

ОЛЬГА
ШАРАПОВА:
КОРОТКО
О ГЛАВНОМ

МСП поддержат
льготами



Мосгордума приняла закон, предусматривающий снижение с 1 июля 2019 года ставки торгового сбора для объектов, находящихся в распоряжении малого и среднего бизнеса, площадью менее 300 кв.м. Данная эффективная мера станет еще одним шагом на пути к созданию комфортных условий для развития малого и среднего предпринимательства в столице, обеспечивающего рабочими местами свыше 2 млн человек.

Новый уровень
защиты



В 2019 году в Москве появятся камеры наружного видеонаблюдения с возможностью распознавания лиц, что позволит правоохранительным органам выявлять находящихся в розыске преступников. Высокий результат в части профилактики правонарушений и предупреждения чрезвычайных ситуаций приносит Государственная программа «Безопасный город». Средства на ее реализацию, выделяемые из столичного бюджета, увеличены на 10 млрд рублей.

Флагман
городских
программ

Столичный проект «Московское долголетие» стал одним из самых успешных проектов в мире и получил международное признание. Менее чем за год к нему присоединились свыше 180 тысяч москвичей старшего возраста и даже установили несколько рекордов.

Торжество
Мельпомены



В Год театра в Москве планируется провести 30 фестивалей и 78 премьерных спектаклей, а также творческие встречи, выставки, конкурсы и мастер-классы. Столичные учреждения культуры готовы поделиться опытом с регионами.

Такси расширяет
пространство

С нового года в Москве приступает к работе Единая служба социального такси. Такое такси, их будет не меньше ста, оборудованное специальным креслом, даст инвалидам возможность самостоятельно посещать необходимые им места и учреждения.

ШАР ЗДОРОВЬЯ



№ 1 (58)
январь 2019

#ВместеСВами

Периодическое ежемесячное информационно-публицистическое издание



СРОЧНО В НОМЕР!

Победа в силе единения

Многие из нас в трудные минуты жизни обращаются к Богу в надежде на поддержку и понимание, приходят в церковь, ставят свечи, обращаются с молитвой к святым ликам, просят долгих служб, находя в этом столь необходимое утешение. Сменяются поколения и целые эпохи, но православная вера по-прежнему занимает важное место в жизни наших сограждан. Об этом говорит и неиссякаемая людская вереница, тянущаяся к святым местам.

Но иногда наступают времена, когда сами православные святые, храмы, соборы и церкви нуждаются в помощи и защите. Это испытание нашей веры. Сильна ли она настолько, чтобы отстоять сокровенное?

Так, тревожным колокольным звоном огласил округу Храм преподобного Иосифа Волоцкого в Старом Беляеве, а вместе с ним всерьез забеспокоились и жители Обручевского района Москвы.

В конце ноября прошлого года, как гром среди ясного неба, представители городских властей официально уведомили обручевцев о том, что данный Храм вместе со всеми хозяйственными постройками, включая миссионерский и спортивный центры, воскрес-

ную школу для детей и взрослых, в будущем подлежат сносу из-за строительства новой автомагистрали.

Осознавая всю неповоротливость бюрократической машины, стало ясно – без чуда не обойтись.

Невольно вспоминается полный горькой иронии диалог героев из к/ф «Гараж» непревзойденного классика кино Э.А. Рязанова. Та сцена, где обескураженные пайщики пытаются понять, возможно ли еще изменить судьбу: «А магистраль нельзя отодвинуть? – Вы сами понимаете, это магистраль. Она - прямая. Она нужна всему городу». Вот только в ситуации с Храмом преподобного Иосифа Волоцкого понимаешь, что веру невозможно положить на одну чашу весов с чем бы то ни было...

История развивалась стремительно. Уже 12 декабря 2018 года в досуговом центре «Надежда» на улице Обручева, 11, состоялись публичные слушания. Говоря официальным языком, на обсуждение были представлены: проект планировки территории, ограниченной улицами Академика Челомея, Новаторов, Обручева и границами подготовки проекта планировки транспортно-пересадочного узла «Калужская», а также проект внесения изменений в правила землепользования и застройки города Москвы в отношении указанной территории.

ЮГО-ЗАПАД
СЕГОДНЯ

В Котловке создан Центр поддержки детей из неблагополучных семей. Дети из семей алкоголиков и наркоманов сталкиваются со множеством проблем, физическим и эмоциональным насилием, дефицитом внимания со стороны родителей, отсутствием поведенческих границ, приводящим к серьезным психологическим травмам и последующим сложностям с адап-



тацией в обществе. Опытные педагоги-психологи Реабилитационного благотворительного Фонда «Зебра и К», на базе которого создан центр, совершенно бесплатно помогут получить новые навыки выстраивания здоровых отношений в социуме и семье. Консультация и запись в группы проводится по телефонам: 8 (917) 585-2229, 8 (925) 545-7236.

Светофоры со светящимися опорами появились еще на 11 переходах, сообщает портал Мэра и Правительства



Москвы. Это позволяет привлечь внимание водителей издалека даже в непогоду. Теперь зеленым, желтым и красным светом загорается не только сигнал светофора на пешеходном переходе, но и опора, на которой он установлен. Дополнительную подсветку получили и расположенные рядом дорожные знаки перехода. Всего в 2018 году подобным образом было оснащено 59 светофоров. В районе Черемушки такие светофоры появились на Нахимовском проспекте, возле дома 30 и рядом с домом 42 по Профсоюзной улице.



Утвержден дизайн-проект станций Большой кольцевой линии (БКЛ) метро «Зюзино» и «Калужская». По информации официального портала Мэра и Правительства Москвы они будут оформлены в футуристическом стиле с использованием характерных для него оттенков серого, серебристого и стального, а также асимметричных многоуровневых 3D-потолков со встроенными в них неоновыми и светодиодными светильниками. «Калужскую» построят в районе Обручевский. Станция метро «Зюзино» появится на границе районов Черемушки и Зюзино. Их открытие запланировано на 2020 год.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



ПОЛЕЗНО
ЗНАТЬ
РАЗДЕЛЯЕМ
ОТХОДЫ
В БЫТУ

> 3



ДОСТИЖЕНИЯ
О ПРИСВОЕНИИ
СТАТУСА
«МОСКОВСКИЙ
ВРАЧ»

> 5



ВРАЧЕБНЫЙ
КОНСИЛИУМ
КАК СБРОСИТЬ
ВЕС ПОСЛЕ
ПРАЗДНИКОВ

> 6

ОТ СЛОВА К ДЕЛУ

Вейпинг под контроль



О.В. ШАРАПОВА, ДЕПУТАТ МОСГОРДУМЫ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ГКБ ИМ. В.В. ВИНОГРАДОВА

Первая электронная сигарета была изобретена китайским фармацевтом Хо Ликом в 2003 году и вскоре приобрела огромную популярность во всем мире. Вейп (термин «vapor» в переводе с английского означает «пар») — электронное устройство, которое можно использовать не только для вдыхания ароматического пара, но и курения никотина. Его используют люди, которые хотят бросить курить, либо те, кто не желает отставать от моды. На сегодняшний день курение электронных сигарет превратилось в полноценную субкультуру. Вейперы, преимущественно молодежь, объединяются в определенные группы, делятся опытом курения, обсуждают новинки среди курительных смесей. Несмотря на этот «бум», существует мнение, что вейпы вредны для здоровья. Их влияние на организм мало изучено, а значит, может таить серьезную угрозу.

Широкое общественное обсуждение законодательного регулирования продажи и использования электронных сигарет прошло в Московской городской Думе. Одним из главных опасений становится факт, что ни сами устройства, ни курительные смеси, в них используемые, не подпадают под понятия «табачных» или «фармацевтических изделий», а, следовательно, их качество не может контролироваться. В свою очередь, научных подтверждений, что данные устройства помогают курильщикам избавиться от вредной привычки, нет.

По итогам заседания столичными парламентариями было принято решение поддержать проект Федерального закона №1058051-6 «Об особенностях оборота электронных систем доставки никотина (ЭСДН)», а также обратиться в профильные министерства и ведомства для проведения исследований о влиянии вейпов на здоровье человека и разработке технического регламента для устройств, имитирующих курение. Эти меры призваны в дальнейшем привести к запрету продажи вейпов несовершеннолетним и ограничению их использования в общественных местах.

КОММЕНТАРИЙ

В 2014 году в Москве на одной из выездных сессий Всемирной Организации Здравоохранения с участием представителей федеральных органов законодательной и исполнительной власти было принято решение ввести определенный запрет на использование вейпов и электронных сигарет. К сожалению, к нам сегодня уже приходят пациенты, использующие данные устройства в

течение ряда лет, у которых выявляется онкология легкого, бронхов, желудочно-кишечного тракта. Нет никаких сомнений в том, что вещества, употребляемые при использовании вейпов, однозначно канцерогенные. На заседании Московской городской Думы я выступила «за» внесение поправок в КоАП города Москвы, устанавливающих административную ответственность

за вовлечение несовершеннолетних в процесс использования устройств, имитирующих курения табака. Это очень важный, нужный и своевременный проект. Использование данных устройств приводит к увеличению числа курильщиков табака, как следствие — у детей и подростков все чаще и раньше диагностируется онкология. Мы должны приложить все усилия, чтобы остановить этот процесс. Не-

безопасны как вещества, вдыхаемые при курении, так и сами электронные устройства. Изменения приняты единогласно. За нарушение этой статьи предусмотрен штраф от 1500 до 5000 рублей.

О.В. ШАРАПОВА, депутат Мосгордумы, Заслуженный врач Российской Федерации, д.м.н., профессор, Главный врач ГКБ им. В.В. Виноградова.

АКТУАЛЬНО!

Предупрежден — значит вооружен!

Онкологический диагноз — тяжелое испытание для каждого, кто с ним сталкивается. Эта болезнь разделяет жизнь человека на «до» и «после», а нередко и вовсе приводит к трагическому финалу. Методы борьбы с онкологическими заболеваниями постоянно совершенствуются и, возможно, в скором времени будет найдено лекарство, позволяющее окончательно победить недуг.

Международный противораковый союз в 2005 году учредил Всемирный день борьбы против рака, и его датой стало 4 февраля. Мероприятия, проводимые в этот день, призваны привлечь внимание общественности к глобальной проблеме онкологии, напомнить о важности профилактических мер по ее предупреждению и здорового образа жизни.

По данным Национального медицинского исследовательского центра радиологии Минздрава России рак легкого занимает первое место по смертности среди онкологических заболеваний и третье место по выявляемости после рака молочной железы и колоректального рака. 50% пациентов умирает в первый год после поставленного диагноза, 70% случаев диагностируется на поздних стадиях. Рак легкого лидирует в смертности среди мужчин. Данная локализация опасна сложностью в распознавании, что подтверждают и зарубежные эксперты. Исследования показали, только 12,5% случаев данной локализации удается установить в первой стадии, во второй — 16,1%, а 40% распознавания — это почти четвертая стадия рака легкого, когда больному практически невозможно помочь.

Служба помощи онкологическим больным «Ясное утро» запустила информационную кампанию по профилактике онкологических заболеваний «Нетяни — позвони». Ее цель — рассказать о важности своевременного обращения к специалистам. Опытные психологи круглосуточной горячей линии ответят на вопросы абонентов о рисках возникновения рака, мерах профилактики злокачественных заболеваний, правах пациентов, обсудят важность заботы о собственном здоровье,

чтобы тем самым сделать предстоящий визит к врачу максимально психологически комфортным.



Консультанты Службы «Ясное утро» обрабатывают тысячи обращений, поступающих на горячую линию. Мы видим, точнее, слышим, как сильна канцерофобия в нашем

обществе. Зачастую она порождается незнанием, мифами, которые окружают тему рака. И именно сильный страх, неверие, что можно что-то изменить, мешает человеку вовремя обратиться к врачу. Мы уверены, что разговор со специалистом поможет снизить тревожность, и звонок по номеру 8-800-100-01-91 станет первым шагом человека к осознанному и ответственному отношению к своему здоровью».

Лидия ПОГИБЕНКО, ведущий психолог Службы «Ясное утро»

РАК ЛЕГКИХ

До активного распространения курения рак легких был редким заболеванием. Теперь же этот вид рака — один из наиболее частых. До недавнего времени проблема считалась преимущественно «мужской», но сегодня из-за популярности курения увеличивается и женская заболеваемость.

Тревожные симптомы:

- боль в груди;
- одышка;
- осиплость голоса;
- потеря массы тела;
- кровь в мокроте.

На ранних стадиях заболевания симптомы могут отсутствовать!

Факторы риска:

- курение;
- наличие кровных родственников, болевших раком легких;
- работа на вредном производстве;
- длительный стаж курения (индекс курильщика - более 30 пачко-лет*)

Рекомендации:

Отказ от курения снижает риск рака легких сразу после отказа. Уровень риска снижается

постепенно и становится таким же, как у никогда не куривших, через 15 лет после отказа. Для скрининга рака легкого должна применяться низкодозная компьютерная томография (НДКТ) и не может применяться флюорография или обзорная рентгенография грудной клетки.

Когда обращаться к врачу:

При появлении одного из симптомов. При отсутствии симптомов в возрасте старше 55 лет и стаже курения более 30 пачко-лет*.

Рак легких коварен тем, что начало заболевания протекает без проявления симптомов, поэтому тем, кто находится в группе риска, необходимо регулярно обследоваться.

Пожалуйста, помните, данная информация несет ознакомительный характер и не может заменить врачебную консультацию.

*Количество пачек в день умноженное на количество лет курения. Например: 1 пачка в день x 30 лет = 30 пачко-лет. 2 пачки в день x 15 лет = 30 пачко-лет.

Ясное утро узнай про профилактику рака легких

РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР ОТХОДОВ В БЫТУ

#МОСЭКО

Что собирать?

СТЕКЛО: сполоснуть.

МАКУЛАТУРА: освободить от скотча и скрепок, сложить в бумажный пакет или связать веревкой.

Нельзя: чеки, деньги, карты на метро, салфетки, пачки от сигарет, грязную бумагу и картон, поддоны для яиц.

ПЛАСТИК: только с маркировкой.

TETRA PAK и схожая многослойная упаковка от напитков: сполоснуть, сплющить.

МЕТАЛЛ: сполоснуть и сплющить.

ОРГАНИЧЕСКИЕ ОТХОДЫ

АВТОШИНЫ И АККУМУЛЯТОРЫ

ОДЕЖДА, КНИГИ ИГРУШКИ И ДР.

Специализированные пункты приема, часто они действуют при авто-сервисах и автомобильных магазинах.

Благотворительные акции, сбор гуманитарной помощи, freemarket (бесплатная ярмарка), darudar.ru, буккроссинг, дресскроссинг.

Куда сдавать?



Карта «Вторая жизнь вещей» - recyclemap.ru содержит информацию о пунктах приема различных отходов, однако есть также:

- Городские и общественные акции и проекты (например, всероссийская волонтерская акция «Раздельный Сбор»);
- Коммерческие услуги по вывозу вторсырья, в том числе и для физических лиц.

Производится органическое удобрение, которое можно использовать для комнатных растений или на даче.



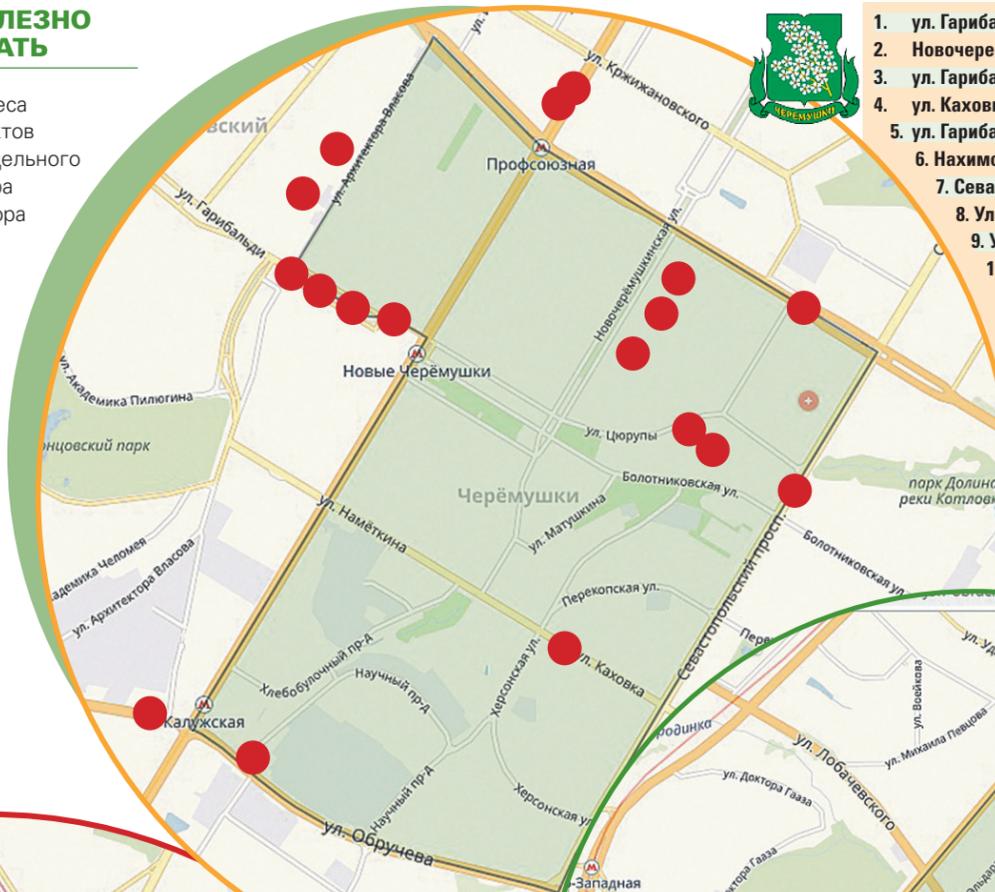
Для удобства скооперируйтесь с друзьями и соседями, отвозите отходы вместе или пощите попутчиков в проекте «Собиратор».



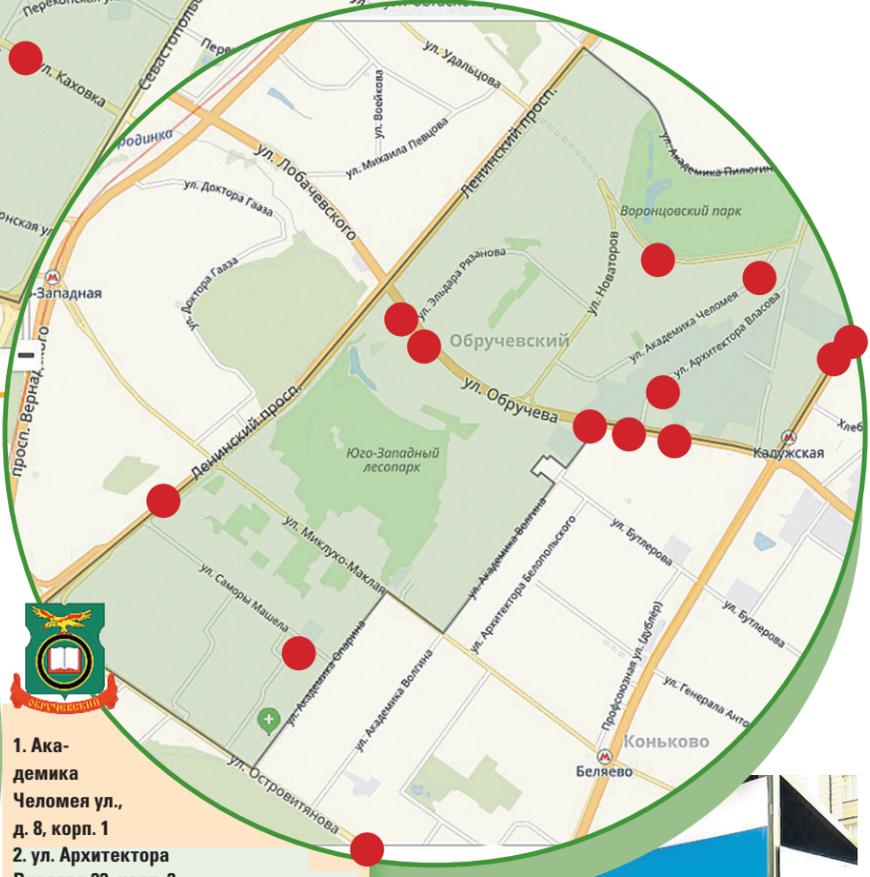
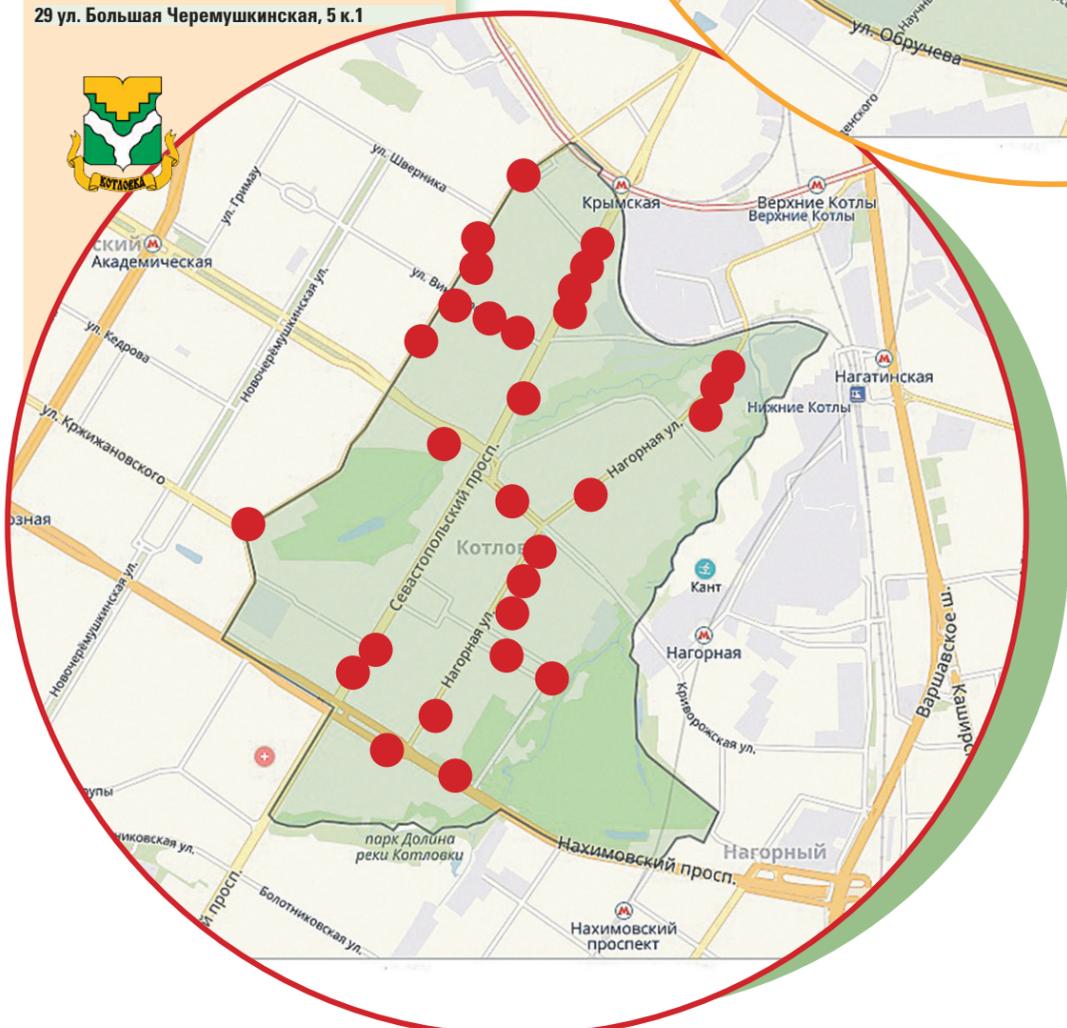
1. Нахимовский пр-кт, д. 23, к. 4
2. Нахимовский пр-кт, д. 27, к. 2
3. Севастопольский пр-кт, д. 51
4. Севастопольский пр-кт, д. 51, корп. 1
5. Севастопольский пр-кт, д. 51, корп. 4
6. ул. Большая Черемушкинская, д. 5, к. 1
7. ул. Большая Черемушкинская, д. 11, к. 2
8. ул. Большая Черемушкинская, д. 11, к. 3
9. ул. Нагорная, д. 7, к. 3
10. ул. Нагорная, д. 12, к. 3
11. ул. Нагорная, д. 21, к. 1
12. ул. Нагорная, д. 22, к. 3
13. ул. Нагорная, д. 23, к. 1
14. ул. Нагорная, д. 28, к. 1
15. ул. Нагорная, д. 35, к. 2
16. Нагорный бульвар, д. 3
17. Нагорный бульвар, д. 24
18. ул. Винокурова, д. 24, к. 4
19. ул. Ремизова, д. 15, к. 3
20. ул. Винокурова, д. 17, к. 3
21. ул. Винокурова, д. 24, к. 1
22. Дмитрия Ульянова ул. 43 к.3
23. Кржижановского ул. 27
24. Нагорная ул. 29 к.2
25. Севастопольский просп. 12 к.3
26. Севастопольский просп. 13 к.1
27. Севастопольский просп. 13 к.2
28. Севастопольский просп. 13 к.4
29. ул. Большая Черемушкинская, 5 к.1

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Адреса пунктов раздельного сбора мусора



1. ул. Гарибальди, д. 25, к. 2
2. Новочеремушкинская ул., д. 40, к. 1
3. ул. Гарибальди, д. 21, к. 3
4. ул. Каховка, д. 22, к. 1
5. ул. Гарибальди, д. 17, к. 1
6. Нахимовский пр-т, д. 61, к. 4
7. Севастопольский пр-т, д. 36
8. Ул. Цюрупы, д. 12, к. 1
9. Ул. Цюрупы, д. 12, к. 6
10. Ул. Профсоюзная, д. 42, к. 3
11. Ул. Гарибальди, д. 17, к. 4
12. Ул. Профсоюзная, д. 48, к. 1
13. Ул. Обручева, д. 55А
14. Ул. Обручева, д. 65/54
15. Ул. Новочеремушкинская, д. 49
16. Ул. Новочеремушкинская, д. 59, к. 1
17. Ул. Архитектора Власова, д. 15, к. 3
18. Ул. Архитектора Власова, д. 17, к. 1



1. Академика Челомея ул., д. 8, корп. 1
2. ул. Архитектора Власова 33, корп. 3
3. Ленинский пр-т, д. 109/1, корп. 2
4. ул. Профсоюзная 60
5. ул. Профсоюзная, д. 58/32, к. 2
6. Саморы Машела ул. 4 к.5
7. Островитянова ул. 9 к.1
8. Воронцовские пруды, д. 7
9. ул. Обручева, д. 4, к. 1
10. ул. Обручева, д. 6, к. 3
11. ул. Обручева, д. 11, к. 2
12. ул. Обручева, д. 28, к. 2
13. ул. Обручева, д. 28, к. 7



● НОВОСТИ #ГКБВИН

Перинатальные скрининги. Что? Когда? Зачем?

Сегодня перинатальные скрининги уже прочно вошли в практику наблюдения беременной женщины. Они позволяют выявить патологии развития плода, начиная с ранних сроков беременности. Один из основных инструментов подобных скринингов — ультразвуковое исследование. Ультразвуковые технологии начали развиваться в гинекологии около 30 лет назад, появилась новая специализация — врач ультразвуковой диагностики. С совершенствованием аппаратуры внутриутробное развитие плода стало возможным наблюдать с самых малых сроков беременности. В 2010 году Департамент здравоохранения Москвы поставил важную задачу: обеспечить женские консультации современной техникой, которая позволяет на высоком уровне решать вопросы перинатальной диагностики.

На сегодняшний день перинатальный скрининг включает несколько этапов: первый этап — это ультразвуковое исследование, которое проводится на сроке с 11 по 13 неделю. Он включает обязательное измерение определенных параметров плода, при этом рассматривается совокупность размеров головки, туловища, конечностей. С каждым годом прибавляются новые исследования, которые позволяют выявлять хромосомные пороки развития плода. Определенные маркеры помогают диагностировать нарушения в развитии позвоночника, конечностей, сердца. Еще одна важная составляющая первого перинатального скрининга — анализ биохимических маркеров. При наличии этих маркеров в крови будущая мама может быть отнесена к группе риска и направляется на консультацию генетика, который после ряда дополнительных тестов подтверждает или исключает генетическую патологию.

Второй перинатальный скрининг проводится на сроке от 19 по 21 неделю. Его задачи — выявить врожденные пороки развития внутренних органов плода, чтобы родители, в случае наличия несовместимой с жизнью патологии, могли принять решение о прерывании беременности до 22 недели. После 22 недели плод считается ребенком.

Третий перинатальный скрининг проводится на 32–34 неделе беременности. Его задача — определить, насколько комфортно себя чувствует ребенок внутриутробно, как работает плацента, как расположена пуповина, какая помощь может понадобиться в дальнейшем. УЗИ, проводимое в рамках третьего скрининга, является обязательным.

У нас при ГКБ им. В.В. Виноградова работают два кабинета перинатальной диагностики, оснащенные самыми современными аппаратами УЗИ — в Консультативно-диагностическом отделении на ул. Профсоюзной, д. 24, корп. 3 и в женской консультации «Новопеределкино». Там трудятся лучшие в своей области специалисты.

Перинатальные скрининги — это забота о здоровье будущих поколений. Мы рекомендуем проходить их каждой беременной женщине.



Победа в силе един

Окончание. Начало на стр. <1

Районы Москвы стремительно преобразуются. Благоустройство общественных и дворовых пространств, пожалуй, самая актуальная на сегодня тема. Москвичи с большим энтузиазмом встречают перемены, особенно когда имеют возможность высказать свое мнение и быть услышанными.

Свыше трех тысяч обручевцев поддержали предлагаемые городом изменения, но с условием — действующий Храм преподобного Иосифа Волоцкого должен быть сохранен. «СПАСИТЕ ХРАМ!!!» — этот призыв зафиксирован в заключении по результатам публичных слушаний, размещенном в открытых источниках.

В связи с этим в приемную депутата Московской городской Думы по избирательному округу № 36 Ольги Викторовны Шараповой поступили обращения от жителей района.

«Шар здоровья»: Ольга Викторовна, не секрет, что да-

леко не всегда, даже в ходе установленных процедур — таких, как публичные слушания, жителям удается догнать до властей, чтобы их мнение учитывалось при реконструкции городской среды. Снос действующего Храма — не вопрос установки дополнительных качелей или лавочек. Ситуация непростая, в первую очередь, с этической стороны. Что Вы решили предпринять в данном случае?

О.В. Шарапова: Как Вы верно заметили, ситуация действительно очень непростая. Храм действует уже 10 лет и ведет очень большую социальную благотворительную работу через воскресную школу и миссионерский центр. Школу посещают дети из неблагополучных и малообеспеченных семей. В Миссионерском центре проводится обучение всех желающих узнать больше о Православной вере. Настоятель Храма, протоиерей Роман Марков, проводит беседы с прихожанами, попавшими под влияние различных деструктивных сект. Профессиональные спортсмены на базе Федерации

смешанных единоборств «Золотой Витязь», расположенной на территории Храма, проводят с детьми и подростками бесплатные занятия, тем самым приучая их к здоровому образу жизни. Вообще, сюда приходят не только жители района, но и всего города. Важно отметить, что весь комплекс сооружений был возведен на пожертвования москвичей. Нельзя, чтобы люди лишились этой важной духовной, морально-нравственной опоры. Поэтому я направила обращение в Комитет по архитектуре и градостроительству города Москвы (Москомархитектуру), чтобы выяснить официальную позицию Комитета. Одновременно с этим обратилась к руководству Москомархитектуры с просьбой о личной встрече по данному вопросу.

«Шар здоровья»: Если абстрагироваться от депутатских обязанностей, каково Ваше личное отношение к ситуации?

О.В. Шарапова: У каждого человека свое отношение к религии и способы его выражения, в том числе и у врачей, если говорить о профессии. Кто-то верит, что называется,

«по умолчанию», кто-то приходит к этому, столкнувшись с ситуациями, которые иначе, чем «чудо», не назовешь. Кто-то считает, что в церковь ходить необязательно. Для кого-то воцерковление — это единственно возможный путь в жизни. Я верю в Бога. На все православные праздники обязательно посещаю богослужения. Чаше, увы, работа не позволяет. Имея за плечами огромный опыт работы врачом акушером-гинекологом, мне неоднократно приходилось быть свидетелем тех самых чудес. Знаете, врач — он до последнего всегда сражается за жизнь и здоровье человека, иногда, кажется, выходя за границы возможного. Чтобы не углубляться в медицинские дебри, приведу простой пример. Я поставила пациентке страшный диагноз — «бесплодие». Применяла при ее лечении самые современные на тот момент технологии. Ничего не помогало. Однако по прошествии времени она забеременела и родила абсолютно здорового ребенка. Казалось бы, против всех законов природы. Разве это не чудо?!



СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР



ДОСТИЖЕНИЯ

Родительское признание — больнице им. В.В. Виноградова!

Семьям, в которых воспитывается ребенок с инвалидностью, нужно особое внимание и забота общества!

В Москве при поддержке Правительства Москвы прошел IV Съезд родителей детей-инвалидов и инвалидов с детства. Городская клиническая больница имени В.В. Виноградова оказалась лучшей в номинации «Родительское признание»! Приятно, что ежедневный труд врачей, медсестер и всего персонала больницы был так высоко оценен.

Организатором Съезда выступила Московская городская ассоциация родителей детей-инвалидов (МГАРДИ), созданная в 2014 году. Она объединила свыше 6000 участников: родителей детей-инвалидов, молодежь с инвалидностью и более 25 организаций, которые на про-

тяжении не одного десятилетия занимаются проблемами людей с ограниченными возможностями здоровья. Работа МГАРДИ ведется при конструктивном сотрудничестве с органами исполнительной и законодательной власти города Москвы, чтобы повысить качество жизни семей, воспитывающих детей-инвалидов и инвалидов с детства, совершенствовать условия оказания услуг в государственных учреждениях, сделать их максимально комфортными для людей с инвалидностью.

Для того чтобы отметить лучшие столичные учреждения культуры, здравоохранения, образования и других сфер, в которых такие условия созданы, МГАРДИ учредила номинацию «Родительское признание». Победители определяются с помощью народного опроса. Так,



ГКБ им. В.В. Виноградова оказалась одной из лучших в данной номинации среди московских учреждений здравоохранения. В ее адрес поступило множество положительных отзывов. Коллектив больницы был отмечен грамотой «За чуткость, профессионализм, доброе отношение к пациентам и самое главное — искреннее желание помочь».

Важно отметить, что участники Съезда МГАРДИ имеют

возможность в ходе работы консультационных площадок лично задать все интересующие вопросы, касающиеся оказания услуг людям с инвалидностью, представителям профильных подразделений Правительства Москвы, а также федеральных учреждений, таких, как Пенсионный фонд России, Сбербанк, Инспекция Федеральной налоговой службы России и другим.

ЕНИЯ

В структуру медицинского холдинга, который я возглавляю, входит Родильный дом № 4, расположенный практически рядом с Храмом преподобного Иосифа Волоцкого, на улице Новаторов. Настоятель протоиерей Роман Марков приходит к нам, исповедует и причащает беременных женщин – тех, кто выражает желание.

Для меня очень важно, чтобы Храм был сохранен для прихожан. Это тот духовный спасительный маяк, в котором нуждаются люди.

«Шар здоровья»: Что же будет в итоге с Храмом? Какой результат принесла Ваша встреча с руководством Москомархитектуры?

О.В. Шарапова: Я приняла участие в рабочей встрече руководства Москомархитектуры с разработчиками указанных проектов планировки. Мы долго обсуждали сложившуюся ситуацию. Моим долгом было сделать все возможное, чтобы найти приемлемое для всех решение, сохранив при этом Храм. Автомобильная дорога – серьезный строительный объект, но тем не менее в связи



МИССИОНЕРСКИЙ ЦЕНТР

с многочисленными обращениями граждан о сохранении Храма преподобного Иосифа Волоцкого по итогам встречи руководством Москомархитектуры дано поручение доработать проекты планировок.

Сразу после новогодних праздников я получила официальный ответ из Москомархитектуры о том, что дополнительно будут рассмотрены варианты трассировки улично-дорожной сети при доработке проекта. Нужно посмотреть, какое альтернативное решение предложит город. Я вместе со своими помощниками буду держать эту ситуацию на особом контроле.

«Шар здоровья»: Спасибо, Ольга Викторовна!

Возможно, кто-то задается вопросом: «Зачем так уж нужен

храм, ведь главное, чтобы Бог был в душе?» В храме совершаются Таинства, например, крещение. Здесь всегда можно получить мудрый совет и помощь, особенно когда больше ждешь ее неоткуда, обрести духовного наставника. Это точка опоры, лишившись которой, человек рискует заблудиться в собственных представлениях о «Боге» – возможно, искаженных и далеких от истин, которые проповедует Православная церковь.

Будем надеяться, что совместными усилиями и с помощью Божьей Храма преподобного Иосифа Волоцкого простоит еще много десятилетий, оставаясь для людей надежным оплотом на пути обретения и укрепления Веры.

Мария ЛЕВАШКО,
спец. корр. «Шар здоровья»

● НОВОСТИ #ГКБВИН

В надежных руках

Главной ценностью в ГКБ им. В.В. Виноградова является здоровье и жизнь каждого человека. Поэтому персонал больницы стремится к высоким стандартам оказания медицинской помощи. Применение высокотехнологичного оборудования и новых подходов в диагностике призвано сделать лечение наиболее безопасным, быстрым и атравматичным. Быть первыми, осваивать уникальные методики, чтобы возвращать пациентам здоровье, это норма повседневной работы! А лежит в основе этого непрерывного движения вперед – горячий интерес к своему делу и любовь к избранной профессии.

В конце прошлого года в 13-е хирургическое отделение больницы была госпитализирована молодая женщина с острой болью в животе. В результате обследования у нее была выявлена грыжа спигелиевой линии. Это очень редкая локализация грыжи. Она привела к защемлению петли тонкой кишки у пациентки и требовала экстренного оперативного вмешательства. Для устранения проблемы была выбрана лапароскопия – это малоинвазивная современная методика, которая является наименее травматичной и более надежной.

Классический метод проведения лапароскопии предусматривает три

прокола: один – диаметром 1 см для оптики и два – диаметром по 0,5 см для манипулятора. Заведующему 4-м операционным отделением, Михаилу Владимировичу Косаченко, удалось выполнить операцию благодаря уникальным техническим приемам только через два прокола, без нарушения методики ее проведения. В данном случае был установлен сетчатый имплант изнутри со стороны брюшной полости. Полный объем операции выполнен за один час. Пациентку активизировали уже к вечеру того же дня. Учитывая, что оперативное вмешательство носило экстренный характер, в течение следующих суток за ней осуществлялось наблюдение, было проведено контрольное ультразвуковое исследование, ущемленная петля тонкой кишки – признана жизнеспособной. Ввиду отсутствия болевого синдрома и каких-либо жалоб, на третьи сутки пациентка была выписана.

Курс реабилитации после проведения подобной операции составляет шесть недель.

Экстренное устранение грыжи спигелиевой линии лапароскопическим методом выполняется достаточно редко. ГКБ им. В.В. Виноградова может по праву гордиться своими врачами!



Новые ступени роста

Профессионализм и квалификация врачей ГКБ им. В.В. Виноградова получили заслуженное признание со стороны медицинского сообщества столицы и Департамента здравоохранения Москвы.

Высокий почетный статус «Московский врач» был присвоен:

– Олегу Петровичу Артюкову, врачу-неврологу, к.м.н., заведующему первичным сосудистым отделением, заведующему неврологическим отделением;

– Сергею Викторовичу Беломытцеву, врачу-урологу, к.м.н., заведующему урологическим отделением.

Данный масштабный проект по выявлению лучших специалистов города Москвы, чьи знания соответствуют мировым стандартам, был запущен Департаментом здравоохранения столицы в 2017 году. Его цели заключаются в создании системы объективной оценки

профессионального уровня и формировании стимулов для повышения квалификации врачей.

Получить почетный статус могут медики с сертификатом специалиста или свидетельством об аккредитации специалиста, а также стажем работы по специальности не менее пяти лет. Помимо этого, каждому претенденту необходимо успешно пройти клинический экзамен и защитить портфолио профессиональных достижений.

Врачи, успешно прошедшие оценку своего профессионального уровня, получают свидетельство о присвоении статуса «Московский врач» сроком на пять лет, специальный нагрудный знак отличия и обязательную ежемесячную выплату в размере 15 000 рублей.

Для пациентов наличие у специалиста статуса «Московский врач» является дополнительной гарантией качества диагностики и лечения.



● НАША СТРОЙКА

По последнему слову техники

Продолжаем рассказывать о строящемся здании консультативно-диагностического центра, ввода в эксплуатацию которого ожидают, как специалисты ГКБ им. В.В. Виноградова, так и жители ЮЗАО.

Потребность в таком учреждении амбулаторного звена в нашем районе очень высока. В новом семиэтажном корпусе центра будут вести прием специалисты всех медицинских направлений – терапевты, кардиологи, хирурги, травматологи, урологи, гинекологи и др. Помимо консультаций, врачи будут направлять пациентов для стационарного и оперативного лечения, а также оказания высокотехнологичной медицинской помощи в условиях больницы им. В.В. Виноградова.

Отделения функциональной диагностики и рентгенологии планируется оснастить самой современной аппара-

турой (УЗД, доплерографии, эхографии, МРТ, КТ и т.д.). Закупкой оборудования занимается Департамент здравоохранения Москвы совместно с Департаментом строительства.

Большое внимание будет уделено формированию СКП – стационаров кратковременного пребывания. Это новая и показавшая хорошие результаты форма оказания медицинских услуг, когда пациенту в течение одного дня может быть сделана небольшая хирургическая операция, после которой он, проведя под наблюдением медперсонала необходимое количество времени, выписывается из стационара и продолжает лечение уже амбулаторно.

В новом консультативно-диагностическом центре жители нашего округа смогут получить необходимую высококвалифицированную медицинскую помощь в самых комфортных условиях.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗИМНИХ ТРАВМАХ

Как снизить риск падения



Идти можно медленнее, наступая на всю подошву, как бы немного скользя, словно на лыжах.

Носить обувь с плоской рифленой подошвой или на низком квадратном каблучке.

К подошве хорошо прикрепить полосу наждачной бумаги или обычного лейкопластыря, в крайнем случае натянуть поверх обуви старый носок крупной вязки.

При любой травме необходимо обратиться к врачу! Заниматься самолечением недопустимо.

Первая помощь при ушибе



1 На место ушиба наложить давящую повязку и пузырь со льдом (мокрую салфетку или любой холодный металлический предмет).



2 Ушибленной конечности нужно обеспечить покой (подвесить руку на косынку, зафиксировать сустав 8-образной повязкой).



3 Сняк смазать мазями, в состав которых входит гепарин. Неплохой эффект дает нанесение «сетки» из 0,25-0,5% раствора йода.



Если синяк со временем изменяет окраску от красного через лиловый до желто-зеленого, то, скорее всего, все в порядке. Если же синяк багровеет, усиливается отек и боль, то немедленно к врачу!

Первая помощь при вывихе



В момент травмы резкая боль, которая интенсивно продолжается — это вывих. На сустав наложить «холод», руку подвесить на косынку, прибинтовать к груди, ногу обложить мягким и оставить в том же положении. **Без травматолога не обойтись!** Не вправляйте вывих, это может привести к перелому и повреждению сосудисто-нервного пучка.

Первая помощь при переломе



О переломе дает знать острая боль в конечности, усиливающаяся при малейшей попытке пошевелить ею. Конечность обретает неестественную форму. Открытый перелом сопровождается рваной раной. Соорудите шину из палки, доски, крупной ветки. С помощью платка (шарфа, ремня) привяжите конечность, чтобы шина захватила два соседних сустава.



ИВАШКИН Александр Николаевич, д.м.н., профессор кафедры травматологии РУДН, Заведующий травматологическим отделением ГKB им. В.В. Виноградова

ВРАЧЕБНЫЙ КОНСИЛИУМ

Жизнь после праздников



Ю.А. ПИГАРЕВА
Врач-терапевт, диетолог, к.м.н.,
Заведующая отделением
клинической диетологии
ГКБ им. В.В. Виноградова

Закончились затянувшиеся праздничные дни и, несмотря на большое количество рекомендаций, как не набрать лишние килограммы, думаю, а точнее, уверена, что многие их набрали. Многочисленные салаты, заправленные майонезом, колбасы, сладости и низкая физическая нагрузка — все это причины нерадостных цифр на наших весах и отечности, связанной с задержкой жидкости.

Что же делать? Как быстро вернуться в форму? Первое, что приходит на ум, — нужно срочно разгрузиться (гречка, кефир, яблоки, белки, ну и много еще различных вариантов) или вообще поголодать, например, посидеть на воде. Но это

не совсем правильно, так как резкий перепад в калорийности рациона на наш организм, скорее всего, воспримет, как еще один стресс.

Самое правильное в этой ситуации — постепенное возвращение в режим правильного, здорового питания, состоящего из трех основных приемов пищи и одного-двух перекусов. Старайтесь, чтобы не меньше, чем в трех приемах пищи присутствовали овощи плюс один-два фрукта в день, таким образом вы получите достаточное количество столь необходимой нашему кишечнику клетчатки и снизите калорийность рациона. Постарайтесь исключить или минимизировать количество полуфабрикатов, таких, как колбасы, сосиски, пельмени и сладости. Лучше приготовьте кусочек рыбы, морепродуктов или птицы. Побалуйте себя вкусными и полезными продуктами. Уберите из своего рациона майонез и кетчуп.

Старайтесь завтракать в первый час после пробуждения, а ужинать не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Возможно использование так называемых постных дней, 1-2 раза в неделю, когда исключаются продукты животного происхождения, а рацион состоит только из продуктов растительного происхождения, таким образом мы даем нашему организму «отдохнуть» и почувствовать «легкость».



О.В. ШАРАПОВА
Главный врач ГКБ
им. В.В. Виноградова

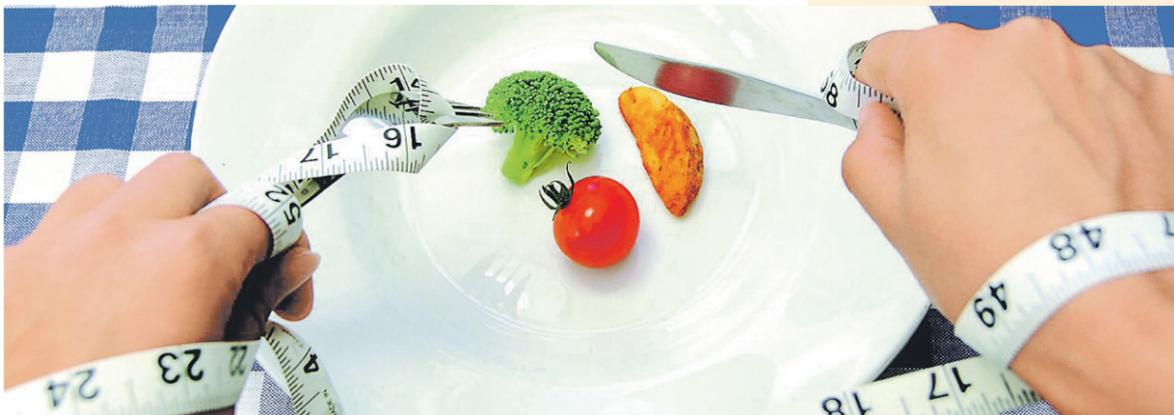
Соблюдайте водный режим, это тоже очень важно в период затянувшихся застолий. Пейте не менее 35-40 мл жидкости на 1 кг идеального веса (из этого количества около 70% должно приходиться на чистую воду).

Соблюдайте режим сна и бодрствования, старайтесь ложиться не позднее 23.00 и спать 7-8 часов в сутки. За это ваш организм вам скажет «спасибо» не только в виде улучшения общего самочувствия, но и улучшения состояния кожи и более быстрого возвращения в форму. Ведь все мы знаем, что лучше всего худеем во сне.

Ну и, конечно же, добавьте физическую нагрузку. Лыжи, коньки, санки, бассейн или обычные прогулки. Выбирайте, что вам больше всего подходит.

И самое главное, не ругайте себя. Все поправимо. И если вдруг вы не можете самостоятельно вернуться к нужной форме, мы всегда вам поможем.

Будьте здоровы!



Река начинается с ручейка, а пьянство — с детского шампанского?

РЕЗОНАНС

В канун Нового года разгорелся жаркий спор о совершенно безобидном на первый взгляд безалкогольном напитке — детском шампанском.

Что же кроется за этим интригующим названием и почему оно привлекает покупателей? Детское шампанское, по сути, обычная сладкая «газировка», которая различается по своему вкусу и составу у разных производителей и внешним видом напоминает игристое вино. Разливается данный напиток в стеклян-

ные бутылки для шампанского с пробкой и проволочным каркасом, обернутые яркой, цветной фольгой, как правило, с изображением сказочных персонажей. Откупорив такую бутылку, можно даже наблюдать характерный для шампанского «дымок». Купить газированное «чудо» можно в любом супермар-

кете. Средняя цена за штуку составляет 200 рублей.

Во время праздников хочется удивить своих близких новыми вкусными блюдами, деликатесами и, конечно, чем-то интересным порадовать детей. Поэтому выбор нередко падает на привлекательные бутылки с детским шампанским.

Противники напитка, к которым относятся и представители медицинского сообщества, убеждены, что его употребление может провоцировать детский алкоголизм.

Приучаясь пить за праздничным столом «подобие» взрослого игристого вина и ассоциировать

с этим любые застольные посиделки, с возрастом может возникнуть желание попробовать алкоголь. Причем возраст, когда появляется такое желание, постоянно снижается.

Сторонники детского шампанского считают, что, наоборот, его употребление создает у детей праздничное настроение, показывая, что и без алкоголя может быть весело. К тому же все зависит от семьи и воспитания. Если правильно все ребенку объяснить, то проблем не будет. Шампанское не пользуется популярностью среди больных алкоголизмом, а дополнительный ажиотаж, созданный вокруг детского напитка, может привести к большей его популяризации.



МНЕНИЕ

По телевидению, в средствах массовой информации мы часто видим детское шампанское. Дети в канун праздников, особенно Дня рождения и Нового года, просят родителей его купить. Я проводила Новогоднюю елку для детей из малообеспеченных семей Юго-Западного округа и имела возможность в этом наглядно убедиться. Ребята спрашивали: «А будет детское шампанское? Мне хочется его выпить», что неприятно резало слух. Причем это были как подростки, так и малыши трех-пяти лет. Дети любят подражать взрослым. Когда ребенку наливают детское шампанское и чокаются с ним, взрослые тем самым приучают его к застольям.

В составе же самого напитка нет ничего натурального. Обычно в него входят: вода, сахар, лимонная кислота, двуокись углерода, натуральные или синтетические ароматические вещества и консервант — бензонат натрия (E211), который и образует пену. Все, что связано с использованием химических пищевых добавок с индексом «Е», вызывает различные заболевания, в том числе снижение иммунитета, развитие онкологии. Можно поспорить и сказать, что от одного выпитого фужера ничего не будет. Однако нельзя забывать о раннем формировании социальных инстинктов. У ребенка может закрепиться позитивная оценка таких праздников. Сегодня шампанское безалкогольное, завтра алкогольное. Спустя пару лет дети уже будут стремиться попробовать взрослый напиток. Поэтому я убеждена, что родителям следует оградить детей от употребления детского шампанского.

О.В. ШАРАПОВА, депутат МГД,
Заслуженный врач Российской Федерации

Разрушаем стереотипы

● ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Патологоанатом — самая загадочная врачебная специальность. В обществе бытует представление о том, что это мрачный и замкнутый человек, который целыми днями препарировал тела умерших людей. А каким еще ему быть, если каждый день он имеет дело со смертью. Стол в секционном зале — это трагическая точка в человеческой жизни. Мысли об этом пугают. Такова природа людей — бояться неизвестного. Работа патологоанатома всегда остается «за кулисами» для пациента и, в большинстве своем мало кто знает, какую огромную роль он играет в лечебно-диагностическом процессе.

«Шар здоровья» решил развеять мифы и побеседовать с заместителем заведующей патологоанатомического отделения ГКБ им. В.В. Виноградова, врачом высшей квалификационной категории, Татьяной Анатольевной Гусаровой.

«Шар здоровья»: Татьяна Анатольевна, расскажите, пожалуйста, в чем заключается профессия патологоанатома? Что входит в его обязанности и почему люди, которые идут в медицину, выбирают эту специальность?

Т.А. Гусарова: Не все молодые люди, решившие связать свою жизнь с медициной, изначально выбирают для себя данное направление. Выбор профессиональной ориентации приходит в процессе обучения, когда начинаешь понимать насколько объемная, многогранная эта специальность, включающая в себя абсолютно все клинические дисциплины. Необыкновенно интересно. Здесь нужны очень глубокие знания, которые должны постоянно совершенствоваться. В обязанности патологоанатома входят аутопсии (вскрытие) и биопсии — прижизненное изучение тканей и клеток пациента с целью установления правильного диагноза. От за-

ключения зависит, какое лечение будет назначено пациенту, нужна ли операция. Во время операции, при подозрении на злокачественное новообразование, производится срочное биопсийное исследование, ответ на которое выдается в течение 15 минут. От этого зависит объем операции и дальнейшее лечение больного. Здесь необходим высокий профессионализм врача-патологоанатома. Цена ошибки — здоровье и жизнь человека. Это огромная ответственность и основная часть работы, которая является самой важной и требует больших знаний и опыта.

Проводя аутопсию, мы, в первую очередь, видим патологию в теле умершего, которая и является предметом пристального изучения. Перед этим, конечно, обязательно подробно изучаем историю болезни. Наша задача — определить, правильно ли и своевременно был поставлен диагноз и назначено лечение, выявить возможные ошибки и разобрать их. Каждый случай расхождения клинического и патологоанатомического диагнозов разбирается на утренней конференции с врачами-клиницистами. Итогом в этой непростой деятельности является совершенствование диагностики и лечения для улучшения качества медицинской помощи нашим пациентам.

«Шар здоровья»: Должен ли патологоанатом обладать какими-то особенными качествами, эмоциональной устойчивостью?

Т.А. Гусарова: Усидчивость, вездливость, перфекционизм, честность. Важно всегда иметь разумную долю сомнения в отношении своих выводов. В случае каких-либо сомнений всегда консультируем случаи со специалистами по профилю. По поводу эмоциональной устойчивости: если с эмоциями долго не получается справиться, то быстро наступает профессиональное выгорание.

«Шар здоровья»: Расскажите, пожалуйста, немного о Вашем отделении.

Т.А. Гусарова: Отделение работает с 1958 года. У нас десять врачей-патологоанатомов, из них три доктора наук, два профессора.



Татьяна Александровна Белоус, д.м.н. За плечами пятидесятилетний стаж работы, более 200 научных работ. Она известный патологоанатом-онколог, поэтому к ней за консультацией обращаются не только из московских стационаров, но из многих регионов России. Олег Владимирович Зайратьянц — Заслуженный врач Российской Федерации, Лауреат премии им. А.И. Струкова РАН, является одним из авторов научных руководств, консультирует все сложные и сомнительные случаи. Владимир Анатольевич Варшавский — профессор кафедры патанатомии Первого медицинского университета им. И.М. Сеченова, Лауреат государственной премии СССР. Одним из направлений его деятельности является обучение врачей-клиницистов. Анна Леонидовна Кузьменко, врач высшей квалификационной категории, много

лет занимается исследованием плаценты, владеет очень хорошими знаниями ее патологии. Это позволяет выявить, какие могут быть сложности в развитии у малыша после рождения.

У нас очень дружный коллектив. В работе всегда подставим друг другу надежное плечо.

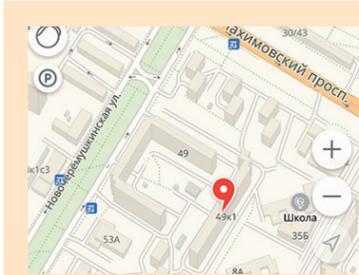
«Шар здоровья»: Что Вы больше всего любите в своей работе?

Т.А. Гусарова: Она очень философская, мотивирует постоянно учиться и двигаться вперед, быть всегда на острие науки.

Медицинский персонал отделения патанатомии оказался очень открытым, доброжелательным, излучающим поразительный оптимизм. Они знают все о скоротечности и хрупкости человеческой жизни и потому ценят каждый ее миг, а этому стоит поучиться.

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ГБУЗ «ГКБ ИМ. В.В. ВИНОГРАДОВА ДЗМ» НА ПЕРИОД с 31.01.2019 г. по 28.02.2019 г.

Название организации	Адрес, по которому состоится мероприятие	Дата и время начала мероприятия	Условия записи, участия, контакты для населения	Название мероприятия, тема	Какие вопросы будут обсуждаться	Кто будет проводить мероприятие/встречу
Роддом №4	Москва, ул. Новаторов, д. 3, конференц-зал	31.01.2019 14:00 14.02.2019 14:00 28.02.2019 14:00	запись через колл-центр 8 (495) 103 46 66	День открытых дверей для семейных пар, ожидающих рождения ребенка	Будет представлена подробная информация о родильном доме. Будут обсуждаться организационные вопросы по правилам госпитализации в роддом по всем источникам финансирования (ОМС, платно), видам и порядку заключения договоров, присутствию мужа или членов семьи на родах, подготовки к родам, течению родов, обезболиванию в родах, заготовки пуповинной крови для выделения и хранения стволовых клеток, послеродового пребывания мамы и новорожденного, наблюдению ребенка в детской клинике до 1 года, вакцинации новорожденного и т.д. На все ваши вопросы будут отвечать врачи акушеры-гинекологи, неонатологи, психологи и др.	Кузнецова Нина Петровна — Заслуженный врач РФ, врач акушер-гинеколог
ГКБ им. В.В. Виноградова	Москва, ул. Вавилова, д.61, корпус 1, конференц-зал	31.01.2019 17:00	запись через колл-центр 8 (495) 103 46 66	День открытых дверей	Что нужно знать пациенту с артериальной гипертонией? Что такое артериальная гипертония, причины, образ жизни, лечение, профилактика?	Буралев Михаил Борисович — Заведующий кардиологическим отделением; Караулова Ю.Л. — д.м.н., профессор кафедры внутренних болезней РУДН
ГКБ им. В.В. Виноградова	Москва, ул. Вавилова, д.61, корпус 1, конференц-зал	14.02.2019 14:00	запись через колл-центр 8 (495) 103 46 66	День открытых дверей	«Жизнь после инсульта». Будут рассмотрены вопросы по медицинской реабилитации пациентов, перенесших инсульт, вопросы медикаментозного лечения.	Артюков Олег Петрович — Заведующий неврологическим отделением для больных с острым нарушением мозгового кровообращения
ГКБ им. В.В. Виноградова	Москва, ул. Вавилова, д.61, корпус 1, конференц-зал	28.02.2019 17:00	запись через колл-центр 8 (495) 103 46 66	День открытых дверей	«Мочекаменная болезнь: камни почек и мочеточников». Что такое мочекаменная болезнь? Каковы причины образования камней? Как выявить камни? Какие есть варианты лечения? Как не заболеть мочекаменной болезнью?	Беломятцев Сергей Викторович — Заведующий отделением урологии



Приемная депутата Ольги Шараповой
Избирательный округ № 36

8 (964) 574-91-53, ул. Новочеремушкинская,
д. 49, корп. 1 (этаж 1)

Депутат

2-я среда месяца с 14.00 до 18.00
по предварительной записи
по телефону

Помощник

вторник, четверг с 10.00 до 19.00



Новости.
Комментарии.
Оценки
#ОШарапова #Депутат #МГД #ГКБ64

sharapova_mgd



sharapova.mgd



@sharapova.mgd



ГОРОСКОП (21.01.2019—21.02.2019)

В полную силу хозяйка 2019 года Желтая Земляная Свинья вступает 5 февраля. Что нам всем от этого ждать?

5 февраля наступает Новолуние, и это хороший знак, все дела пойдут в гору, но до 5 лучше «зарыться поглубже и поедать желуди». Февраль довольно нестабильный период для всех, это будет касаться и здоровья, и финансовых операций, и судебных тяжб. Полнолуние наступит 19 февраля, с этого момента до конца месяца лучше заниматься здоровьем.

ОВНЫ (21.03.-21.04.)

Новые отношения в феврале Овнам завести не рекомендуется. Времени для этого все равно не хватит, а нервы попортите. Встречайтесь с друзьями, занимайтесь работой, но не переусердствуйте. Больше внимания уделяйте здоровью, кроме простуды вполне может быть и травма. В конце месяца вас потянет в романтику и круговорот светской жизни.

ТЕЛЬЦЫ (21.04.-21.05.)

Никаких серьезных решений в феврале Тельцу принимать нельзя, даже срочных. Лучше всего под теплым пледом со стаканом глинтвейна переждать февраль. В середине месяца вы все-таки воплотите январские планы, что принесет много плюсов в профессии, но может оказаться затратно по финансам. В конце февраля начинайте выходить из спячки, скоро начнется удачная полоса!

БЛИЗНЕЦЫ (21.05.-21.06.)

Для Близнецов неожиданно депрессивный февраль может оказаться невероятно романтичным. 99%, что у вас начнется серьезный роман. Ни в коем случае не выносите это на публику, даже друзья до поры до времени пусть не знают об этом. В феврале на Близнецов свалится также и много работы. Не бойтесь – все пойдет на пользу, но дела перейдут и на следующий месяц.

РАК (21.06.-21.07.)

Как и Близнецам, Ракам не придется скучать в феврале. Руководство заметит вас, отметит и предложит перспективы. Не упустите свой шанс, хватайте удачу за хвост. Возможно, что с финансами будет не так здорово, как с карьерой, но это временно. В середине месяца у вас появятся новые деловые контакты, но и завистники могут отравить удовольствие от успехов.

КРИТИЧЕСКОЕ, НЕДОВЕРЧИВОЕ ОТНОШЕНИЕ	«ШАРНИР», СОЗДАННЫЙ ПРИРОДОЙ	КОСЛЯВОЕ НАГЛЯДНОЕ ПОСОБИЕ			
		АНТОНИМ ФРОНТА			
ВОЗБУДИТЕЛЬ ИНОЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	ЛЕГКИЙ ВОЕННЫЙ КОРАБЛЬ	ПЯТАЧКОВАЯ ЧАСТЬ СВИНЬИ	ЕЛОВЫЙ ЛЕС		
БОЛЕЗНЬ, ПРИКЛЮЧАЮЩАЯСЯ ОТ ПОДЪЯТИЯ НЕПОСИЛЬНЫХ ТЯЖЕСТЕЙ	ЗРИТРОЦИТНАЯ РЕАКЦИЯ (АББР.)	... МЕРФИ, АКТЕР ФИЛЬМ «ДОКТОР ДУЛИТЛ»	ПЕРВАЯ БУКВА ГРЕЧЕСКОГО АЛФАВИТА	ТРОПИЧЕСКАЯ ЖАБА	САМАЯ КРУПНАЯ АРТЕРИЯ
		ПАЦИЕНТЫ ПЕДИАТРА		АНТОНИМ НАЧАЛА	ОБЩИЙ «ОРГАН» У ЧЕЛОВЕКА И У ВЕТКИ
АНТИЧНЫЙ ГЕРОЙ, СЛАБЫЙ НА ПЯТКУ	РЕНТГЕНОВСКИЙ ...		КАМЕНЬ, СИМВОЛИЗИРУЮЩИЙ ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ		ЗНАМЕНИТЫЙ ПСИХИАТР
		МУЖСКОЙ ИЛИ ЖЕНСКИЙ	ГРЕЧЕСКАЯ БУКВА, С КОТОРОЙ НАЧИНАЕТСЯ ВРАЧ ДЛЯ ДУШЕВНОБОЛЬНЫХ	БОЛИТ ПРИ МИГРЕНИ	НАУКА О БОЛЕЗНЯХ УША
ОТТЕНОК РЕЧИ	ОБУВЬ К ХАЛАТУ		ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТОК НАРКОМАНОВ	КАНАЛ ТЕЛЕВИДЕНИЯ	ВНЕЗАПНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО; НОВЕЛЛА С.ЦВЕИГА
	ОДНО ИЗ НАЗВАНИЙ ГЕРМАНСКОГО ФАШИЗМА	НЕПРОИЗВОЛЬНАЯ ОШИБКА В ТЕКСТЕ	ИМЯ МАДАМ ТЮССО	МЫШЦА ПОД НЕБОМ	ЗАСТРЕВАЮЩИЙ В ГОРЛЕ
СМ. ФОТО	ЛЕТАЮЩИЙ АКУШЕР	ПЕРЕПРАВА ОТ СТОМАТОЛОГА	ГЛАВНАЯ АМЕРИКАНСКАЯ КИНОПРЕМИЯ	ПРОТИВОЯДИЕ, ПРИМЕНЯЕМОЕ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ	РЕЗИДЕНЦИЯ ЯЗЫКА
					И МЕДИЦИНСКИЙ И МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ

По вертикали:
МОСТ; ЗОНД; КРОТ; РОТ
ЛУЧ; ПСИ; КОМ; ТОН; ОПИСКА; ОСЯ; МАК; АИСТ;
КАПЕЦКА; ГРЯЖКА; АГА; ЭЛДИ; ОТАТРИЯ; ГОЛОВА;
СУСТАВ; СКЕЛЕТ; РЫЛО; ЕЛЫНИК; ПОЧКА;

По горизонтали:
АТЛАНТ; АНТИПОД
ТАПОЧКИ; ROOM; МАРИ; НАЦИЗМ; ВЯЗЬ; ОСКАР;
КОНЕЦ; ДЕТИ; АГА; АХИЛЛ; ПОЛ; АМОК; ОРТ;
СКЕПСИС; ВИРАЖ; ТЫЛ; КОРВЕТ; АОРТА; РОЗ;

ЛЕВ (21.07.-21.08.)

Если Лев занимается творчеством, то успех в феврале обеспечен. Но в целом февраль выйдет сложным. Надо поддерживать иммунитет, иначе можете на пару недель свалиться с бесконечными простудами. И в бизнесе могут быть риски и спады. Даже в личных отношениях Львам надо быть осторожными в феврале, одно неосторожное слово, и отношения могут дать трещину. Зато месяц хорош для работы в команде.

ДЕВА (21.08.-21.09.)

Девы могут дожидаться повышения на службе, но только в том случае, если вы поработаете сверхурочно и поможете коллегам. Не считайте затраченного времени, оно окупится с лихвой. Кстати, февраль для Дев месяц удачных покупок. В конце месяца будьте осторожны и внимательны, вас будут обсуждать. В самые последние дни февраля на Дев могут свалиться срочные дела, а самочувствие станет хуже.

ВЕСЫ (21.09.-21.10.)

Ремонт дома, покупки декоративных аксессуаров, новая мебель, работа – этот февраль заставит Весы решать целый ворох задач, но вы же так давно этого хотели? Период один из самых удачных в течение года, пользуйтесь этим! В отличие от других знаков Весы получают от звезд карт-бланш, они могут рисковать и проводить крупные сделки – все будет успешно. В конце февраля вы сможете расслабиться и уделить пару дней романтике.

СКОРПИОН (21.10.-21.11.)

Скорпионы смогут немного прийти в себя, в феврале они не будут болеть и могут попробовать замануться на что-то грандиозное. Будет много поездок, встреч, новых знакомств и укрепление старых связей. Все отлично сложится у коммерсантов, возможно, что старые друзья принесут вам выгодные проекты. Также Скорпионы порадуют встречи с теми, кого давно не видели. Возможно, что в конце февраля вы обретете давнюю потерю.

РЫБЫ (21.02.-21.03.)

Самый сумасбродный февраль ожидается у Рыб. Резкие перепады от бурной деятельности и неожиданных фантазий до полного ступора и одиночества. Приятные романтические знакомства могут чередоваться с необдуманными тратами. Хотя Рыбы могут придержать транжирство до марта. Но это не единственная неприятность, на работе вполне могут начаться проверки и ревизии, возможно, что и кадровые перестановки.

ВОДОЛЕЙ (21.01.-21.02.)

В феврале все Водолеи начнут эпоху перемен. Водолеи будут менять все – квартиру, машину, работу, личные отношения, спорт-клуб и т.д. Даже те, кто ничего не хотел менять, покрасят волосы и купят обновки. Водолеи в феврале не готовы работать, сначала они полмесяца промечтают, а потом подведут итоги и обнаружат, что «промечтали» приличный бюджет и как-то надо восполнять потери. Но лучше откажитесь от любых финансовых операций, постарайтесь затянуть пояс потуже.

КОЗЕРОГ (21.12.-21.01.)

Февраль для Козерогов – главный месяц года. Именно в феврале будут заложены основы будущих успехов, прибыли и прочных отношений. Вам не придется отдыхать весь месяц, но это того стоит! Успешные проекты, выгодные сделки, оправданные риски – и это еще не все, если вам нужно получить кредит, образование, документы – вы все получите и оформите с легкостью. В конце месяца обязательно возьмите три дня для полного релакса, иначе вас не хватит на март.

СТРЕЛЕЦ (21.11.-21.12.)

Прислушайтесь к вашей интуиции, в феврале она предостережет вас от многих ошибок. В середине месяца ждите гостей – это могут быть друзья или родственники, начнутся вечеринки и посещение кафе. Возможно, что вы отправитесь в небольшое путешествие. Но всем Стрельцам надо быть осторожными в конце февраля, этот период чреват рисками и потерями.

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: № 0222-2019
Подписано в печать: 18.01.2019
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 (497) 777-23-23