

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Столичные парламентарии направили предложения о мерах поддержки москвичей и бизнеса в оперативный штаб по экономическим вопросам. Перечень мер разработан с учетом позиции каждого депутатского объединения в столичном парламенте в целях смягчения негативных экономических последствий распространения коронавирусной инфекции. Депутаты предлагают оказать поддержку жителям, самозанятым гражданам, субъектам малого и среднего предпринима-



тельства. Например, выплатить единовременное пособие всем жителям города, уволенным с момента режима повышенной готовности до момента окончания действия этих мер, в размере 2 МРОТ, а при наличии детей – дополнительно 1 МРОТ на каждого ребенка; в части поддержки предпринимателей – предоставить беспроцентные кредиты для выплаты заработной платы.

Внесение поправок в Налоговый кодекс Российской Федерации, инициированных Мосгордумой, освободит участников программы реновации от излишней налоговой нагрузки. Сегодня существуют ситуации, когда физическое лицо – собственник освобождаемого жилого помещения в связи с реализацией программы реновации желает получить квартиру, в которой общая площадь больше, а жилая площадь меньше, чем в освобождаемой квартире, с одновременной выплатой ему денежной компенсации. С полученной компенсации



собственник обязан уплатить налог на доходы физических лиц. Проект федерального закона, разработанный депутатами, предлагает освободить от налогообложения все виды доходов в денежной форме, полученные налогоплательщиком в связи с реализацией реновации.

С 15 апреля 2020 года сертификаты на материнский капитал будут оформляться в беззаявительном порядке. Отныне мамам и папам больше не придется идти писать заявление и собирать множество документов. После рождения ребенка все данные о нем и его родителях будут автоматически поступать из Единого реестра записей актов гражданского состояния в Пенсионный фонд. После проверки на наличие каких-либо ограничений сертификат на материнский капитал будет оформлен, а информация о нем будет направляться его владельцу в виде уведомления на портале госуслуг либо по контактному номеру телефона.



# ШАР ЗДОРОВЬЯ



16+

СПЕЦВЫПУСК, МАЙ 2020

Периодическое ежеквартальное информационно-публицистическое издание



СРОЧНО В НОМЕРЕ!

## Победа у нас в крови

Очень символично, что в год, объявленный в нашей стране Годом памяти и славы, когда вся страна готовится к празднованию самого священного для каждой российской семьи праздника – Дня Победы, вновь обрушилось на наш народ непростое испытание. Невидимый враг проник в самое сердце нашей Родины, что в далеком 1941-м не удалось «коричневой чуме». Опасный и загадочный вирус, как и фашисты почти восемьдесят лет назад, внезапно смещал планы миллионов людей, обнажил слабые места в укладе нашей жизни, вывел на передний план истинные ценности, такие как ответственность, солидарность, взаимовыручка, здоровье и благополучие близких. И снова врачи и медицинские сестры оказались на передовой, как не бывало доселе в новейшей истории России, остро ощущая свое призвание, без раздумий откликаясь на голос долга. Но пока ежедневные сражения за здоровье сограждан в самом разгаре, обратимся к героическому прошлому.

Подвиг медицинских работников в годы Великой Отечественной войны вызывает неподдельное восхищение. Военно-медицинская служба насчитывала более 200 тысяч врачей и 300 тысяч медицинских сестер. Доля женщин среди военных хирургов составляла примерно 45%, в числе медицинских сестер – 100%. Эти хрупкие, бесстрашные девушки на своих плечах вытаскивали с поля боя десятки раненых солдат, делали им перевязки, дежурили у их постелей, ассистировали врачам на сложнейших операциях. И все

это постоянно в чужой крови, в окружении стонущих больных и нескончаемой череды смертей. Хирурги же сутками не отходили от операционного стола. Врачи рисковали своей жизнью и здоровьем наравне с бойцами Красной Армии. Тот опыт и азы медицинской науки, которые в условиях мирной жизни постигают годами, врачам и медсестрам в военное время приходилось осваивать за месяцы, перебарывать себя и свой страх, совершать неожиданные открытия, находить нестандартные решения во имя спасения человеческих жизней.

Многопрофильная Городская клиническая больница им. В.В. Виноградова (бывшая 64-я) была построена на юго-западе Москвы спустя более 10 лет после разгрома советскими войсками гитлеровской Германии, в 1958 году. Но ее первый главный врач, врач-хирург, выпускница 2-го Московского государственного медицинского института Галина Викторовна Родыгина, будучи совсем еще девочкой, получила свою закалку и как специалиста, и как организатора здравоохранения в самом горниле Великой Отечественной войны.

Здесь мы хотим привести редкие архивные материалы – выдержки из книги Галины Викторовны «Оборона Москвы в воспоминаниях хирурга» о том, как ковалась Победа на фронте и в тылу, как происходило становление личностей, творящих историю, о суровых буднях советских врачей.

Окончание на стр. > 2

## ЮГО-ЗАПАД СЕГОДНЯ



### Новый шаг к комфорту

Главную магистраль Юго-Западного округа – Профсоюзную улицу и проспект 60-летия Октября в 2020 году ждет комплексное благоустройство. Проектное решение предусматривает увеличение количества зеленых насаждений, ремонт фасадов домов, создание удобных пешеходных маршрутов и рекреационных зон, замену покрытия тротуаров и проезжей части, установку малых архитектурных форм и фонарей с энергосберегающими лампами, создание доступной среды для маломобильных граждан. На проспекте 60-летия Октября организуют парковочные карманы и обустроят выделенную полосу для общественного транспорта. Кроме того, новый облик будет придан площади перед загсом Академического района, площади Иосипа Броз Тито, площади Академика Келдыша и площади Мартина Лютера Кинга.

### По московским изогнутым улицам



В Москве досрочно открылись пункты велопроката. Учитывая текущую эпидемиологическую ситуацию, это как никогда актуально. Городские власти считают, что доступность велосипедов снижает количество передвижений на наземном городском транспорте и метро. Операторы будут обрабатывать велосипеды специальными обеззараживающими средствами. Однако пользователям также рекомендуется самостоятельно протирать сиденье и руль. С перечнем адресов пунктов городского велопроката можно ознакомиться на сайте [velobike.ru](http://velobike.ru).

### Приходите рожать!

Родильный дом № 4, одно из ведущих учреждений в области акушерства, гинекологии и неонатологии в столице, решил отменить



санитарно-профилактическую обработку, запланированную на середину мая. Традиционно, ежегодно в это время учреждение закрывается на две недели для проведения ремонтных и комплекса санитарно-профилактических мероприятий. Поэтому если будущие родители планировали появление малыша в мае, им не придется искать другое учреждение родовспоможения. Родильный дом № 4 будет работать в обычном круглосуточном режиме.

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

РАВНЯЕМСЯ  
НА ЛУЧШИХ  
ЧЕМУ НАС  
УЧАТ  
ВETERАНЫ?



> 4

НОВОСТИ  
#ГКБВИН  
КЕЙС-МЕТОД  
НА СЛУЖБЕ  
У МЕДИЦИНЫ



> 5

ПОДЗАРЯДКА  
РАСКРЫВАЕМ  
СЕКРЕТЫ  
ДОЛГОЛЕТИЯ



> 6

СРОЧНО В НОМЕР!

# Победа у нас в крови



Г.В. РОДЫГИНА.  
1940 г.  
НА ОБОРОТЕ  
НАДПИСЬ:  
«В ГИМНАСТЕРКЕ  
МУЖА МОЕ  
ФОТО ПРОШЛО  
ВСЮ ВОЙНУ.  
ЭТО БЫЛ  
ТАЛИСМАН.  
1990 г.»

Окончание.  
Начало на стр. <1

«Я — врач. Участница обороны Москвы. Мой медицинский стаж исчисляется с третьего дня войны — 24 июня 1941 года. Ни на один день я не покидала столицу. Мой девиз был: «Из Москвы я уйду только последним бойцом».

Уже вечером 22 июня в Москве было введено затемнение. Те, кто не успел замаскировать свои окна, попросту не зажигали свет. Зажженная спичка — прикурить папироску — расценивалась как сигнал вражеским самолетам.

Во всех больницах организованы оперативные койки на тот случай, когда начнутся ближние бои и надо будет принимать раненых. Все школьные здания переоборудованы под госпитали, но стоят пока пустые. Потоки раненых направляются, минуя Москву, в глубокий тыл, на восток. Останутся только тяжелые, нетранспортабельные раненые.

Начинается эвакуация предприятий. Из Москвы вывозят детей и женщин. Все происходит организованно, продуманно, без паники. Студенты-медики, окончившие пятый курс, получают дипломы и направляются на фронт. Студентов 3-го и 4-го курсов начинают обучать по ускоренной программе.

Ровно через месяц после начала войны немцы совершили массированный налет на Москву. Бомбардировки происходили по несколько раз в день, чаще всего ночью. После бомбежки разбирали завалы, извлекали пострадавших москвичей. Тут же «скорая», оказав первую помощь, везла раненого в ближайший стационар, а мы стояли у операционных столов и оперировали, оперировали до утра.

Нужно еще учесть, что 80% хирургов были уже в действующей армии. В каждой городской больнице оставалось по три-четыре настоящих хирурга, а с ними работали мы — студенты медицинских вузов.

С 1 августа 1941 года для всех врачей начался новый учебный год. Занятия проходили с 8 часов утра. Лекции были отменены. Весь упор делался на практику. В 13:00 учеба заканчивалась, и мы разъезжались по своим больницам, где работали до 21:00, а иногда брали ночные дежурства.

Черный день 16 октября 1941 года. Эту дату забывать нельзя. Немцы прорвали нашу оборону на ленинградском, волоколамском и калужском направлениях и подошли к Москве на расстояние 30 — 50 км. На остальных участках кольцо фронта сжалось до 60 км. Ночью 16 октября налеты немецких самолетов шли непрерывно. Я дежурила в клинике, в 1-й Городской клинической больнице. Работали в операционной, на цокольном этаже.

Помню, что очень сильно горело в районе Киевского вокзала. Позади нашей больницы без конца рвались бомбы. Вероятно, мы и были их целью. И вот одна 500-килограммовая бомба попала в колодец у угла главного корпуса, но... не разорвалась. Как выяснилось, она была начинена песком и в нее была вложе-

на записка: «Героическому советскому народу от немецких рабочих».

Битва за Москву стала реальностью. Мосты были заминированы.

Все дороги, магистральные шоссе были уже заблокированы противником, осталось свободным только шоссе Энтузиастов. По нему хлынул людской поток, в панике покидавший столицу. Москва находилась в осаде. Готовились к самому худшему. Снова началась эвакуация оставшихся предприятий и институтов, но уже сумбурно, лихорадочно. На примере эвакуации нашего 2-го Московского медицинского института могу сказать, что это было паническое бегство. В городе стоял запах дыма — это в разных учреждениях жгли бумаги, горели архивы.

Декабрь 1941 года выдался холодным — мороз -25... -30 градусов. Бои за город Наро-Фоминск были очень тяжелыми. Немцы рвались к Москве. Река Нара, несмотря на крепкие морозы, не замерзала. Вода, смешанная с кровью, русло реки, забитое трупами русских и немцев, не давали ей покрыться льдом. Потоки раненых по Старокалужскому шоссе направлялись в основном в три ближайшие московские больницы, фактически превращенные в медсанбаты: 5-ю Городскую, 1-ю Городскую клиническую больницу и 2-ю Городскую клиническую больницу им. профессора Вейсброда.

Первая хирургическая обработка ран проводилась с большим опозданием. С транспортировкой такого количества раненых тоже возникали большие трудности. С нарo-фоминского направления к нам была доставлена большая партия раненых, в основном с поражением верхних и нижних конечностей и тяжелыми отморожениями.



КОРПУС ПЕРВОЙ ГРАДСКОЙ БОЛЬНИЦЫ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА, ГДЕ В ГОДЫ ВОЙНЫ РАСПОЛАГАЛСЯ ЭВАКОГОСПИТАЛЬ

После событий 16 октября 1941 года мы, студенты 4-го курса, получившие справки о присвоении нам звания «зауряд-врач», были переведены на врачебные должности. Каждый из нас получил по три палаты по 20 коек и по несколько коек в коридоре. В общей сложности около 70 раненых на одного «врача». В мирное время — это целое отделение, где работали 5 — 6 врачей.

...Я снова возвращаюсь в свои палаты, где лежат вновь поступившие раненые. При беглом первичном осмотре прихожу к выводу, что у нескольких из них развилась анаэробная инфекция. Недавно, сдавая экзамен по общей хирургии, я на «отлично» рассказала о лечении раневой инфекции, но «живьем» такое увидела впервые. Растерялась... Пригласила консультанта — профессора Валерия Ивановича Казанского.

Он осмотрел раненых, и мой диагноз подтвердился. На вопрос: «А кто будет оперировать?» — он жестко ответил: «Вы, и без вопросов! Ассистировать будет Серафима». Симочка-колобок, моя однокурсница, такой же «хирург», как и я. Подобные операции мы делали только на трупах на кафедре оперативной и топографической анатомии.

Итак, мой первый операционный день начался! Санитары привозили нам раненых, укладывали на операционный стол. Медсестра давала масочный эфирный наркоз. Ампутации при гнилостной анаэробной инфекции делаются по Пирогову «гильотинным способом» (мягкие ткани и кость пересекают на одном и том же уровне. — *Примеч. ред.*).

Короткий зимний день быстро клонился к вечеру, предстояла еще одна тяжелая, трагическая операция. Это был раненый с отморожением обеих верхних конечностей — кистей рук и предплечий и ног — стопы и голени, с начинающейся влажной гангреной. Это был мужчина лет 45, крестьянин. Лицо крупное, доброе, с синими глазами, поросшее щетиной.

Просительный молящий взгляд! «Доченька, — обращался он ко мне, — а со мной что делать будешь? Ведь я мужик деревенский. Дома у меня семеро ребятшек осталось мал мала меньше! Доченька! Христа ради и ради моих детей, сделай так, чтобы я после наркоза не проснулся. Богом тебя заклинаю! Не хочу быть обузой в семье...»

Что я могла ему сказать? Чем утешить?! Выполнить его просьбу я не имела права. Врач до конца должен бороться за человеческую жизнь. А его жизнь отныне станет нечеловеческой!

Я не буду описывать подробности этой драмы. Мы с Симочкой плакали, хлопали мокрыми от слез носами. Когда операция закончилась, на операционном столе лежал обрубок человеческого тела. Мы сбросили халаты, сняли маски и с опухшими от слез глазами и носами вышли из операционной. Все остальное мы оставили санитарам... Раненый выжил и был отправлен по этапам эвакуации в тыл...

В первые месяцы моей врачебной деятельности я часто и много плакала. Воспитывалась я в старорежимной русской интеллигентной семье, где не было места ни грубости, ни жестокости, ни хамству. Столкнувшись в реальной жизни и с тем, и с другим, я очень болезненно все это переносила. Я была человеком без кожи, очень ранимым. Война внесла свои коррективы!

В начале 1942 года наши корифеи, ученые-медики во главе с главным хирургом Советской Армии Н.Н. Бурденко, пришли к выводу о назревавшей необходимости в организации профильных эвакогоспиталей.

В городе сложилось очень трудное положение с оказанием медицинской помощи москвичам. Ведь фактически все больницы в основном обслуживали раненых и пострадавших от бомбежек, но ведь были и просто больные люди.

В начале 1942 года было принято решение передать городу несколько городских больниц. В их числе оказалась и ГКБ № 1 — Первая Градская, как называли ее москвичи. Только один из корпусов, где размещались кафедры гинекологии и терапии, был отдан генералу А.Н. Бакулеву для открытия специализированных нейрохирургических коек.

Из молодых «врачей» Александр Николаевич взял меня и еще двоих.

Очень серьезно встал вопрос о моей дальнейшей

учебе. Я уже давно практически перестала посещать занятия в институте. Совместить работу в отделении с занятиями стало невозможно. Приближались госэкзамены. В июне 1942 года нам должны были вручить «настоящие дипломы». Я решила уволиться из больницы.

Меня вызвал к себе А.Н. Бакулев:

— Галина Викторовна!

Вы уже работаете полгода хирургом. За это время освоили азы военно-полевой хирургии. Вы стали хорошим ассистентом, настоящим помощником во время моих операций. Мне бы не хотелось Вас потерять. Мы начинаем осваивать новую для всех нас специальность — нейрохирургию. Ваша учеба в институте — пустая трата времени. Мой Вам совет: бросайте институт и оставайтесь с нами!

Я поблагодарила Александра Николаевича за внимание и заботу, послушалась его совета и... осталась работать. Госэкзамены сдавать я не стала.



ЖЕНЩИНА-ХИРУРГ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ 1941–1945 гг.

В 1943 году на базе нашего нейрохирургического отделения разместился эвакогоспиталь № 5012. Рабочий день был такой: с 8 часов утра – обход палат. После обхода – «пятиминутка»: отчет дежурного врача о состоянии больных. В половине десятого начинался операционный день, который часто заканчивался только вечером. После операций – перевязки, внутривенные вливания и прочие врачебные манипуляции. А затем начинался самый ответственный момент – «писанина»: все, что было сделано в течение дня, надо было вразумительно записать в истории болезни. Особенно тяжело это было делать, когда менялся основной состав больных – шла эвакуация в тыл и массовое поступление новых раненых. Вот тогда первое время у тебя в голове вертится калейдоскоп: кроме фамилии, имени-отчества, звания надо знать и помнить, где, когда, при каких обстоятельствах получено ранение, его характер и состояние раны.

**Врач до конца должен бороться за человеческую жизнь.**

В конце 1943 года начальник РЭПа (распределительный эвакуопункт) при станции «Скорой помощи» Орлов организовал научно-практическую конференцию молодых врачей, работавших в госпиталях и больницах города. Фактически это были бывшие «зауряд-врачи» – студенты 4-х и 5-х курсов. Молодежь выступала с небольшими сообщениями и краткими докладами, отражавшими их работу за два военных года. В своем вступительном слове Орлов отметил самоотверженный труд молодых врачей и сказал, что медики помогли отстоять Москву, поблагодарил всех нас. Институт я закончила в июне 1945 года, сдав шесть госэкзаменов на «отлично». Перед этим меня снова вызвал к себе А.Н. Бакулев и предложил мне трехгодичную клиническую ординатуру на кафедре факультетской хирургии, которую он возглавил после смерти профессора С.И. Спасокукоцкого. Единственное место было предоставлено мне. Этим Александр Николаевич как бы подводил черту, отделявшую нашу совместную работу в тяжелые дни обороны Москвы от наступившей мирной жизни. Семнадцать лет моей врачебной деятельности прошли в Городской клинической больнице № 1 им. Н.И. Пирогова, с 1941-го по 1958 год. В августе 1958 года я была назначена главным врачом Городской клинической больницы № 64 и покинула свою Alma mater! Но это уже другая страница моей жизни».



**ИСТОКИ**

**В строю «Бессмертного полка»**

**Н**ет в России семьи такой, где бы не памятен был свой герой – этиими строками из всенародно любимой да что там песни – скорее, молитвы началось интервью с нынешним главным врачом клинической больницы имени В.В. Виноградова, д.м.н., профессором, заслуженным врачом Российской Федерации Ольгой Викторовной Шараповой. В продолжение темы подвига медиков в годы Великой Отечественной войны корреспондент «Шара здоровья» побеседовал с доктором Шараповой в канун 9 Мая о самом главном – как сегодня медицинские работники берегут память о своих родных ветеранах и славных подвигах коллег.

– **Ольга Викторовна, расскажите, пожалуйста, кто из членов вашей семьи принимал участие в Великой Отечественной войне?**

– Так сложилось, что очень много моих родственников побывало на войне. Кто-то был военным, кто-то рядовым и попал в армию по призыву, кто-то трудился в тылу, но тягот все хлебнула с лихвой. У моего дедушки по линии папы, деда Андрея, было пять братьев, но с фронта живым вернулся только один...

Сама я родом из Ульяновска. Мой город, как и все регионы нашей страны, в то время направил множество своих жителей на огневые рубежи защищать страну. С учетом того что Ульяновск находится в Поволжье, многие мои родные попали на Украинский и Белорусский фронты, участвовали в Сталинградской битве.

Дедушка Александр, по линии мамы, был офицером и еще до Великой Отечественной прошел две войны: Русско-японскую и Советско-финскую. Из Финляндии он вернулся с отмороженными ногами. Впоследствии ему удалили часть стопы. Он часто рассказывал мне, как воевал на Украинском фронте. Был ранен там. Очень тяжело ему приходилось – представьте, каково это – совершать многокилометровые марш-броски или в атаку идти, когда отсутствует половина стопы. Но, невзирая ни на что, дедушка Александр понимал, что должен защищать Родину, свою семью, детей, должен во что бы то ни стало обратить врага в бегство.

Со стороны моего мужа, Анатолия Александровича, аналогичная ситуация. Он родом из села Черебаево Старополтавского района Волгоградской области. Его дедушка, отец, как и вся половина деревни, в которой он родился и жил, – почти все его родственники, были на войне, многие участвовали в Сталинградской битве и погибли. Мой свекор в восемнадцать лет сражался с немцами на Курской дуге. Там был ранен в голову. Осколок повредил ему глаз, который пришлось заменить на стеклянный. Кроме этого у него была травма руки и ноги. Он всю жизнь потом прихрамывал и плохо владел



ПОРТРЕТ СВОЕГО ОТЦА РАБОТЫ А.А. ШАРАПОВА

Шарапов Александр Андреевич 1923-1974 Сержант

ЕЛЬНОВ-СТРЕЛОВ ВЯЧЕСЛАВ ИВАНОВИЧ (1920 – 2013) В.И. Ельнов-Стрелов родился 13.11.1920 в г.Тверь. В 1942 году, будучи студентом 3-й Московской медицинской школы, был призван в армию. Служил в 1-й стрелковой дивизии 1-й армии. В 1945 году, будучи лейтенантом, участвовал в боях за Берлин. За мужество и героизм, проявленные в боях, награжден орденом Отечественной войны 1-й степени, орденом Красного Знамени и др. В 1970 году В.И. Ельнов-Стрелов возглавил кафедру анатомии и гистологии медицинского факультета Ульяновского государственного университета. Инициатор и организатор создания в 1973 году кафедры анатомии и гистологии медицинского факультета Ульяновского государственного университета.



правой рукой. В плечевом поясе у него так и осталось несколько металлических осколков. Можно было легко увидеть, как они двигались под кожей. Удалять их он не хотел. Говорил: «Я уже свыкся с ними. Пусть останутся в моем теле как память о Курской битве».

Дед Андрей, по линии отца, как и дед Александр по материнской линии, тоже был офицером, военным инженером. Но на фронте не был. В 1938 году, почти сразу после рождения моего папы, попал под сталинские репрессии и 10 лет провел в лагерях как политический заключенный. От звонка до звонка... Строил город Электросталь в Подмоскowie.

После смерти Сталина дедушку Андрея реабилитировали и назначили директором совхоза в Ульяновске. Он был хлебосольным, радушным человеком. Я очень его любила.

Бабушка по линии папы работала в тылу в Ульяновске. Пройдя путь от простого мастера, она руководила большим сборочным цехом на заводе, который производил моторы для автомобиля УАЗ. Она рассказывала: чтобы обеспечить все потребности фронта, работники буквально жили в цеху, там ели и спали.

У моих дедушек и бабушек был пронизывающий насквозь патриотизм. Оба деда пронесли через всю жизнь и постоянно говорили своим детям и внукам, что живем мы в самой лучшей

стране. Я и мой брат воспитаны в духе этого патриотизма. И так же мы воспитали своих детей.

– **Существуют ли в Вашей семье традиции по празднованию Дня Победы?**

– Этот праздник для моей семьи – святой. Я очень хорошо помню: в нашем доме всегда было заведено, что на 9 Мая мы собирались всей семьей и праздновали День Победы у дедушки Андрея в Ульяновске за большим столом. Он вспоминал своих погибших на фронте братьев. Мы ставили на стол, все как в старых советских фильмах о войне, граненый стакан водки, клали сверху горбушку хлеба.

Конечно, я с дочкой и внучками была и на шествии «Бессмертного полка». Помню, в самый первый раз, когда он проводился на Тверской, стояла чудесная погода. Мы сделали несколько штендеров с портретами и с ними пошли. У внучек так горели глаза. Они меня все спрашивали: «А почему, бабушка, у нашего прадедушки нет таких звездочек, как у тетеньки вон на том портрете?» И мне была очень важна их реакция на происходящее, этот интерес. Я старалась им объяснить, рассказать, где воевали их прадедушки, прабабушки, за что получили медали.

В качестве депутатской инициативы я не раз в Черемушках и Обручевском районе проводила с жителями патриотическую акцию «Хор Победы». Туда мои

внучки приходили с портретами своих прадедушек. – **Запланированы ли в вашей больнице памятные мероприятия, приуроченные к Дню Победы?**

– Конечно! Изучив архивные материалы, мы нашли информацию и изготовили мобильные стенды, повествующие о боевом пути наших коллег, врачей, участников Великой Отечественной войны, некогда работавших в нашей больнице. Теперь эти стенды украшают этажи в корпусах. Помимо этого, мы предложили всем членам нашего большого коллектива прислать фотографии своих родственников-ветеранов и смонтировали из них ролик, который будет транслироваться на протяжении месяца на мониторах в холлах больницы. Еще мы провели тематический конкурс детских рисунков. Они также будут смонтированы в видеоролик о ветеранах.

Но, пожалуй, самое главное мероприятие в рамках празднования Дня Победы мы планируем провести ближе к осени. Ежегодно в нашей больнице мы проводим мероприятия по профориентации школьников «Моя будущая профессия – врач!». В этот раз мы решили назвать такую встречу «Медсанбат» и сделать ее на улице, на территории больницы в формате военного госпиталя с полевой кухней и костюмированной реконструкцией событий того времени. Уверены, ребятам понравится!

– **Ольга Викторовна, если провести аналогию, то Вы сейчас, как и Ваши доблестные предки много лет назад, находитесь на линии огня – в эпицентре борьбы с пандемией коронавируса. Скажите, какие человеческие качества выходят сейчас на первый план? Что стало по-настоящему важным, чтобы победить?**

– Думаю, со времен Великой Отечественной войны ничего не изменилось. Это любовь к людям и команда. Если у тебя в душе есть любовь, если ты хочешь и делаешь все возможное, чтобы каждый человек остался жив, значит, ты победишь. Эта большая любовь порождает высокую требовательность к себе, к коллегам – врачам, среднему медицинскому персоналу. Для того чтобы наша работа была эффективной, очень важен командный дух, чувство локтя. Один врач может выполнить только какую-то небольшую часть работы. Но во многом выздоровление любого человека с коронавирусом ли, с хирургической или кардиологической патологией зависит от слаженной работы всей команды медицинских работников. Если ее не будет, то не будет и той любви к пациенту, которая может согреть и ускорить выздоровление.

## МУЗА В СОЛДАТСКОЙ ШИНЕЛИ



ПОРТРЕТ ПОЭТА-ФРОНТОВИКА АЛЕКСЕЯ ПАВЛОВИЧА КОСАЧЕНКО, НАПИСАННЫЙ ЕГО СЫНОМ, ВРАЧОМ-ХИРУРГОМ ПАВЛОМ АЛЕКСЕЕВИЧЕМ КОСАЧЕНКО

## Поэт в России — больше чем поэт...

...Он — глашатай поколения. А фронтовая лирика несет в себе особенно мощный энергетический заряд, который позволяет нам сквозь годы и события в полной мере прочувствовать дух патриотизма, горечи и печали, радость и надежды, переполнявшие сердца наших делов и прадедов на фронтах Великой Отечественной...

Заведующий операционным блоком Клинической больницы им. В.В. Виноградова, врач-хирург Михаил Владимирович Косаченко бережно хранит литературный архив своего прадеда-фронтовика Алексея Павловича, насчитывающий десятки стихотворений и поэм, многие из которых посвящены войне. В медицинской династии Косаченко много по-настоящему творческих людей. Все мужчины по отцовской линии, включая самого Михаила Владимировича, увлекаются живописью. В канун Дня Победы он поделился с читателями «Шара здоровья» своими семейными реликвиями.

### Родина

*Ночами Родина мне снится,  
Во сне, как будто наяву,  
Я вижу древнюю столицу,  
Мою любимую Москву!*

*Я, по чужой земле ступая,  
Все жду тот миг, когда вернусь,  
Моя далекая, родная,  
Врагов карающая Русь!*

*Я вновь твои увижу хаты,  
И Днепр, и снег Кавказских гор.  
Я буду с сыном о Карпатах  
Вести заветный разговор.*

*Быть может, потому так милы  
Мне Днепр, и Волга, и Урал,  
Что всю любовь мою, все силы  
Я милой Родине отдал!*

*Что за тебя, моя Отчизна,  
Иду в бой, твой верный сын...  
Во имя счастья, ради жизни  
Спасал я Прагу, брал Берлин!*

Гвардии старший лейтенант  
А.П. КОСАЧЕНКО



## РАВНЯЕМСЯ НА ЛУЧШИХ

# Они сражались за Родину

С каждым годом, да что там годом, с каждым днем все меньше и меньше остается живых представителей героического поколения — ветеранов Великой Отечественной войны. Поэтому корреспонденты газеты «Шар здоровья» решили побеседовать с ветеранами районов Черемушки, Котловка

и Обручевский и попросить их оставить послание, своего рода наказ современной молодежи и будущим потомкам о том, какие нравственные ценности важно сохранить в себе и каким идеалам следовать в жизни, чтобы она была цельной, наполненной смыслом и позитивными достижениями.

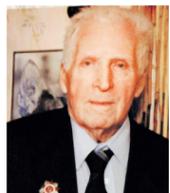


**Зинаида Силовна ТИМАШКОВА,** родилась 13.10.1920 года в Москве

«Нужно любить Родину всей душой и всеми возможными способами участвовать в ее судьбе, стараться сделать все, что в ваших силах, чтобы наша страна процветала. Очень важно не сидеть сложа руки и не ждать, когда кто-то даст вам готовый план действий. Берите свою жизнь в свои руки. Развивайте в себе усердие, ответственность, инициативность».

Зинаида Силовна по образованию врач-стоматолог. По окончании вуза по распределению попала в Прибалтику на флот. Когда началась война на территории Финляндии, вместе с бойцами ходила в разведку. Она рассказала:

— Однажды попали мы в окружение. Я лежу и думаю: «Господи, что дальше-то будет?» Мне комиссар говорит: «Зина, мы окружены. Я тебе приказываю: возьми мой партизет и беги в лес». Я говорю: «Ну как же, меня там раненные зовут». — «Вложи мне в руку пистолет, услышишь мой выстрел (он в живот ранен был, знал, что не выживет), беги в лес. Беги! Иначе я тебя сам сейчас застрелю, ведь в плен попадешь». Вот это был самый страшный бой, я побежала, а ребятки все кричат: «Зиночка, помоги!» И тут слышу выстрел... Их молящие крики я помню до сих пор.



**Борис Иванович ЗВЕГИНЦЕВ,** родился 07.05.1925 года в Москве

«Занимайтесь спортом, друзья! Жизнь долгая и трудная.

Никогда не знаешь, что ждет тебя впереди, и очень важно всегда быть готовыми к любым неприятностям как морально, так и физически. Не зря же говорят: в здоровом теле — здоровый дух! Будьте здоровы!»

Когда началась Великая Отечественная, Борис Иванович только-только окончил 8-й класс. Его вместе со сверстниками направили работать на Московский станкостроительный завод им. Серго Орджоникидзе, где он несколько месяцев занимался изготовлением двутавровых балок, служивших направляющими для легендарных «Катюш». В начале нового учебного, 1941 года Борис Иванович поступил в Московский авиационный техникум им. Н.Н. Годовикова на отделение приборостроения, потом была Вольская военная школа авиамехаников и действующая армия. Он рассказал:

— Как-то ночью на наш аэродром нагрянула группировка гитлеровцев, началась перестрелка. Аэродром — это же сердце авиационного полка. Тут не до страха было. Мы, не раздумывая, дали ответный огонь по фрицам. Мы сделали все, чтобы в нужный момент прикрыть это сердце собой.



**Николай Иванович ИГОНИН,** родился в 1926 году в Рязанской области

«Нужно честно и много учиться и работать на благо нашего государства, нашей Родины, познавать новые способы приумножения государственных благ. Любите свою страну так, как любили ее мы».

Николай Иванович не был на фронте, но боль войны коснулась его еще в детстве. От взрыва бомбы погибла мама. Несколько лет мальчик прослужил в речном пароходстве, сначала в Москве, затем в Рязани. В 1944 году он был мобилизован и направлен в Харьков в военно-топографическую школу. Окончив ее в звании старшего сержанта, отбыл в Белорусский военный округ, где прослужил до 1950 года.

Самым ярким впечатлением военных лет стало участие в добровольческой деятельности по тушению бомб во время ночных налетов на Москву. Бомбы падали на крыши, и от них начинали заниматься пожары. В то время столица состояла преимущественно из деревянных строений. Когда бомба попадала в очередную крышу, Николай Иванович брал ее специальными железными клещами, переносил на землю и забрасывал песком. Много домов осталось целыми благодаря его недетской самоотверженности.

Самым ярким впечатлением военных лет стало участие в добровольческой деятельности по тушению бомб во время ночных налетов на Москву. Бомбы падали на крыши, и от них начинали заниматься пожары. В то время столица состояла преимущественно из деревянных строений. Когда бомба попадала в очередную крышу, Николай Иванович брал ее специальными железными клещами, переносил на землю и забрасывал песком. Много домов осталось целыми благодаря его недетской самоотверженности.

## НОВОСТИ #ГКБВИН»

### Качество под контролем

Каждый из нас при посещении лечебного учреждения невольно про себя дает оценку тому, как организован процесс оказания медицинской помощи, насколько комфортны условия пребывания, какое впечатление производит медицинский персонал — насколько он вежлив и компетентен. Чтобы эти параметры всегда оставались на высоте, их призвана регулировать система менеджмента качества (далее — СМК). Она может быть внедрена в деятельность организации любого профиля. Проще говоря, СМК — это совокупность мер, применение которых позволяет достичь необходимого уровня качества услуг или продукции. Впервые система появилась в 1970-е годы в Японии. Если обратиться к опыту Москвы в сфере здравоохранения, то в столице по данной позиции официально аккредитованы лишь несколько федеральных лечебных учреждений и частных медицинских центров. Столичные клиники постепенно включаются в процесс по внедрению СМК. Одной из первых за эту работу взялась Клиническая больница им. В.В. Виноградова.

Система контроля качества оказания медицинской помощи, безусловно, существует в любой амбулатории и стационаре с момента старта их работы. Но вместе с тем в каждом

лечебном учреждении она организована по-своему. СМК призвана унифицировать эту работу. В этих целях Национальным институтом качества Росздравнадзора были разработаны методические рекомендации по внедрению СМК в лечебные учреждения.

Для воплощения в жизнь этих непростых задач в Клинической больнице им. В.В. Виноградова был создан отдел менеджмента качества медицинской организации и заключено соглашение о сотрудничестве с Национальным институтом качества Росздравнадзора. Сложность СМК состоит в том, что внедряться она должна одновременно во всех подразделениях стационара и весь коллектив должен быть вовлечен в эту работу. А это достаточно проблематично, учитывая высокую загруженность врачей и медицинских сестер лечебным процессом. Но глаза боятся, а руки делают. Ведь цель работы больницы — не просто вылечить пациента, а вылечить его качественно и надолго. Поэтому эксперты Росздравнадзора провели для заведующих отделений больницы им. В.В. Виноградова цикл обучающих семинаров, чтобы вооружить их нужными знаниями, навыками и алгоритмами действий.

Следующим шагом стало создание 16 рабочих групп по



приоритетным направлениям медицинской помощи (лекарственная безопасность, профилактика падений и пролежней и др.), куда вошли не только врачи, но и средний медицинский персонал, сотрудники администрации, технические специалисты. Теперь задача рабочих групп — провести внутренний аудит в своих отделениях. Важно выявить факторы, негативно сказывающиеся на рабочем процессе, а значит, на качестве оказываемой помощи и комфорте пациентов. По следам сотрудников больницы отправятся уже эксперты Национального института качества, чтобы провести внешний аудит и дать максимально независимую и объективную оценку. А затем начнется творческий процесс: сотрудникам больницы предстоит самим разработать те меры,

которые позволят качественно улучшить работу отделений и всего стационара в целом. Фундаментом послужат приказы, распоряжения, стандарты Минздрава России, столичного Департамента здравоохранения. Пожелаем коллективу больницы терпения, упорства, творческого вдохновения и сил, чтобы вывести свое лечебное учреждение на передовые рубежи столичного здравоохранения.

Что до уважаемых пациентов, то факт наличия аккредитации поликлиники или больницы в части СМК выступит для них гарантом того, что в данном лечебном учреждении организована саморегулирующая система управления качеством, а значит, здоровье, комфорт и безопасность пациентов здесь в приоритете.



**Моисей  
Абрамович ИОФИС,  
родился в 1924 году  
в Перми**

«Ребята, дорогие! Сохраняйте, пожалуйста, преемственность поколений! Зачем изобретать велосипед, когда веками люди набирались опыта в разных делах, отделяли зерна от плевел. У вас есть возможность воспользоваться лучшими плодами их труда и приумножить. Берегите историческую память о Великой Отечественной войне, об ее известных и безымянных героях! Цените истинную дружбу, будьте доброжелательны! Учитесь творчески подходить к любому делу. Будьте любознательными и доброжелательными».

После окончания авиационного училища Моисей Абрамович попал на фронт в 208-й штурмовой авиационный полк под командованием Маршала Советского Союза И.С. Конева, в составе которого прошел всю войну до самого ее окончания, заставшего его в городе Пleshна под Прагой. «Когда в эшелонах мы ехали на фронт, одну буханку хлеба, которую нам выдавали на десятерых человек, мы делили на 20 кусочков. Половину отдавали детям, стоявшим вдоль перронов и приветствовавшим бойцов. Вот это чувство локтя и доброта помогли выжить».

Переносить тяготы фронтовых будней Моисею Абрамовичу помогали редкие встречи с сестрой и братом, служившими также в разных воинских частях. «Единственное, чего мы боялись, — попасть в плен». Всю свою жизнь в мирное время доктор технических наук, профессор, академик Академии горных наук, лауреат множества государственных премий Моисей Абрамович посвятил науке.



**Юрий Иванович  
НЕДОПЕКИН,  
родился в 1931 году**

«Очень важно создавать что-то настоящее и созидательное в жизни. На работе, скажем, таких людей всегда замечают. Они стремятся вносить свой вклад в развитие дела, которым занимаются, не ради наживы и похвал, но ради общей пользы. И это достойный образец для подражания. Я сам прошел путь от простого мальчишки, который десятки раз был на волоске от смерти, до научного работника, принимавшего участие в испытании водородной бомбы, потому что без конца учился и хотел, чтобы мой потенциал принес пользу людям. Каждое последующее поколение должно превосходить по знаниям и открытиям предыдущие. И еще важно найти надежного человека, с которым рука об руку можно пройти по жизни».

С самого начала войны Юрий Иванович провел в оккупации в Белоруссии. Маму расстреляли фашисты в первые же дни прямо у него на глазах. Десятилетнего Юрия приютил дядя, жену которого затем тоже расстреляли. О годах, проведенных в оккупации, Юрий Иванович рассказывал с дрожью в голосе. О том, как фашисты расстреливали людей, сжигали деревни. При этом не забывали поживиться имуществом расстрелянных. Напротив села был лагерь для военнопленных, и Юрий Иванович видел, как из него вывозили телеги с убитыми красноармейцами. Он вспоминает, как рядом с домом дяди вырыли землянки, где прятались от облав. Помогал партизанам, был связным. Передавал партизанам информацию от «своего» полицая — разведчика. Записки прятал в бутерброде, который передавал девушке-партизанке. После освобождения Белоруссии работал в колхозе.

## ОТ СЛОВА К ДЕЛУ

### Враг не пройдет!



ДОТ В УСАДЬБЕ  
«БОГОРОДИЦКОЕ»

Битва за Москву стала первым решающим сражением, от которого зависел исход Великой Отечественной войны. Одну из главных ролей в ней сыграла инженерная подготовленность. Она позволяла войскам держать длительную оборону, при этом изматывать противника, замедляя его продвижение. На подступах к столице на разной удаленности были возведены многочисленные линии укреплений. Таким образом, фашистские войска, продвигаясь к Москве, преодолели одну полосу препятствий, наткнувшись на следующую.

Работы по возведению оборонительных сооружений велись с огромным размахом и при этом в считанные дни, что негативно сказалось на правильности расположения противотанковых препятствий. Длина внешнего рубежа вокруг столицы составила 330 км, глубина оборонительной полосы — от 80 до 100 км. Во время строительства первоочередной задачей считалось возведение дотов (долговременных огневых точек) и дзотов (долговременных замаскированных огневых точек) (593 единицы), предназначенных для длительной стрельбы различными огневыми средствами из защищенного помещения через амбразуры, установку колпаков для пулеметов (почти 1800 единиц), устройство рвов. К началу массового наступления фашистских войск на столицу линия обороны не была достроена в полной мере, доты практически не были вооружены, да и в вооружении ощущалась значительная нехватка. Но даже при наличии ряда проблем оборонительная линия сыграла значительную роль в защите столицы, задержав противника на разных участках на 7 — 12 дней и дав возможность подготовиться к ответным ударам.

В то время доты выполнялись из традиционных материалов на основе цементных растворов. Это были монолитные сооружения, а также сооружения из бетонных блоков или железобетонных балок с арматурой. Подразделялись они на пулеметные и артилле-



СОВЕТСКИЕ  
БОЙЦЫ МИНИРУЮТ  
ЖЕЛЕЗНУЮ ДОРОГУ

рийские и предназначались исключительно для полевого вооружения, в основном пулеметов и противотанковых пушек. Качественное строительство дота требовало высокой квалификации строителей и огромного количества цемента, песка, гравия и стали. Но при всей сложности и трудоемкости возведения он имел ряд очевидных преимуществ: долговечность, низкая уязвимость для вражеских орудий при стрельбе с большого расстояния, стенки и амбразуры выполнялись из негорючих материалов, что особенно актуально на войне.

Помимо малых фортификационных сооружений, к которым относился дот, оборонительная линия включала в себя минные поля, заминированные мосты и дороги, ведущие в столицу. В самом городе огневые точки располагались на улицах и площадях. Огневые средства устанавливались в квартирах, чердачных и подвальных помещениях, в то время как жильцы таких домов переселялись. Таким образом, оборона столицы была многополосной и глубоко эшелонированной.

Вражеская канонада на подступах к Москве огрела почти 80 лет назад, в землю вросли гранитные обелиски павшим героям. К ним мы совершаем паломничество в памятные даты. Но, увы, немногие из москвичей и гостей столицы знают, что стальные напоминания о войне — доты, некоторые на первоначальном месте, сохранились в столице до наших дней. Один из них находится в Обручевском районе, в усадьбе «Богородицкое», что на пересечении Ленинского проспекта и улицы Островитянова.

Здесь дот — один из немногих сохранившихся свой первоначальный вид. Десять лет назад памятник истории войны могла постичь незавидная участь. На тот момент было принято решение снести его в связи со строительством нового объекта. Заботливые обручевцы не могли допустить расправы над дотом, стали собирать подписи в его защиту. Вмешалось провидение. Усадьбу «Богородицкое» по итогам проведения благоустройства в 2011 году посетил новый столичный градоначальник С.С. Собянин и огневую точку велел оставить на прежнем месте.

С тех пор каждый год городские службы покрывают старенький дот свежей краской, табличку на нее повесили, чтобы не приняла ее несведущие граждане за обломки ненужной постройки. А чтобы этого не произошло, доту нужна реставрация, и вот тут активисты района остаются пока неуслышанными, несмотря на многочисленные обращения в различные инстанции.

Разве что депутат Мосгордумы, главный врач Клинической больницы им. В.В. Виноградова Ольга Викторовна Шарапова взялась за эту задачу — достигая до столичных властей и направляя соответствующие письма в Департамент культурного наследия города Москвы и префектуру Юго-Западного округа. Будем надеяться, что совместными усилиями дот удачи отстоять, вернее, дать ему новую жизнь, так же как тысячи подобных ему подарили свободу и мирное небо нам, ныне живущим.

Источник:  
[www.pomnivoi.ru](http://www.pomnivoi.ru)

## Учимся мыслить нестандартно

Именно эту цель преследовал Христофор Колумб Лэнгдэлл, юрист, декан Гарвардской школы права, когда предложил своим студентам вместо заучивания сухой теории самим изучить материалы судебного дела, проанализировать данные и сделать соответствующие выводы. Тем самым Лэнгдэлл стал основоположником нового направления в преподавании, зародившегося во второй половине XIX века, которое сегодня известно как кейс-метод. Если заглянуть в глубь истории, узнаем, что истоки его берут начало еще в Древней Спарте (XI век до н.э. — 146 год до н.э.). Тогда воины изучали с наставниками ситуации, возникающие на поле боя.

Таким образом, метод кейсов представляет собой метод ситуационного анализа: в соответствии с определенной структурой и правилами разрабатывается модель конкретной ситуации; аудитории предлагается сформировать несколько предложений по ее разрешению, выбрать один или несколько оптимальных вариантов.

Кейс-метод давно завоевал ведущие позиции в обучении по всему миру, стал одним из эффективных инструментов в управленческой практике. Метод активно используется в подготовке специалистов самого разного профиля, является неотъемлемой частью конкурсного отбора соискателей при трудоустройстве в ведущие бизнес-корпорации, позволяет развить навыки как работы с информацией и системного

анализа (hard skills), так и эффективной коммуникации (soft skills). Ну а где, как не в медицинской сфере, могут быть актуальны подобные знания?! Постоянное взаимодействие с людьми, обработка больших массивов данных самого разного свойства, внедрение новых методов и технологий лечения и организации работы лечебного учреждения требуют новых эффективных подходов. И это прекрасно понимают специалисты Клинической больницы им. В.В. Виноградова, с недавнего времени активно внедряющие в практику повседневной деятельности кейс-метод.

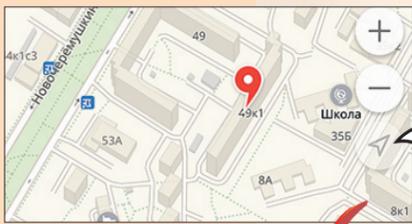
Метод кейсов позволяет уходить от типовых, очевидных решений, активизируя творческое мышление, сплачивает коллектив. Так, сотрудники Координационного центра больницы во время совместного решения медицинских кейсов смогли найти оригинальные и простые способы улучшить комфорт пациентов, поступающих на лечение в стационар, повысить уровень этики общения сотрудников регистратуры, скорректировать алгоритм формирования очереди пациентов на операции. В дальнейшем успешный опыт применения кейс-метода планируется тиражировать в других подразделениях больницы.

В медицине не бывает мелочей. Здесь все должно быть продумано не только в плане непосредственного лечения пациента, но и в организации самого процесса. Кейс-метод — отличный способ взглянуть по-новому на ставшие давно привычными вещи.





Приемная депутата (май 2020)



Помощник: вторник, четверг с 10:00 до 19:00, Новочеремушкинская, д. 49, корп. 1 (этаж 1)

Ваши сообщения Вы можете направить на электронный адрес депутата

OSHARAPOVA.RU  
sharapova@duma.mos.ru

sharapova\_mgd

sharapova.mgd

@sharapova.mgd

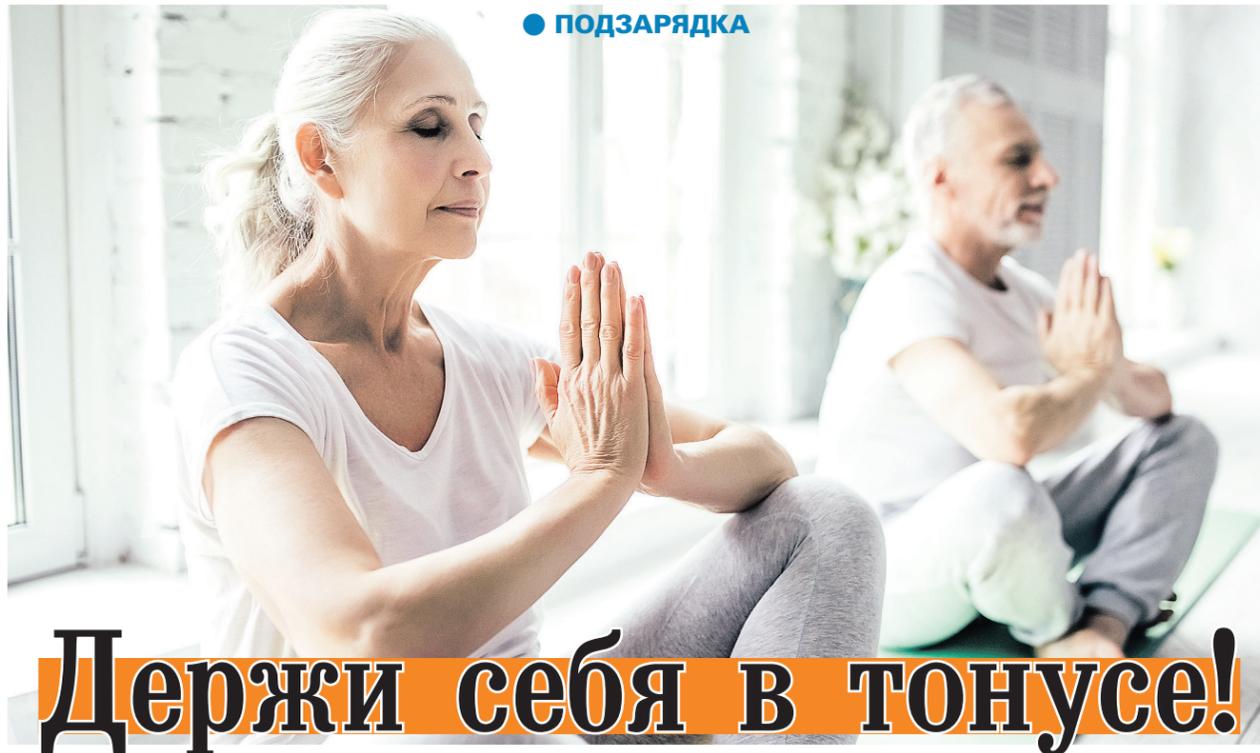


Депутат Ольга Викторовна ШАРАПОВА

ИЗБИРАТЕЛЬНЫЙ ОКРУГ № 36

ТЕЛ.: 8 (499) 744-66-02

## ПОДЗАРЯДКА



# Держи себя в тонусе!

«Движение – это жизнь», – гласит старая поговорка. Но как быть, если неблагоприятные факторы, такие как, например, плохая погода, сложная эпидемиологическая ситуация, лишают нас возможности жить полной активной жизнью, вынуждают отказаться от регулярных пеших и велопробегов, занятий спортом на свежем воздухе или даже в тренажерном зале? Особенно остро данная проблема встает для пожилых людей. Длительный застой крови в организме приводит к ухудшению самочувствия, обострению хронических заболеваний. Решение есть! Им поделились с читателями «Шара здоровья» врач ЛФК и медицинская сестра-массажист физиотерапевтического отделения Клинической больницы им. В.В. Виноградова Лариса Викторовна Мандрик и Елена Анатольевна Якунина.



Л.В. МАНДРИК

В условиях ограниченной подвижности людям старшего возраста очень важно делать ежедневную зарядку. В комплексах лечебной физкультуры, которой я занимаюсь со своими пациентами, есть много простых, но очень эффективных упражнений.

Начнем с дыхательной гимнастики. Она просто необходима при гипертонии, нарушениях мозгового кровообращения, в период реабилитации после инфар-

ктов и инсультов. Потратив на нее 5–10 минут по утрам, вы тем самым активизируете кровообращение, кровь активнее насыщается кислородом, что добавляет бодрости и улучшает настроение. Глубокое, спокойное дыхание успокаивает нервную систему, позволяет взять свои эмоции под контроль.

Статические упражнения можно выполнять даже лежа. Чередуем грудной и брюшной тип дыхания: помещаем ладонь одной руки

на верхнюю часть груди, а другую кладем на низ живота; делаем глубокий вдох, чтобы приподнималась левая, то правая рука попеременно. Концентрируем свое внимание на движении воздуха в легких. Провели 4–5 вдохов/выдохов – и переходим к динамической дыхательной гимнастике. Это значит, что дыхание теперь мы координируем с движениями рук и ног. Упражнения можно выполнять сидя.

Прекрасным средством размять мышцы, расслабиться и повысить тонус организма служит самомассаж.

В первую очередь необходимо сосредоточить внимание на двух зонах – шея/плечи и ступни: утром лучше заняться шейным отделом и воротниковой зоной, массаж ног сделать к вечеру перед сном.



Е.А. ЯКУНИНА

Массаж воротниковой зоны даст приток крови к голове и расслабление мышц, которые больше всего страдают от скованности во время длительного сидения, например, за компьютером.

Проводить его следует по очереди – правой и левой рукой, с правой и левой стороны. Пальцы мягко, но настойчиво начинают работать от затылочных бугров,

которые находятся чуть выше ушей, и двигаются вниз – по голове – по шее легкими щипательными движениями – потом по трапециевидной мышце – и к плечевому суставу.

С зоной головы рекомендуется работать не более 5–7 минут. Здесь важно не перестараться – на каждую сторону не более 2–3 минут.



Массаж стоп – замечательное оздоравливающее средство. В этой зоне расположено огромное количество рецепторов, которые связаны практически со всеми системами организма и внутренними органами. Начинать следует с большого пальца – потом массировать остальные до мизинца и переходить на стопу, до пятки.

Отличное средство – покатайте стопы на старых деревянных счетах или массажном бугристом коврике. Из более современных предметов подойдет теннисный мяч – раскатываете его сначала одной стопой, потом другой.

Своевременная поддержка организма позволит защитить его от недугов. Будьте здоровы!



## Динамическая дыхательная гимнастика

Просто и эффективно, проверьте сами!

4–5 повторений каждое упражнение



1 Руки в «замке» кладем на грудь – делаем **вдох**, вытягиваем вперед ладони от себя – **выдох**



2 Руки в «замке» на грудь – **вдох**, наклон к ногам вытянутыми руками, ладони от себя – **выдох**



3 Руки на пояс. Локти назад – **вдох**, округляем спину, локти вперед – **выдох**



4 Руки в стороны – **вдох**, правой рукой потянуться к приподнятой левой ноге – **выдох**. Затем левой рукой к правой ноге

### ШАР ЗДОРОВЬЯ

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Портал РАМН»

И.о. главного редактора: Левашко М.И. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.

Электронная почта: w9036699702@gmail.com Распространяется бесплатно в Юго-Западном административном округе г. Москвы Отпечатано АО «Красная Звезда», 125284, г. Москва, Хорошевское шоссе, дом 38.

Выходит ежеквартально. Тираж: 100 000 экз. Дата выхода номера в свет: 06.05.2020

Выписка из реестра зарегистрированных СМИ: ПИ № ТУ50-02582 от 26.03.2018 Адрес редакции и издателя: 107140, г. Москва, ул. Верхняя Красносельская, д. 20, стр. 1. Тел.: +7 (499) 606-03-02