коронарография: кому, когда и для чего показано проведение инвазивной методики»



28.03.2019 17:00



Запись через колл-центр
8 (495) 103 46 66

Обсудим: Показания, противопоказания, техника проведения, особенности выполнения

Проводит: Майсков Виктор Викторович — заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения



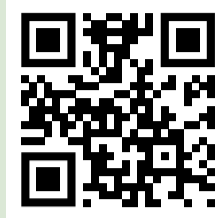
Приемная депутата Ольги Шараповой
Избирательный округ № 36
Тел.: 8 (964) 574-91-53

Приемные дни депутата (март 2019):
– 2-я среда месяца с 14.00 до 18.00, ул. Новочеремушкинская, д. 49, корп. 1 (этаж 1);
– 19 марта с 14.00 до 16.00, Успенский пер., д. 14, стр. 1 (приемная МГД)

Помощник вторник, четверг с 10.00 до 19.00



Новости.
Комментарии.
Оценки
#ОШарапова #Депутат #МГД #ГКБ64
sharapova_mgd
sharapova.mgd
@sharapova.mgd



ГОРОСКОП (01.03.2019–31.03.2019)

В первый месяц весны звезды решили хорошенько встряхнуть нашу планету. Сразу три мощных светила начнут одновременно оказывать на нас влияние – Солнце, Юпитер и Уран. Пора выкинуть из своего сердца зиму и начать планировать весну.

ОВНЫ (21.03.–21.04.)
Не надо подвигов, потому что героизм хорош с умом. Пора Овнам научиться применять свою энергию дозированно, иначе к концу месяца вы останетесь без сил. Лучше распланировать важные дела на начало месяца – в это время вы будете бурлить от притока энергии. Не разменивайтесь на небольшие интрижки, ваши серьезные отношения еще впереди. В последние дни месяца упадок сил сменится творческим вдохновением, но не торопитесь, приберегите силы на апрель, тогда вы сможете зажечь по-настоящему.

ТЕЛЬЦЫ (21.04.–21.05.)
Тысячу и один шанс получат в марте Тельцы для изменения своей жизни к лучшему, но и фальстартов будет предостаточно. Как не запутаться в этой пестроте событий, чувств и сомнительных знакомств? Лучший совет для вас в этот период – не верьте никому, и тогда деньги и репутация будут целы. В середине месяца вы подумаете, что жизнь решила спустить с вас шкуру, не отчаивайтесь, все быстро наладится. Ближе к концу марта Тельцы успеют наработать новые активы и восстановить силы.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05.–21.06.)
Трудитесь, и удача достанется именно вам. Близнецам редко выпадает возможность поработать за удачу, обычно эта ветреная особа не отходит от Близнецов ни на шаг. Но лукавые Близняшки любят разнообразие, тем более что труд вознаграждается и финансы заметно улучшатся. Тут может разыграть ревность и зависть коллег или друзей, ситуацию вы разрешите дипломатично и остроумно. После 15 марта постарайтесь прислушаться к советам, это в ваших интересах, иногда кто-то может оказаться мудрее вас.

РАК (21.06.–21.07.)
Труба зовет! Ракам нужно во чтобы то ни стало добиться успеха и получить заслуженные бонусы. Но если вы думаете, что, протянув руку, вы сможете ухватить павлина за хвост, то вы ошибаетесь. Если вы не проявите настойчивости и изворотливости, то павлин оставит у вас в руках жалкие перышки. Остерегайтесь конфликтов и судебных тяжб. В конце месяца судьба перестанет баловать Раков совсем, постарайтесь набраться терпения, спрятаться в домашнюю раковину и переждать неделю-другую.

УЗИ С КРОВОТОКОМ	ДУБЛЬ, КЛОН ИЛИ РЕПРОДУКЦИЯ	ПОЧЕТНЫЙ ТИТУЛ В АНГИИ (ВЕРХНЯЯ ПАЛАТА ПАРЛАМЕНТА)	ОТКРЫТОЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ В ТКАНЯХ ТЕЛА	ДЕТАЛЬ МИКРОСКОПА				ПЛОД РОДСТВЕННИК ГРУШЕ
				ГОРОД В БИРМЕ	БЛЮДО ИЗ ЯИЦ С МОЛОКОМ	ЧАСТЬ ВЕЛИКОБРИТАНИИ		СКАЗОЧНОЕ УГОЩЕНИЕ
ПРИСТУПЫ БОЛИ В ОДНОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ	«СОВ. СЕКРЕТНО» НА ДОКУМЕНТЕ	ВОЗГЛАС ДРЕССИРОВАННОЙ ЦИРКЕ		НЕЗРЕЛЫЕ ШИШКИ ЭТОГО ДЕРЕВА ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СЫРЬЕМ	САМЫЙ ЛЕГКИЙ ИЗ МЕТАЛЛОВ			
						ЛИРИЧЕСКОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ		СЕМЬЯ ПЧЕЛ, ОТДЕЛЯЮЩАЯСЯ ИЗ УЛЬЯ
СКАЗОЧНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ		ЛЕТАЮЩИЙ АКУШЕР			КОНФЛИКТ, ЕЩЕ НЕ ДОШЕДШИЙ ДО ДРАКИ			
	АНГЛИЙСКАЯ МЕРА ДЛИНЫ	ВКЛАД ПОЭТА В ПЕСНЮ					ПРИЕМ НА РАБОТУ	ПОБЕДА В ШАХМАТАХ
	ГРУЗОПОДЪЕМНЫЙ МЕХАНИЗМ	БЕСПОЛОЕ МЕСТОИМЕНИЕ					И НА БЕРЕМЕННОСТЬ, И ДНК	...ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО
	СОЮЗ, ОБЪЕДИНЕНИЕ						АНТОНИМ К СЛОВУ «ПАСМУРНО»	КУШАНИЕ ПОД СОУСОМ
								ОПТИЧЕСКИЙ ПРИБОР ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ
ПРЕДАТЕЛЬ В РАЗРЕЗКЕ	ЗАДУШЕВНЫЙ ОБМЕН МНЕНИЯМИ						МАМА ЯГНЕНКА	ХОРОШО ПО-АМЕРИКАНСКИ
			РЕЧНОЙ ОСАДОК	ОТДЕЛЕНИЕ ПОЛИЦИИ В ЦАРСКОЙ РОССИИ				
ПОДВИЖНЫЙ МЫШЕЧНЫЙ ОРГАН В ПОЛОСТИ РТА	БИОЛОГИЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ С ЭЛЕКТРОННОЙ НАЧИНОЙ			ПЕРЕКЛАДЧИНА ДЛЯ ШТОР	ПОДВИЖНЫЕ КОЖНЫЕ СКЛАДКИ ВОКРУГ ГЛАЗ У ЧЕЛОВЕКА			
		ОРУДИЕ АКУПUNCTУРЫ	ТОПЛЕНОЕ САЛО		НАИМЕНЬШИЙ ДЕВИЧИЙ РОСТ	МУЖСКОЙ ИЛИ ЖЕНСКИЙ	ГОРОД В ЯПОНИИ	ТВОРЕНИЕ РУК ПОРТНОГО И ХИРУРГА
УКРАШАЕТ ВЕРХЛОУДА И УРОДУЕТ ЧЕЛОВЕКА	ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УША			ОБНАЖЕННАЯ НАТУРА	И ВОРОТНИК, И ФРАНЦУЗСКИЙ ХУЛИГАН			
		КОНТРАСТ ПРИ РЕНТГЕНЕ			ГЛАЗ (УСТАРЕВШЕЕ)			
СУМКА, СУНДУЧОК	«ПРОДУКТ» ВОСПАЛЕННОЙ РАНЫ			ГАДСКИЙ ОХОТНИК				

По вертикали: КОФР; БАРИН; ОКО; ГИНОИ; ЗМЕЛЛОВ; ОКОЛОТОК; ИГЛА; ВЕК; ГОРЬ; ЛЯД; ОТИ; НО; АЛАШ; ПЫ; ГИФ; СОНЕТ; РОИ; КЛЮВОК; ТЕКСТ; МАТ; ОНО; КОПИЯ; ОМЛЕТ; ХЭЛРС; ЯСТВО; ЛОРД; РАНА; АЙВА;
По горизонтали: ОЦПА; ОК; ДЮИМ; ПОЛ; АКО; ШОВ; СОН; РАЗГОВОР; СТЕ; ОЧКИ; КИВОРГ; ИЛ; КАРНИЗ; ГИФ; СОНЕТ; РОИ; КЛЮВОК; ТЕКСТ; МАТ; ОНО; КОПИЯ; ОМЛЕТ; ХЭЛРС; ЯСТВО; ЛОРД; РАНА; АЙВА;

РЫБЫ (21.02.–21.03.)
Спокойным Рыбкам придется плавать в разных водах – от бушующего океана событий до спокойной глади взаимной любви, нестись в бурных реках чувств и зарываться в ил тихих домашних заводей. Конечно, у вас есть хвост и плавники, чтобы направиться в нужное течение, и вы легко можете управлять ситуацией. Главное – не копите дела, а то вам придется несладко разгребать ворох нерешенных вопросов, а до отпуски еще далеко. Живите интуицией, она вас точно не подведет, и тогда вы найдете свою экзотическую лагуну.

ВОДОЛЕЙ (21.01.–21.02.)
Водолеям надо четко распланировать весь предстоящий месяц. В первой декаде марта уделите внимание работе, проектам, деловым контактам, придет время – и это окупится. К середине месяца вам придется выяснять отношения, и не только личные, но и на работе, с соседями и даже с посторонними людьми. Возможно, кто-то оговорит вас, думайте, что говорите и делаете. В конце марта наступит цейтнот, в сжатые сроки надо будет многое сделать, возможны ошибки, так что будьте внимательны. И помните: скоро апрель и все изменится к лучшему.

КОЗЕРОГ (21.12.–21.01.)
Упорство и еще раз упорство – девиз Козерогов в марте. Не обращайтесь на переменчивость жизни, будут подъемы и спады, потери и находки, но вы будете двигаться в своем направлении. Не сомневайтесь – вы все преодолеете. Начало месяца будет суматошным, к середине вы почувствуете улучшение самочувствия и прилив бодрости. Займитесь накопившимися делами, разберитесь, все разложите по полочкам, как вы любите, потому что в конце месяца может быть трудно.

СТРЕЛЕЦ (21.11.–21.12.)
Стрельца можно смело назвать самым удачливым знаком марта. Вы будете умеренны, внимательны, собраны, и все это сделает вас Королем жизни. В работе – вы лучший, в любви – первый, финансы начнут поступать с начала месяца, а в середине марта вы смело можете планировать крупные покупки, например, дом или автомобиль. Конечно, в конце месяца денег из-за таких трат станет меньше, но вложения сделаны не на один год, так что все хорошо. Стройте планы – они будут успешны.

ЛЕВ (21.07.–21.08.)
Победы Льва будут заслуженными, но сил для этого потребуются немало. В начале месяца лучше сосредоточиться и направить все силы на работу, и скоро наступит оглушительный успех. К середине месяца на вас посыплются предложения, одно выгоднее другого. Стоит внимательно отнестись к новым возможностям, и тогда вы здорово обогатитесь. С переменами в личной жизни торопиться не стоит. И потом, у вас столько важной работы, что на личную жизнь времени почти не остается. Потом Львы наверстают это с лихвой, а пока собирайте заслуженные награды.

ДЕВА (21.08.–21.09.)
Девы методично переделают все дела еще в начале марта. И сами удивятся этому. Такой у вас период – трудностей вы не заметите, финансы не потеряете, сделаете большой рывок в работе – и вроде можно порадоваться. Но судьба приготовила вам неприятности в виде ссор со второй половиной. Настолько серьезные будут разногласия, что Девы всерьез задумаются поменять партнера. Слава богу, это продлится недолго и взаимопонимание в семье будет восстановлено.

ВЕСЫ (21.09.–21.10.)
Весы всегда и во всем удачливы, и март 2019 года – не исключение. Тихо-мирно вы начнете заниматься несколькими успешными делами, и во второй половине месяца они окажутся очень выгодными. Возможно, от предыдущих проектов вы получите дополнительные дивиденды. Единственный ваш грех – тщеславие. Не вознеситесь слишком высоко, а то тут же придется слететь на землю. Но это будет кратковременный период в качестве профилактики, в начале апреля вы уже будете на коне и с флагом в руках.

СКОРПИОН (21.10.–21.11.)
Скорпионам неплохо бы попросить у всех родных, близких и друзей прощения. Вы сами знаете за что. Это поможет восстановить многие отношения и поправить ваш несносный характер. Женщинам Скорпионам придется много работать, возможны поездки – не отказывайтесь, и это принесет вам удачу. В середине месяца уделите внимание активному отдыху и семье. В вашей жизни грядут большие перемены, нужно наработать деловые контакты и заручиться поддержкой надежных людей.

ШАР ЗДОРОВЬЯ

Учредитель:
Общество с ограниченной ответственностью
«Управляемая медицинская помощь»

И.о. главного редактора: Левашко М.И.
Газета зарегистрирована в Управлении
Федеральной службы по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массо-
вых коммуникаций по Москве и Московской
области.

Электронная почта:
w9036699702@gmail.com
Выходит ежемесячно
Распространяется бесплатно в Юго-Западном
административном округе г. Москвы
Отпечатано АО «Красная Звезда». 123007,

г. Москва, Хорошевское шоссе, д. 38
Тираж: 100 000 экз.
Заказ: № 608-2019
Подписано в печать: 18.02.2019
Свидетельство о регистрации СМИ:
ПИ № ТУ50-61903 от 12.02.2014 г.

Адрес редакции:
107140 г. Москва,
ул. Верхняя Красносельская,
д. 20, стр. 1
Тел.: +7 (499) 606-03-02