

« Мы не должны жить в ожидании того, что счастье наступит, когда мы добьемся цели или приобретем какую-то вещь. Счастье должно быть с нами постоянно, а чтобы добиться этого, нужно жить в гармонии – духовной, психологической, эмоциональной и физической. »

Ник Вуйчич

Жизнь Здоровье Люди

Выпуск №1 (1) от 29 ноября



Новая страница в жизни «Волшебной флейты»

Детский театр «Волшебная флейта» начал новый сезон в обновленном помещении – теперь у ребят есть прекрасный зал для репетиций и занятий. Здесь все, как в настоящем театре – зеркала во всю стену, танцевальные станки, музыкальные инструменты и даже мастерская для изготовления декораций.

Уже 10 лет в Большом Козихинском переулке, под крылом районного отделения Московской городской организации инвалидов «Краснопресненская» живет, поет и танцует уникальный детский клуб. Для многих детей и родителей «Волшебная флейта» не просто детский театр, но и место, где сбываются мечты и согревает надежда. Две трети группы – дети, кото-

рые имеют проблемы со здоровьем, в том числе такие серьезные как детский церебральный паралич, аутизм, заикание, астма, вывихи тазобедренных суставов, нарушение интеллекта, задержка речи. Но это не мешает ребятам быть самыми талантливыми и замечательными.

продолжение на стр. 6

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ:

Диалог, доверие, действие:

НКО могут стать опорой общества

стр. 2

Воля к победе

Сборная России по пара-тхэквандо готовится к Паралимпийским играм в Японии

стр. 3

А ты прошел диспансеризацию?

Стоит ли тратить время на регулярное медобследование

стр. 4

Все на коньки!

В парке «Красная Пресня» открыли зимний сезон

стр. 7

В приемной депутата В. Р. Шастиной по адресу ул. Пречистенка, д. 14 вы можете получить бесплатную юридическую консультацию.

Прием ведет адвокат. Предварительная запись по телефону:

8 (967) 055-58-57



МГО СП России Центральная городская молодежная библиотека им. М. А. Светлова

6 декабря 2015 года, воскресенье в 13:00
МАЛЫЙ зал Центрального дома литераторов

«ПОЭТИЧЕСКОЕ ВОСХОЖДЕНИЕ»

Финал марафона «Родное слово»
Заключительный концерт и публичное награждение участников

Адрес ЦДЛ: Б. Никитская ул., д. 53
Проезд: метро «Баррикадная»

Жизнь в большом городе

В октябре в столице прошел Московский Урбанистический Форум. Как управлять огромным мегаполисом, создавать комфортную и удобную среду для жителей, отвечать на внешние вызовы и кризисные ситуации – об этом и многом другом можно было узнать, посетив Форум.

В этом году он проходил в пятый раз, это уже маленький юбилей. Стоит отметить, что впервые в этот раз столица представила свои достижения, делилась опытом, показала, чего Москва достигла всего за несколько лет. А достижений у нашего города много, и все, кто побывал на Форуме, в этом убедились.

Своими впечатлениями от Форума поделилась депутат Московской городской думы Вера Шастина:

«Жизнь современного мегаполиса сложна. Город – это живой организм, и для его гармоничного развития нужно учесть очень много факторов. Наши

жители должны трудиться и отдыхать в сбалансированной городской среде.

Для меня, в первую очередь, были интересны дискуссии, которые касались столичного здравоохранения. За последние несколько лет эта сфера изменилась так, как не менялась на протяжении десятилетий. Это настоящий прорыв – финансовое обеспечение, современное оборудование, внедрение электронных систем – все это позволило повысить посещаемость наших медицинских учреждений первичного звена (поликлиник) на 40%. Благодаря внедрению московского стандарта поликлиник и введению новых практик, таких, например, как медицинская помощь на дому, врачи получили возможность больше времени уделять пациентам и качественнее оказывать им помощь. Один из серьезных показателей: больничная смертность от инфарктов снизилась в 3 раза.

Кстати, выступая перед московскими парламентариями с ежегодным отчетом,

наш мэр Сергей Семенович Собянин отметил, что Москва уже выполнила 5 из 6 показателей улучшения состояния здоровья граждан, установленных «майскими» указами Президента на 2018 год.

А если говорить о площадках, которые заинтересовали меня не столько, как врача и руководителя медицинского учреждения, а как жителя огромного города в интернет-пространстве». Москва стремительно достигает уровня и статуса одной из крупнейших европейских столиц и скорость нашей жизни увеличивается год от года – надо много успеть! Поэтому идеи поставить на службу москвичам всевозможные технические новинки, сделать так, чтобы они стали связующим звеном между горожанами и Правительством Москвы нужно приветствовать безоговорочно. Как сказала заместитель мэра Анастасия Владимировна Ракова «наша задача – слышать, исправлять, помогать» и это в полной мере можно отнести к уже популярному среди «продвинутых» москвичей portalу «Активный гражданин», где можно высказать свое мнение обо всем – где нужно высаживать деревья, где должны быть спортивные площадки и скверы, и, кстати, какой должен быть стандарт у наших поликлиник.

В целом Форум стал великолепной площадкой не только для всех наших достижений, но и для обсуждения проблем, которые, конечно есть, но для которых можно и нужно искать решения. Вообще, когда буквально за два дня перед тобой в огромном количестве представлены не только результаты работы, но и проекты того, что необходимо сделать, это заряжает оптимизмом и желанием поскорее все воплотить в жизнь!»

«Единая Россия» отметит годовщину своего создания приемом граждан



1 декабря «Единая Россия» во главе с председателем Партии, премьер-министром Дмитрием Медведевым проведет прием граждан по всей стране. Об этом заявил председатель «Единой России», выступая на Форуме местных отделений Партии, который состоялся 12 ноября.

«1 декабря «Единой России» исполнится 14 лет. Все наши активисты будут работать, фактически мы проведем единый день приема наших граждан», – заявил Медведев в ходе пленарного заседания Форума.

Он сообщил, что «будет организовано более 10 тысяч площадок в 85 региональных и двух почти с половиной тысячах местных приемных «Единой России».

«С людьми будут общаться наши коллеги, депутаты Госдумы, члены Совета Федерации, региональные, муниципальные депутаты. Я сам тоже собираюсь провести в этот день прием и считаю, что именно так, вместе с людьми, наша партия должна проводить свои даты и праздники, не говоря уже о буднях», – сказал Медведев.

1 декабря 2015 года с 10.00 до 13.00 в приемной местного отделения Партии «Единая Россия» ЦАО (Колокольников пер., д. 22) прием будет вести депутат Московской городской думы В. Р. Шастина.



Некоммерческие организации могут стать опорой общества

26 и 27 октября в Москве состоялась конференция социально ориентированных некоммерческих организаций. Мероприятие прошло в рамках новой общественной площадки «Диалог – Доверие – Действие», организованной московским штабом ОНФ. В конференции участвовали представители некоммерческих организаций, благотворительных фондов, бизнес-сообщества, СМИ, а также активисты ОНФ, эксперты, руководство профильных департаментов правительства Москвы, депутаты Мосгордумы, члены Общественной палаты РФ. Также в конференции принимали участие активисты, занятые решением проблем в сфере здравоохранения, образования, организации безбарьерной среды и строительства гражданского общества.

Интерес государства к работе некоммерческих организаций за последние несколько лет заметно вырос. Об этом свидетельствуют и президентские гранты, и различные программы министерств. Стоит

отметить, что из 227 тыс. некоммерческих организаций 34 тыс. зарегистрированы в Москве, это составляет более 15% от общего числа. Как отметил сопредседатель Центрального штаба ОНФ Александр Бречалов, Москва исторически является центром инициатив и находится в тренде всего некоммерческого сектора. Здесь самый высокий градус гражданской активности. Поэтому в ОНФ считают, что нужна отдельная площадка, чтобы слышать представителей НКО.

Делегаты 500 Некоммерческих организаций столицы пришли на конференцию, чтобы обсудить существующие проблемы. Пока что специалисты отмечают, что одна из главных проблем взаимодействия НКО и общества – пассивность, проблемы взаимодействия НКО друг с другом – непонимание. Это необходимо исправить! НКО нужны места обитания и площадки, а также интернет-пространство.

В течение двух дней делегаты обсуждали вопросы участия НКО в решении социально-экономических проблем

москвичей. Таких, как здоровье горожан, поддержка семей, вопросы культуры и образования, а также создания комфортной среды для жизни в столице.

Кроме этого, в дни проведения конференции для всех ее участников работала «Ярмарка успеха». Здесь столичные НКО представили успешно реализованные проекты, обсудили эффективные

технологии и практики, а также делились опытом своей работы.

Итоги конференции – основные проблемы, инициативы и предложения – были представлены президенту РФ, лидеру Народного фронта Владимиру Путину для того, чтобы совместно разработать более полную концепцию развития этого сектора.



Люди с безграничными возможностями

Занятия корейской борьбой тхэквондо требует немалой силы – и физической, и духовной. Но необыкновенной силой духа обладают те спортсмены, которые не просто занимаются этим видом спорта, но и проводят турниры различного уровня для широкого привлечения к регулярным занятиям спортом и создания необходимых условий для использования тхэквондо в организации активного отдыха и укрепления здоровья среди людей с ограниченными физическими возможностями.

Огромный вклад в популяризацию пара-тхэквондо вносит Президент Европейского Союза Пара-тхэквондо и член Руководящего Органа по Пара-тхэквондо Всемирной Федерации Тхэквондо, учредитель Фонда помощи людям с ограниченными возможностями «Сила духа» Александр Геннадьевич Шлычков.

«Спорт воспитывает характер, учит быть стойким и, вместе с этим, позволяет расширить круг общения, найти друзей, с которыми ничего не страшно, которые поддержат во всем, – говорит Александр Геннадьевич, – Я считаю, что наши спортсмены – и взрослые, и маленькие – на-

Сборная России по пара-тхэквондо выиграла командный зачет на Всемирных играх IWAS

27 сентября 2015 года в Сочи состоялась официальная церемония открытия Всемирных Игр Международной спортивной федерации колясочников и ампутантов IWAS. На церемонии открытия присутствовали почетные гости соревнований: президент IWAS Пол де Пас, вице-президент IPC, Президент Паралимпийского комитета Бразилии Эндрю Парсонс, заместитель Министра Sports РФ, Председатель оргкомитета Всемирных игр IWAS 2015 года Юрий Нагорных, Президент Паралимпийского комитета России Владимир Лукин, руководитель организации проведения Всемирных Игр IWAS на территории РФ, Вице – президент Международной спортивной федерации колясочников и ампутантов IWAS, Председатель Исполкома, Первый вице-президент Паралимпийского комитета России Павел Рожков, Министр физической культуры и спорта Краснодар-

За занятие призовые места спортсмены по керуги получают очки необходимые для отбора на Паралимпийские Игры в Токио (Япония) в 2016 году.

Сборная России выиграла командный зачет, заработав 20 медалей (7 золотых,



7 серебряных и 6 бронзовых медалей). В первую шестерку также вошли команды из Азербайджана (4 золота, 1 бронза), Турции (2 золота, 1 серебро, 3 бронзы), Ирана (2 золота, 1 бронза), Казахстана (1 золото) и Монголии (1 серебро и 3 бронзы).

Чемпионат России по пара-тхэквондо

7 и 8 ноября 2015 года в Екатеринбурге состоялся Чемпионат России по пара-тхэквондо для спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В стартах приняли участие 58 спортсменов из 15 регионов страны. Соревновались мужчины и женщины старше 18 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата в разных весовых категориях.

Надо отметить, что 31 января 2015 года Международный Паралимпийский Комитет принял решение о включении пара-тхэквондо керуги (спарринг для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата с ампутациями верхних конечностей) в Паралимпийскую Программу Игр в Токио (Япония) в 2020 году. На последнем 5-м Чемпионате Мира по пара-тхэквондо ВТФ в городе Самсун (Турция) 17 сентября 2015 года и на Всемирных Играх IWAS в Сочи (Россия) 1-2 октября 2015 года сборная команда России по пара-тхэквондо заняла первое общекомандное место.

«Чемпионат России является заключительным соревнованием наших спортсменов в 2015 году, – сказал старший тренер сборной команды России Александр Ефремов. – Турнир обладает статусом рейтингового для дальнейшего отбора к Паралимпийским играм 2020 года в Токио. По его итогам будут определены спортсмены, которые войдут в состав сборной команды России на 2016 год».

В общем зачете Чемпионата России победу одержали представители Республики Дагестан. Второе место заняла команда Республики Северная Осетия-Алания. Общекомандную «бронзу» завоевала команда Свердловской области.

«Характерная особенность тхэквондо – активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» – нога, «квон» – кулак (рука), «-до» – искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.»

стоящие герои. Не поворачивается язык говорить про них «люди с ограниченными возможностями». Посещая соревнования, я много раз убеждался, что их возможности – безграничны!»

Именно поэтому Шлычков считает поддержку пара-Тхэквондо важным делом, не жалея на это ни сил, ни времени. Да и результатами можно гордиться – вот лишь несколько последних фактов:

ского края, Олимпийская чемпионка по легкой атлетике Людмила Чернова и глава города Сочи Анатолий Пахомов.

В состязаниях по шести видам спорта в течение недели участвовали более 800 спортсменов из 34 стран мира. Соревнования по пара-тхэквондо проходили в течение двух дней. Всемирная Федерация Тхэквондо (ВТФ) присвоила мероприятию статус рейтингового турнира класса G4.



ДУМСКИЕ НОВОСТИ

Принят бюджет Москвы на 2016 год

Столичные парламентарии приняли во втором чтении проект закона «О бюджете города Москвы на 2016 год и плановый период 2017 и 2018 годов».

«Все предложения депутатов по изменению расходной части бюджета, поступившие после его внесения в Мосгордуму, были проанализированы Департаментом финансов и исполнителями государственных программ», – рассказала руководитель Департамента финансов Москвы Елена Зяббарова.

По ее словам, в адрес разработчиков проекта бюджета поступило в общей сложности 27 поправок, 18 из которых – от депутатов и депутатских объединений Мосгордумы. В итоге разработчики документа предложили принять 9 поправок. Все они предполагают перераспределение бюджетных ассигнований, выделяемых на реализацию конкретных государственных программ. Некоторые из одобренных поправок затрагивают область межбюджетных отношений.

Что касается отвергнутых поправок, авторы которых предлагали увеличить социальные расходы бюджета Москвы в 2016 году в общей сложности более чем на 100 млрд руб., то руководитель Департамента финансов предложила их отклонить. По ее словам, к ним есть претензии как по существу, так и по формальным признакам: часть предложений в той или иной форме уже нашла свое отражение в проекте бюджета, а для других не определены дополнительные источники финансирования. При этом отмечается, что даже в непростых экономических реалиях правительство города нашло возможность сохранить социальные приоритеты.

Приоритет столичных властей – качественная и доступная медицина

Об этом говорилось на XIV Ассамблее «Здоровье столицы-2015», которая проходила в Москве 19 и 20 ноября. На 7-ми площадках традиционной ежегодной Ассамблеи собралось более 4 тысяч врачей и специалистов здравоохранения, представители научно-медицинского сообщества, руководители федеральных лечебных учреждений и преподаватели исследовательских университетов.

Всего в рамках Ассамблеи прошло 52 секционных заседания, конгрессы и мастер-классы, на которых были выработаны значимые предложения по дальнейшему совершенствованию качества и доступности медицинских услуг.

На форуме также были представлены новейшие достижения и медицинские технологии, которые используются на практике в лечебных учреждениях.

Председатель Мосгордумы Алексей Шапошников подчеркнул, что обеспечение москвичей качественными и доступными медицинскими услугами – один из основных приоритетов политики городских властей. Он также подчеркнул, что финансирование городской госпрограммы «Столичное здравоохранение» сохраняется на прежнем уровне.

по материалам
<https://duma.mos.ru/ru/>

Диспансеризация: кому это нужно?

Как правильно пройти диспансеризацию, зачем это нужно и стоит ли вообще уделять этому время мы попросили рассказать главного врача Городской поликлиники № 220 Веру Ростиславовну Шастину.



– Вера Ростиславовна, врачи настаивают на том, что диспансеризацию проходить надо. Что же такого хорошего сулит гражданам это мероприятие?

– Давайте сначала определимся с понятиями, что же такое диспансеризация вообще. Как правило, все наши жители, и здоровые, и не очень здоровые, примерно понимают, что диспансеризация – это возможность пройти медицинские обследования. Но вот зачем это все нужно наши жители не всегда понимают правильно. А ведь это возможность выявить многие заболевания на ранней стадии, вовремя начать лечить их. В соответствии с Федеральным Законом №323 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», диспансеризация – комплекс мероприятий, в том числе медицинский осмотр врачами нескольких специальностей и применение необходимых методов обследования, осуществляемых в отношении определенных групп населения в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Это обеспечивает раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических болезней, сахарного диабета), факторов риска этих заболеваний, совокупную оценку состояния здоровья человека с опреде-

лением группы здоровья, необходимых профилактических, лечебных, реабилитационных и оздоровительных мероприятий, направленных на коррекцию факторов риска, предотвращение развития заболеваний, их осложнений и достижение активного долголетия. Порядок проведения диспансеризации регулирует Приказ МЗ РФ № 36ан от 03.02.2015г.

Со времен первого наркома здравоохранения Н. А. Семашко, выдающегося организатора, советская система здравоохранения была нацелена на профилактику. Человеческий фактор, здоровое население является национальным богатством любой страны.

К сожалению, в какой-то момент у нас стало не принято следить за своим здоровьем. Но я и многие мои коллеги считаем, что гражданин, уклоняющийся от диспансеризации, вероятно, не имеет морального права винить медицину в не состоятельности. Хочу добавить, что некоторые работодатели, например, там, где труд связан с вредными и опасными условиями труда, должны более ответственно относиться к тому, чтобы их сотрудники проходили диспансеризацию, обязательно контролировать этот вопрос.

Диспансеризацию проходят раз в три года, она состоит из двух этапов и направлена на сохранение здоровья населения, предупреждение развития заболеваний, снижение частоты обострений хронических заболеваний, развития осложнений, инвалидности, смертности и повышение качества жизни.

Каждому гражданину, прошедшему диспансеризацию, выдается Паспорт здоровья, в который вносятся основные выводы (заключения, рекомендации) по результатам проведенного обследования. Это дает возможность контролировать свое здоровье. Кстати, новый порядок диспансеризации разрабатывался с учетом не только отечественного, но и международного опыта.

– Диспансеризацию должны проходить только работающие?

– С 2013 года проводится диспансеризация не только экономически активного населения страны, детей и подростков, но и граждан всех возрастов. При этом инвалиды Великой Отечественной войны, лица, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда» и признанные инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья и других причин проходят диспансеризацию ежегодно вне зависимости от возраста.

Помимо универсального для всех возрастных групп пациентов набора методов, используются и методы углубленного обследования, предназначенные для раннего выявления наиболее вероятных для данного возраста и пола хронического неинфекционного заболевания.

В рамках диспансеризации осмотры, анализы и обследования будут бесплатными, но только для граждан, имеющих страховую полис.

– Нужна ли какая-то подготовка для прохождения диспансеризации?

– Нет, не нужна. Если ваше время пришло – необходимо обратиться в поликлинику, где вы обслуживаетесь, к своему участковому терапевту или в отделение медицинской профилактики и следовать их указаниям. Да, это займет определенное время. Но, согласитесь, раз в три года потратить время на себя-любимого все-таки стоит.

– Если на первом этапе заподозрят что-то неладное, как проходить второй этап? К кому обращаться, сколько потребуется дополнительно времени?

– Как я уже сказала, главный помощник в прохождении диспансеризации ваш доктор. Если на первом этапе будут выявлены какие-то проблемы, то он даст рекомендации, что делать дальше, назначит дополнительные обследования.

А при современной трехуровневой организации медицинской помощи преемственность между поликлиника-

ми, амбулаторными центрами, стационарами и центрами оказания высокотехнологичной медицинской помощи позволяет в максимально короткие сроки поставить пациенту диагноз и оказать ему необходимую медицинскую помощь, в том числе высокотехнологичную.

Но сколько на это потребуются времени можно говорить только в каждом конкретном случае.

– Если у человека есть желание пройти обследование, но ему в этом году не положено, какие есть для него варианты?

– В этом случае в течение года можно пройти бесплатно профилактический осмотр. Для этого нужно обратиться в поликлинику, к которой вы прикреплены.

– Куда жаловаться, если в рамках диспансеризации отказывают в каких-то обследованиях или проводят их не так, как следует?

– Если по каким-то причинам с вами случилось такое, начните с кабинета главного врача. Именно главный врач отвечает за все, что происходит в поликлинике, и решение проблемы будет незамедлительным.

– Спасибо за беседу, Вера Ростиславовна.

– Пожалуйста. В завершении хочу еще раз напомнить, что диспансеризация помогает избежать многих проблем. Побойтесь о себе, ведь тем самым вы заботитесь и о своих близких. Будьте здоровы!

Диспансеризация проводится в два этапа

Первый этап диспансеризации – скрининг – включает в себя анкетирование на выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, туберкулеза и пагубных привычек.

1. Антропометрию (измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела);
2. Измерение артериального давления;
3. Определение общего холестерина;
4. Определение глюкозы крови;
5. Определение суммарного сердечно-сосудистого риска (для граждан в возрасте до 65 лет);
6. Электрокардиографию в покое (для всех граждан в возрасте 21 год или ранее не проходивших электрокардиографическое исследование, для мужчин в возрасте старше 35 лет, для женщин в возрасте 45 лет и старше);
7. Осмотр фельдшера/акушерки с взя-

Диспансеризацию проходят 1 раз в 3 года.

Во всех других возрастах при желании можно пройти профилактический осмотр.

21, 24, 27 лет

60, 63, 66, 69 лет

30, 33, 36, 39 лет

72, 75, 78 лет

42, 45, 48 лет

81, 84, 87 лет

51, 54, 57 лет

90, 93, 96, 99 лет





Диспансеризация состоит из 2 этапов:

ЭТАП 1: выявляет признаки хронических неинфекционных заболеваний и факторы риска их развития. При обследовании устанавливается группа здоровья.

1 группа здоровья:

Вы здоровы! Вам необходимо пройти следующую диспансеризацию через 3 года.

2 и 3 группа здоровья:

У Вас выявлены факторы риска. Вам необходимо пройти второй этап диспансеризации.

ЭТАП 2: включает дополнительное обследование и уточнение диагноза. Объем дообследований устанавливается врачом-терапевтом.

тием мазка с шейки матки на цитологическое исследование (для женщин);

8. Флюорографию легких;

9. Маммографию (для женщин в возрасте 39 лет и старше);

10. Клинический анализ крови (в объеме не менее определения концентрации гемоглобина в эритроцитах, количества лейкоцитов и скорости оседания эритроцитов);

11. Клинический анализ крови развернутый (в возрасте 39, 45, 51, 57, 63 и 69 лет вместо клинического анализа крови);

12. Анализ крови биохимический общетерапевтический - в возрасте 39, 45, 51, 57, 63 и 69 лет вместо определения в крови общего холестерина и глюкозы);

13. Общий анализ мочи;

14. Исследование кала на скрытую кровь - для граждан 48 лет и старше;

15. Ультразвуковое исследование органов брюшной полости, почек, органов малого таза у мужчин и женщин, УЗИ брюшной аорты у курящих однократно (для граждан в возрасте 39, 45, 51, 57, 63 и 69 лет);

16. Измерение внутриглазного давления (для граждан 39 лет и старше);

17. Профилактический прием (осмотр, консультация) врача-невролога (для граждан в возрасте 51, 57, 63 и 69 лет);

18. Прием (осмотр) врача-терапевта, включающий определение группы состояния здоровья, группы диспансерного наблюдения, краткое профилактическое консультирование.

Второй этап диспансеризации проводится с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния), проведения углубленного профилактического консультирования и включает в себя:

1. Дуплексное сканирование брахицефальных артерий (при наличии в анамнезе указаний или подозрения на ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения по результатам анкетирования, по рекомендации врача-невролога, а также при наличии комбинации трех факторов риска: артериальная гипертензия, дислипидемия, избыточная масса тела (ожирение) у мужчин 45 лет и старше и у женщин 55 лет и старше);

2. Эзофагогастродуоденоскопию (для граждан в возрасте старше 50 лет при наличии выявленных при анкетировании жалоб, свидетельствующих о возможном онкологическом заболевании верхних отделов желудочно-кишечного тракта или отягощенной наследственности по онкологическим заболеваниям со

стороны органов желудочно-кишечного тракта);

3. Осмотр (консультация) врача-невролога (в случае наличия указаний в или подозрений на перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения у граждан, не находящихся под диспансерным наблюдением по данному поводу);

4. Осмотр (консультация) врача-хирурга; врача-уролога - при выявлении патологии при ультразвуковом исследовании органов малого таза;

5. Осмотр (консультация) врача-хирурга (врача-проктолога) (при положительном анализе кала на скрытую кровь);

6. Колоноскопию/ректороманоскопию (по назначению врача-хирурга (врача-проктолога);

7. Определение липидного спектра крови (общий холестерин, холестерин липопротеидов высокой плотности, холестерин липопротеидов низкой плотности, триглицериды) (для граждан с выявленным повышением уровня общего холестерина в крови);

8. Осмотр (консультация) врача-гинеколога (для женщин с выявленными патологическими изменениями при цитологическом исследовании мазка с шейки матки и/или при маммографии);

9. Определение концентрации гликированного гемоглобина в крови или тест на толерантность к глюкозе (для граждан с повышенным содержанием сахара в крови, выявленном на первом этапе диспансеризации);

10. Осмотр (консультация) врача-офтальмолога (для граждан, имеющих повышенное внутриглазное давление);

11. Прием (осмотр) врача-терапевта, включающий определение группы состояния здоровья и группы диспансерного наблюдения, а также направление граждан при наличии медицинских показаний на углубленное профилактическое консультирование, для получения специализированной медицинской помощи, на санаторно-курортное лечение;

12. Углубленное профилактическое консультирование индивидуальное и/или профилактическое консультирование групповое (школа пациента) в отделении (кабинете) медицинской профилактики и центрах здоровья (гражданам с выявленными факторами риска по направлению врача-терапевта).

При выявлении у гражданина в процессе диспансеризации медицинских показаний к проведению исследований, осмотров и мероприятий, не входящих в программу диспансеризации, они назначаются и выполняются гражданину в соответствии с порядками оказания медицинской помощи по профилю выявленной или предполагаемой патологии на основе стандартов медицинской помощи.

Советы врача: как правильно одеваться зимой

Теплая одежда не только уберезет вас от простуды, но и сохранит жизнь. Кардиологи выяснили, что в холодный период вероятность инфаркта на 5% выше. Не стоит рисковать своим здоровьем и хорошенько запомнить народную мудрость – одевайся по погоде!

1. Носите головной убор

Надень шапку, а то менингитом заболеешь!» – говорила нам мама перед выходом на улицу. В действительности шапка с менингитом никак не связана, так как это заболевание вызывается энтеровирусами или менингококками. Однако не стоит разгуливать на морозе без убора! Переохлаждение головы приводит к потере слуха (или стойкой сенсоневральной тугоухости), хроническим мигреним и невралгии лицевого и тройничного нервов, когда у больного может перекосить половину лица. Так что не бойтесь показаться смешным и не терпите до последнего. Здоровье – важнее моды.

2. Носите шарф

Шарф выполняет две важные функции. Во-первых, он защищает от продуваний горло, пожалуй, это самая уязвимая для холода часть тела. Во-вторых, шарф удерживает тепло в горловине куртки. При этом не имеет значения, из какого материала сделан шарф. Он должен быть плотным и не очень длинным, чтобы концы шарфа не могли за что-нибудь зацепиться. Кроме того, шарфом можно закрыть лицо в трескучий мороз.

3. Носите термобелье

Сама по себе одежда не греет. Она только сохраняет тепло тела. Чем больше слоев одежды, тем больше воздушных прослоек, удерживающих тепло. Но если вы перестараетесь, то обязательно вспотеете, а пот при испарении сильно остужает тело. Решить эту проблему может термобелье, которое сохраняет тепло и отводит лишнюю влагу.

4. Носите перчатки

Отсутствие перчаток зимой грозит не только раздражением кожи кистей после обморожения – цыпками. На морозе сосуды сужаются, чтобы не отдавать тепло. Эта рефлекторная реакция вызывает сужение коронарных сосудов, что чревато сердечным приступом. Этот феномен получил у американских кардиологов шуточное название «новогодний приступ». Помните, что ему намного больше подвержены мужчины.

5. Носите теплую обувь

Ноги ближе всего к холодной земле, поэтому важно надевать такую обувь, чтобы потеря тепла была минимальной. Чем толще подошва, тем хуже теплообмен между ступней и поверхностью земли. Воздержитесь от покупки уггов, ортопеды крайне не рекомендуют носить эту обувь.



Новая страница в жизни «Волшебной флейты»

Продолжение, Начало на стр. 1

За свою десятилетнюю творческую жизнь «Волшебная флейта» выступала в Малом театре, РГСУ, ЦДЛ, в Храме Христа Спасителя, в театре EL CETERA под руководством Александра Калягина и многих других сценах. Театр принимал участие в международном фестивале «Сердце в гармонии» в Республике Сербия, участвовал в 8-м Международном фестивале «Превосходство духа», проводимом в Республике Болгария, где занял почетное третье место по вокалу, а так же отмечен грамотой за актерское мастерство. В репертуаре «Волшебной флейты» два спектакля: «Маленький принц» и «Снежная королева», и 65 концертных номеров. Несколько раз в год театр выступает для жителей района, округа и столицы.



Занимается с ребятами художественный руководитель – ученица великого русского оперного режиссера Бориса Покровского Любовь Медисова, обладательница чудесного сопрано, актерское мастерство ведет актер театра Данила Колемасов. На базе театра работает еще изостудия: дети разрабатывают эскизы костюмов, декораций, рисуют. Регулярно проходят и выставки работ юных художников.

Есть у «Волшебной флейты» и ангел-хранитель – бессменный руководитель театра и председатель районного отделения Всероссийского общества инвалидов Ия Викторовна Кудинова. Благодаря силе духа, любви и безграничной преданности своим воспитанникам существует этот детский музыкальный театр.

Ия Викторовна очень хорошо понимает, как тяжело ребенку быть не таким, как все. В 19 лет она получила тяжелейшую травму позвоночника... Это могло стать катастрофой, но вместо того, чтобы опустить руки, обидеться на мир, закрыться и всю оставшуюся жизнь жалеть себя, Ия Викторовна стала учить особенных детей и их родителей любить мир, радоваться жизни и дарить радость окружающим. Из своего опыта она

« Ию Викторовну я знаю давно, – говорит Вера Ростиславовна, – всегда уважала целеустремленность в вопросах ее детища. «Волшебная флейта» действительно уникальный и очень важный проект, который способствуют реабилитации и интеграции особенных детишек в полноценную жизнь общества. И это настоящее подвижничество – маленькими шажками, изо дня в день идти и идти вперед. Поэтому, когда Ия Викторовна озвучила проблему по поводу помещения, я приложила максимум возможностей, чтобы помочь. »

вывела принцип воспитания детей с проблемами здоровья. И хотя он трудно воспринимается некоторыми родителями, но многим дает возможность взглянуть на проблему под другим углом: не опекайте чрезмерно своих детей, не жалейте их все время, за-

« «После знакомства с «Волшебной флейтой» мне очень захотелось, чтобы у ребят было хорошее место для занятий», – рассказал Александр Шлычков. Стоит отметить, что это не первые спонсорские шаги – весной Фонд «Сила Духа» помогал в организации Фестиваля «Аллея Доброты» для детей с ограниченными возможностями здоровья, ребят из малообеспеченных и неблагополучных семей и детских домов. »

ставляйте думать, принимать решения и отвечать за себя!

Благодаря занятиям в театре практически у всех ребят, имеющих проблемы со здоровьем, произошли устойчивые улучшения его состояния, они стали свободнее чувствовать себя на публике, приобрели уверенность в себе. Ия Викторовна с гордостью говорит о том, что среди выпускников театра «Волшебная флейта» есть по-настоящему успешные люди. Роман Жаворонков –

кандидат юридических наук, Ира Васильева (слабослышащая девочка с двумя слуховыми аппаратами) – кандидат психологических наук, Сережа Преображенский – кандидат экономических наук. Есть и много других, не кандидатов, но нашедших свое место в жизни. И помог им в этом театр.

В начале октября этого года у «Волшебной флейты» случился настоящий праздник – помещение общества инвалидов Пресненского района открылось после ремонта и новый театральный сезон труппа начала в чистом светлом помещении.

На открытие были приглашены и те, кто принимал живое участие в том, чтобы ребята занимались в хороших условиях – депутат Московской городской думы Вера Ростиславовна Шастина, заместитель главы управы Пресненского района Елена Геннадьевна Дуванова и руководитель Благотворительного Фонда поддержки людей с инвалидностью, укрепления и пропаганды здорового образа жизни «Сила духа» Александр Геннадьевич Шлычков. В честь гостей был организован концерт – ребята из «Волшебной флейты» подарили им песни и танцы в своем исполнении.



АКТУАЛЬНО

И снова hostels

11 ноября в Северном административном округе Москвы прошел круглый стол по теме: «Обеспечение антитеррористической защищенности и безопасности жилого сектора, профилактика правонарушений»



В заседании приняли участие заместитель префекта САО Сергей Котляров, а также представители Департамента региональной безопасности и противодействия коррупции города Москвы, Московской городской Думы, УВД по САО ГУ МВД России по городу Москве, отдела по САО Управления ФСБ России по городу Москве, прокуратуры САО, службы по САО Управления ФСКН по городу Москве, отдела УФМС в городе Москве по САО, народной дружины САО, главы управ районов САО, председатель совета ОПОП САО, председатели советов ОПОП районов округа, общественные советники глав управ районов САО.

Вопросы, которые обсуждали собравшиеся, касаются всех без исключения жителей столицы. Это организация работы в рамках Соглашения о взаимодействии между Правительством Москвы, Управлением Федеральной налоговой службы по городу Москве и Главным управлением МВД России по городу Москве по профилактике преступлений и правонарушений в жилом секторе и в сфере контроля над уплатой налогов на доходы физических лиц, получаемые от сдачи жилых помещений в аренду; профилактика правонарушений и преступлений в жилом секторе; организация работы по выявлению и проведению проверок малых средств размещения в жилом секторе (хостелов), отселенного жилья и заброшенных зданий; профилактика правонарушений в сфере миграции; профилактика правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков.

В качестве эксперта по вопросам хостелов в работе круглого стола приняла участие помощник депутата Московской городской Думы Веры Шастиной С. М. Лифанова.

Она рассказала о работе специальной приемной по хостелам, организатором которой стала депутат Шастина, и где регулярно проходят консультации по этому вопросу.

По словам самой Веры Ростиславовны тема хостелов очень волнует москвичей, однако никто не ратует за категоричное закрытие мини-гостиниц. «Хостелы, гостиницы эконом-класса, в таком городе, как Москва, необходимы – это возможность путешествовать для туристов со скромным достатком. Гостиничный бизнес должен развиваться, но мы выступаем за то, чтобы он был цивилизованным. Поэтому будем дальше заниматься этой проблемой. А главный мой приоритет в этом вопросе – безопасность здоровья и спокойствие наших жителей».

Москва отправится в Рождество



С 18 декабря 2015 года по 10 января 2016 года в Москве пройдет фестиваль «Путешествие в Рождество». Москвичи смогут увидеть многочисленные световые инсталляции и интерактивную световую программу.

Всего в городе будет работать 38 фестивальных площадок. Из них 27 – в ЦАО, в том числе – каток на Красной площади у ГУМа, 10 – в других административных округах столицы и одна на территории ВДНХ.

Кроме этого в городе во время проведения фестиваля будут размещены 428 шале, более 100 арт-объектов, более 40 натуральных елей. Одними из самых интересных объектов на фестивале станут большая ледяная горка, исторический фотолабиринт, большой каток с театрализованным представлением, рождественские карусели, а также многочисленные световые инсталляции и интерактивная световая программа на ул. Большая Дмитровка.

В Московском зоопарке появилась еще одна красная панда

Как сообщили в пресс-службе Московского зоопарка, расположенном в Пресненском районе, в зоосаде стало на одну красную панду больше.



Полуторагодовалый самец приехал из Польши и еще не обзавелся именем. Зверек уже прошел положенный карантин, и теперь его подсадили к самке красной панды по имени Зейн. Пара живет на экспозиции «Кошки тропиков».

Красная панда, или малая панда – млекопитающее из семейства пандовых отряда хищников, но питаются в основном растительной пищей. За последние полвека популяция панд значительно сократилась, кроме того, в условиях естественного обитания смертность красных панд высока. Сейчас этот вид включен в список Красной книги со статусом «Подвергающийся опасности».

Новый житель зоопарка пока что ведет себя скромно, пугается своей новой соседки и сотрудников зоопарка. Надеемся, что в скором времени он освоится и будет, как и Зейн, приветлив с людьми и общителен с другими животными.

Айда на каток!

Открытие зимнего сезона в парке «Красная Пресня»



В субботу, 21 ноября, в парке «Красная Пресня» прошло праздничное Открытие зимнего сезона, где гостям были представлены главные зимние развлечения парка.

Посетители парка познакомились с зимними видами спорта, которыми каждый желающий сможет заниматься в парке на протяжении трех месяцев – фигурное катание, хоккей, футбол, скандинавская ходьба. Профессиональные инструкторы рассказали о программах тренировок и даже провели открытые мастер-классы.

Ближе к вечеру под заводные мелодии любимых песен в исполнении участника проекта «Главная сцена» Данила Буранова и 18+ Project началась праздничная часть мероприятия. На катке впервые появились резиденты парка – Белоснежка и семь гномов с театрализованными постановками на льду. Сказочные персонажи обретут в парке дом на всю зиму – здесь они будут учиться кататься на коньках, участвовать в турнирах и даже соревноваться за внимание Белоснежки.

В день Открытия впервые опробовать лед смогли и гости праздника – веселая дискотека на катке завершилась массовым запуском белых воздушных шаров в знак начала сказочного времени года.

Хочешь творить? Приходи в «Светловку»!



Работы студийцев публикуются в библиотечном сборнике «Библиотеки Москвы – юношеству» и на сайте библиотеки на страничке «Самиздат».

Литературный институт им. Горького при содействии А. П. Торопцева – писателя, историка, автора более тридцати книг и первого руководителя студии – выпустил сборник стихов и прозы студийцев «Первые ласточки», а также книгу «В комнате за сценой».

Встречи в литературном творческом объединении «Я и ВСЕ» проходят каждую третью пятницу месяца с 18.30 в отделе литературы по искусству.

Талант необходимо поддерживать и развивать – такого мнения придерживаются сотрудники Центральной городской молодежной библиотеки им. М. А. Светлова. Для юных (и не очень) дарований в «Светловке» просто раздолье.

Например, литературное творческое объединение «Я и ВСЕ» создано для тех, кто пишет стихи, прозу, сценарии и нуждается в профессиональной поддержке.

Руководит объединением Владимир Дмитриевич Майоров – поэт, писатель, бард, член Союза писателей России, ведущий литературного семинара «Секции детской и юношеской литературы» в Центральном Доме литераторов, старший научный сотрудник Института химии и физики Российской академии наук.

Раз в месяц студийцы приходят на встречу с мастером. Читают свои работы, обсуждают, спорят, говорят о литературе, о любимом и нелюбимом, просто о жизни и – учатся.

Также студийцы встречаются в Светловке на литературно-музыкальных вечерах, на Рождественских и Новогодних праздниках; их приглашают на презентации работ художников и фотографов, неизменно сопровождающиеся выступлениями поэтов, бардов и музыкантов.

Вход свободный. Занятия в студии бесплатные. Молодые и талантливые, вас там ждут!

Справки по телефону: 8 (499) 254-83-64



Рисуем здоровый образ жизни!



ВПП «Едина Россия», Федерального проекта Минстроя России «Арт-Фасад» и проекта Общественной Палаты РФ «Трезвая Россия».

Вот что рассказал об этом Александр Дягилев, руководитель партийного проекта «Арт-Фасад»: «Реализация подобной Программы позитивно скажется на воспитании подрастающего поколения, пропаганде здорового образа жизни, трезвости и любви к спорту».

Как привить молодежи желание заниматься спортом? Как напомнить взрослым о том, что наше здоровье – в наших руках? Активисты «Арт-Фасада» считают, что надо ненавязчиво внушать москвичам, что спорт и трезвость – это здорово! Так на минувшей неделе в Климентовском переулке на фасаде дома 14, смотрящего в сторону Большой Ордынки, появилось необычное граффити.

Социальный рисунок на тему здорового образа жизни придумали участники партийного проекта «Арт-Фасад»

Он также сообщил, что размер рисунка более 100 м², при производстве использовались материалы, произведенные в Московском регионе, а технологии Минстроя позволяют рисовать круглогодично.

«Арт-фасад» выражает благодарность Префектуре ЦАО и управе района Замоскорежье за поддержку инициативы. В ближайшее время на территории округа появятся новые работы на тему «Здорового образа жизни».

Нитяная елка

До Нового года остается совсем чуть-чуть. Самое время творить чудеса своими руками и вместе с малышами! Давайте попробуем сделать главный атрибут новогоднего праздника – елочку – из ниток. А украсить ее можно по вашему вкусу – бусинами, пуговицами и даже фантиками от конфет. Елочка из ниток получается довольно быстро, сделать ее несложно и поэтому в процесс изготовления можно активно привлекать ребенка.

Процесс изготовления:

Из бумаги или картона делаем конус. С макушки будущей елочке начинаем плотно наматывать нитку, закрепив ее наверху клеем. По мере обматывания нитки периодически закрепляем ее клеем.

Внизу конуса хорошенько закрепляем клеем конец нити.

Можно попробовать еще один вариант – ажурная елка. Тогда конус нужно обернуть обычной пищевой пленкой, ПВА немного разбавить водой, а нитки промазывать клеем больше. Наматывать нитки не плот-

но, а в разные стороны, с промежутками. После того, как елочка просохнет (примерно сутки) можно внутренний конус удалить, пленка позволит это сделать легко.

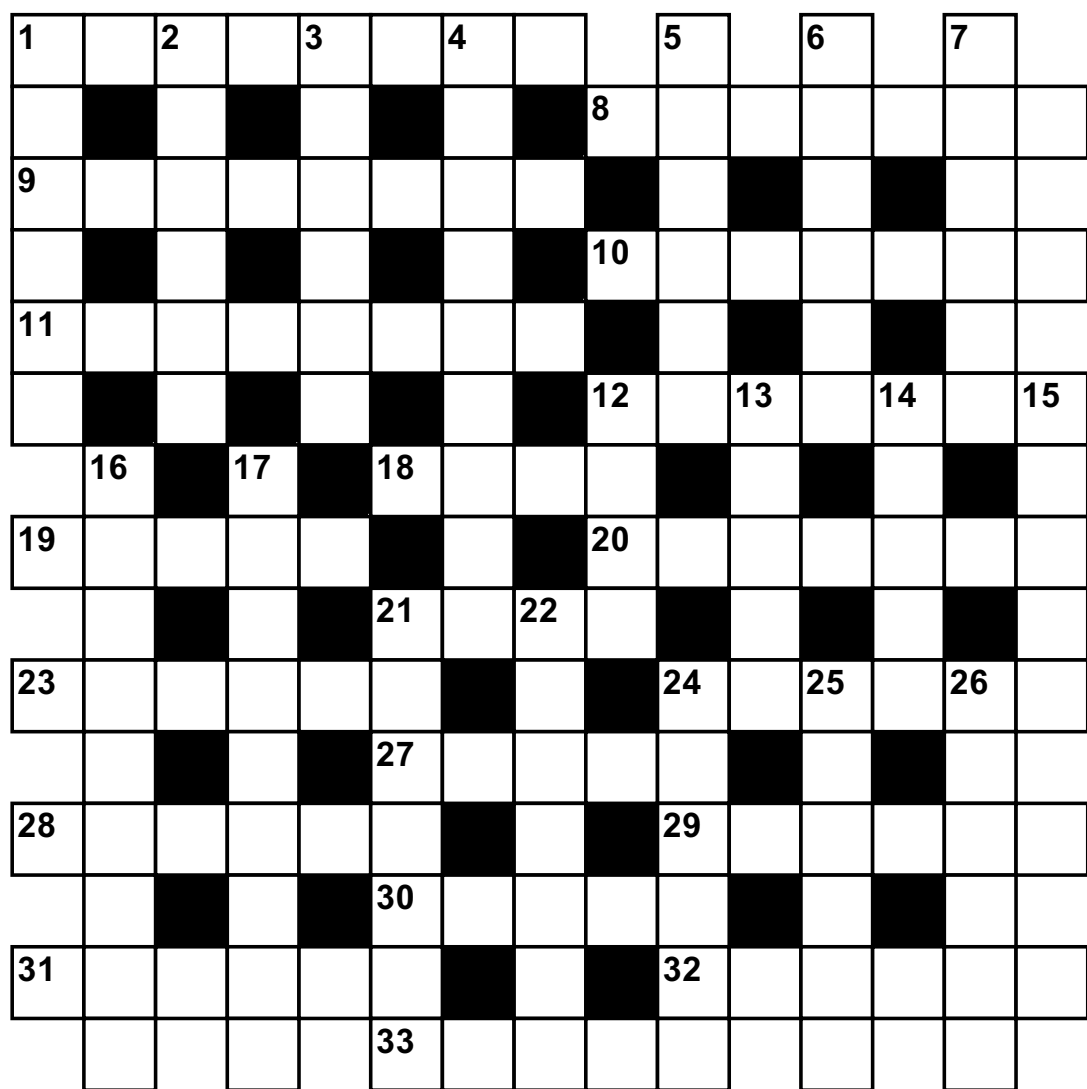
А дальше – полет фантазии – украшение елочки своими руками. В ход идет любая мелочь, какую можно найти в доме (бусины, пуговицы, шарики пенопласта, ватные помпоны, снежинки, бантики, ленточки, кубики и т. п.)

Вот так при совместном творчестве родителей с детьми у вас появится уникальный шедевр!



- ★ нитки;
- ★ плотная бумага или картон;
- ★ клей ПВА;
- ★ мелочи для украшения.

Творческого вам настроения и счастливой встречи Нового года!



ВОПРОСЫ:

Тренируй мозги

По горизонтали:

1. Количество после переходного периода.
8. Президент, оправдывавшийся по «делу Моники Левински».
9. Безоружный борец за мир.
10. Музыкальный инструмент, на котором в песне пиликал кузнечик.
11. Расплата отца-заочника.
12. Сказочный эксплуататор кукол.
18. Матрос-дебютант.
19. Он, как правило, заморский и на белом коне.
20. Гроза расхитителя.
21. Французский «поцелуй», запечатленный в пирожном.
23. Солдатская зажигалка из сказки Андерсена.
24. Никотиновый огарок.
27. Какой механизм рекламировал Архимед, когда грозился перевернуть всю Землю?
28. «Забойная» настольная игра.
29. Чепуха, которую можно нести.
30. Гуляка в голове шалопаю.
31. Женские головные «навороты».
32. Единица измерения загрязненности.
33. Офисный работяга.

По вертикали:

1. «Челюсти» зверолова.
2. Литературный герой, от ума которого одно горе.
3. Палочка-выручалочка для артиста.
4. Коллективный подрыв государственного устройства.
5. Царевна-Несмеяна по своей сути.
6. Болезнь от мороженого.
7. В сериале «Наша Russia» шутят, что в переводе с таджикского ее название означает «резиновый город».
12. Квадратик из солдатиков.
13. Ускорение на «втором дыхании».
14. Диалог братков.
15. Плавленный «закусон», отдушина для любителей выпить в «антисанитарной обстановке».
16. Пещерный обжора.
17. Вакцина от компьютерной заразы.
21. Фамилия белого гриба.
22. Беспорочный «фокус» от святой Девы Марии.
24. Свечной «пенек».
25. Биде с противоположной струей.
26. «Бедная зверюшка» Алены Свиридовой.

Уголок юмора

– Рыбка моя, а ну-ка скажи, куда ты потратила всю мою зарплату?
– Дорогой, а рыбки не умеют разговаривать!

Получив перерасчет электроэнергии за 3 месяца профессор математики передал его в качестве задания своим аспирантам. Уже на следующий день молодые специалисты установили,

что данная система нелинейных уравнений не имеет решений в области действительных чисел.

Если вы увидели в утренней переполненной маршрутке человека с улыбкой на лице, не пытайтесь это повторить, трюк сделан профессиональным каскадером.

Интересно, что и брюнетку, крашеную в блондинку, и блондинку, крашеную в брюнетку, называют одинаково: крашеной блондинкой.

– Я слышал, ваша жена режиссер?
– Да.
– А где и над чем она сейчас работает, если это не секрет?
– Она работает дома, режиссером семейных сцен...

Туристы терпят крушение и попадают на остров, населенный кровожадными людоедами.

Вождь говорит:
– Кто расскажет новый анекдот – того отпустим. Предупреждаю – интернет есть!