ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ✓

Каждому — свою ПРОГРАММУ ЗДОРОВЬЯ!

На Москву надвигается эпидемия гриппа. В конце января эпидемический порог заболеваемости ОРВИ и гриппом был превышен на 10 %. В такое время нужно особенно внимательно относиться к своему здоровью, чтобы не получить осложнение после перенесенного простудного заболевания. Об этом мы беседуем с главным врачом медцентра «А-Линия» В. В. БОРОДАЕВОЙ.

— Валентина Васильевна, как справиться с надвигающейся простудой?

— Многие привыкли относиться к простудным заболеваниям как к безобидному недомоганию и считают возможным при различных респираторных явлениях, сопровождающихся высокой температурой, обойтись без консультации врача. При этом попытки самолечения без отрыва от работы нередко приводят к серьезным осложнениям. В отсутствие своевременной диагностики и квалифицированного лечения заболевший, вместо недельного перерыва в работе, может надолго слечь от таких последствий гриппа и ОРВИ, как полиневрит, радикулит, арахноидит, бронхит, пневмония, перикардит, миокардит и др. Такова цена беспечности и пренебрежения к своему здоровью.

— Но ведь во время эпидемии бывает трудно попасть к врачу, вот и приходится надеяться на домашний «арсенал»...

— Это все равно, что надеяться «на авось». Ведь при простудных заболеваниях, вызванных вирусными и бактериальными респираторными инфекциями, требуется различное лечение. И, выбирая лекарство наугад (особенно, если это антибиотики), можно только навредить организму. Сегодня в столице диагностируются случаи заболеваний, вызванные вирусами H1N1 и парагриппа I и III типа, аденовирусами и РС-вирусами. Их симптомы далеко не всегда соответствуют явным проявлениям простуды, и поставить точный диагноз можно только по результатам клинических исследований (анализов). При этом не стоит забывать, что человек, заболевший гриппом, чтобы не распространять заболевание в транспорте и на работе, просто обязан остаться дома и вызвать врача.

— Кто чаще страдает от осложнений после гриппа?

— К сожалению, в последние годы наблюдается заметное ухудшение состояния здоровья трудоспособного населения, по сравнению с людьми пожилого возраста, именно из-за полного пренебрежения к профилактике и лечению самых распространенных, в том числе простудных, заболеваний. Попытки самолечения приводят к серьезным нарушениям в работе различных органов и систем организма. И потому нередко молодые люди к нам приходят с уже запущенными заболеваниями, которые можно было бы легко предотвратить или хотя бы начать лечить их на ранней стадии. Это и заболевания щитовидной железы, и серьезные сбои в работе сердечно-сосудистой системы, различные эндокринные нарушения и др.

— Какие у Вас возможности для диагностики и лечения пациентов?

— В нашем медцентре подобрался коллектив очень опытных, высококвалифицированных врачей. В связи с предстоящим открытием двух новых филиалов — на ул. Академика Янгеля, д. 6, корп. 1 и на Варшавском шоссе, д. 152 — возможности для диагностики и лечения у нас расширяются. Здесь будут принимать такие специалисты, как хирург, ортопед, флеболог, ревматолог, онколог, психиатр-нарколог, врач-косметолог и др. В процессе диагностики будет использоваться новое современное оборудование (например, аппарат УЗИ 4Д, который особенно востребован при ведении беременности). Меньше неприятных ощущений будет вызывать процедура обследования у врача-гастроэнтеролога — благодаря возможности использовать назальную гастроскопию. Так что, у нас будут созданы все условия для оказания квалифицированной медицинской помощи подросткам с 14 лет и взрослым мужчинам и женщинам. Для каждого можно подобрать свою оптимальную программу обследования. Сама жизнь сегодня подсказывает, что только ответственное отношение к своему здоровью помогает надолго сохранить свою работоспособность и качество жизни даже в преклонном возрасте. И, чтобы этого достичь, у каждого должна быть своя «программа здоровья», предусматривающая наиболее эффективные меры по поддержанию всего организма. А для этого нужно найти время и возможность проконсультироваться с врачом, когда возникают лишь «первые звоночки» о плохом самочувствии. Вернуть упущенное время бывает трудно!

Беседу вела ***Ирина СКВОРЦОВА***

Медицинский центр «А-Линия»: ул. Кировоградская, д. 24 (новый дом). Запись по телефону: 8(495)315-26-18, www.alinia.ru

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

ДОПЛАТЫ К ПЕНСИИ МОСКВИЧАМ

Управление социальной защиты населения района Чертаново Северное сообщает, что Постановлениями Правительства Москвы от 08.08.2012 г. № 396-ПП и от 26.12.2012 г. № 829-ПП **с 1 января 2013 года** введено **дополнительное условие** для назначения городской доплаты к пенсии неработающим и отдельным категориям работающих пенсионеров – **наличие регистрации по месту жительства** в городе Москве **не менее 10 лет в общей сложности** (с учетом периодов проживания на присоединенной к г. Москве территории Московской области).

10-летняя регистрация определяется путем сложения всех периодов регистрации по месту жительства в г. Москве, имеющихся у заявителя на момент обращения.

Указанное условие предъявляется к следующим пенсионерам:

— обратившимся за назначением городской доплаты после 01.01.2013;

— обратившимся в декабре 2012 г., по которым Пенсионным фондом принято решение о назначении (начале выплаты) пенсии в г. Москве с 1 января 2013 г.

По материалам УСЗН района Чертаново Северное

Медцентр «ВАШ ЛЮБИМЫЙ ДОКТОР»

Лиц. № ЛО-77-01-002608 от 17.06.2010

ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ МЕТОДОМ УДАРНО-ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ

на швейцарском оборудовании «Swiss Dolorclast» при заболеваниях:

— пяточная шпора, — артроз коленного сустава, — остеохондроз,
— межпозвонковая грыжа, — кокцигодиния, — коксартроз.
— эпикондилит, — плече-лопаточный периартрит и др.,

УРОЛОГИЯ И ГИНЕКОЛОГИЯ, УДАЛЕНИЕ ПАПИЛЛОМ, БОРОДАВОК, СПРАВКИ В БАССЕЙН.
ГИРУДОТЕРАПИЯ (ЛЕЧЕБНЫЕ ПИЯВКИ), ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
УЗИ СУСТАВОВ. ВСЕ АНАЛИЗЫ. КОНСУЛЬТАЦИИ ОРТОПЕДА, ХИРУРГА И ДР.
УЗИ В ГИНЕКОЛОГИИ. УЗДГ АРТЕРИЙ И ВЕН

ВЫ УСТАЛИ ОТ БОЛИ И ОГРАНИЧЕНЫ В ПОДВИЖНОСТИ?

Черноморский бульвар, 10, корп. 1, м. «Чертановская». WWW.ALTERAMEDICA.RU
ПН-ПТ 9.00–21.00, СБ 9.00–18.00, ВС 9.00–16.00
Запись на прием — тел. 8-495-766-68-01, 8-495-763-35-13, 8-916-457-37-01.

АКЦИЯ ФЕВРАЛЯ И МАРТА:
ЛЕЧЕНИЕ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЫ 1000 Р. ЗА СЕАНС
(ПРИ ОПЛАТЕ КУРСА ЛЕЧЕНИЯ)
КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА-ОРТОПЕДА
В ВОСКРЕСЕНЬЕ — БЕСПЛАТНО (ПО ЗАПИСИ)

Филиал федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральная кадастровая палата Федеральной службы государственной регистрации кадастра и картографии» по Москве

ПРОВОДИТ НАБОР СОТРУДНИКОВ

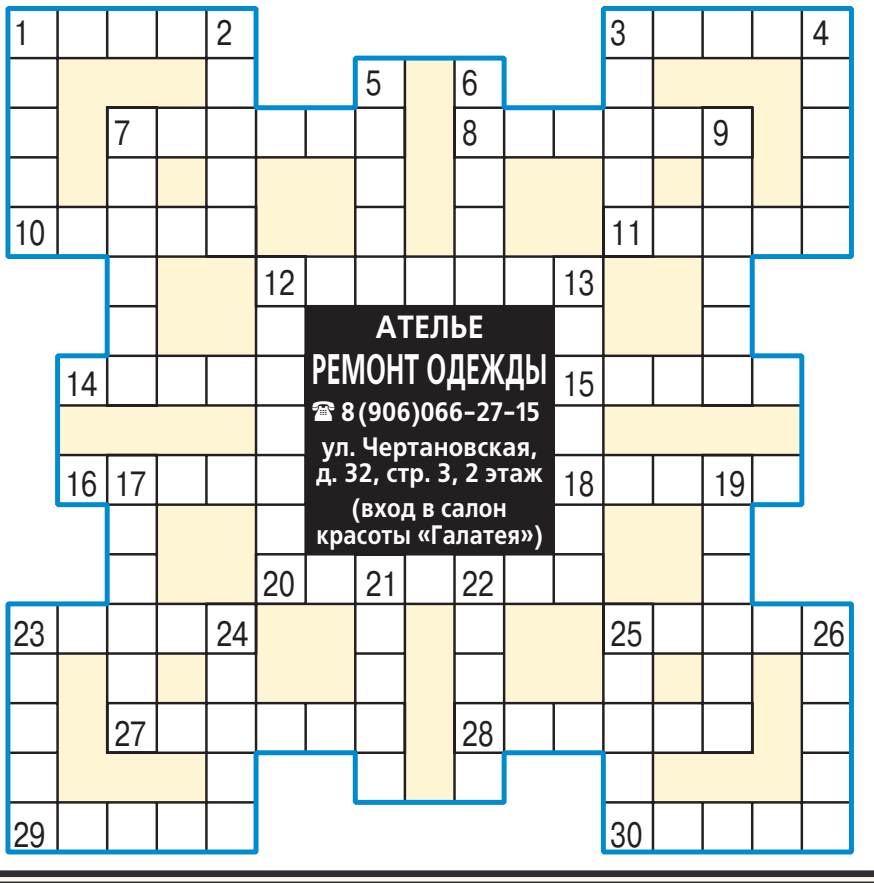
Требования:
высшее образование, гражданство РФ.
Оформление по ТК РФ, з/п от 15 т. р.
Для записи на собеседование направлять резюме (обязательно) по адресу: *nikitinana@u77.kadastr.ru*

Тел. отдела кадров: 8(499)975-24-47, 8(495)411-60-18 доб.12-24 или 12-11

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Лицевая, главная сторона монеты. 3. Вид сценического искусства. 7. Период времени. 8. Самая яркая звезда в созвездии Волопаса. 10. Картина Рембрандта. 11. Единица измерения для зерна, применялась в России в XVI–XVII веках. 12. Хищное млекопитающее семейства кошачьих. 14. Предмет мебели. 15. Фильм режиссера Андрея Звягинцева. 16. Архитектурный элемент, выступающая из плоскости фасада часть помещения. 18. Роман Ф. М. Достоевского. 20. Вид полиграфической продукции. 23. Продукт переработки нефти. 25. Косвенный общегосударственный налог, устанавливаемый внутри страны, преимущественно на предметы массового потребления (табак, вино и др.). 27. Повесть Анатолия Рыбакова. 28. Южное лиственное дерево. 29. Созвездие Южного полушария. 30. Письменное повеление хана.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Мифическое существо, чудовищный крылатый змей. 2. Старинное жилище у народов Кавказа. 3. Вид художественно-прикладного искусства. 4. Порода собак. 5. Тропический плод. 6. Гидротехническое сооружение. 7. Московский спортивный клуб. 9. В старину: большая дорожная карета. 12. Принадлежность альпиниста. 13. Четырехколесная тележка, передвигаемая механически по рельсам. 17. Вид туристского снаряжения. 19. Национальная российская музыкальная премия в области зрелищ и популярной музыки. 21. Минерал, разновидность кварца. 22. Станция московского метро. 23. Один из организаторов и руководителей Земского ополчения 1611–1612 гг. 24. Нагромождение обломков льдин в ледяном покрове морей, рек, озер. 25. Вид ценных бумаг. 26. Укрепленное жилище феодала в средневековой Европе.



Памяти Юрия Александрова

1 января не стало Юрия Александрова, знаменитого боксера, вице-президента Федерации профессионального бокса России. Ему было всего 49 лет.

В спортивной карьере Юрия Васильевича Александрова было много высоких достижений: чемпион мира 1982 года, четырехкратный чемпион СССР (1982, 1984, 1986, 1987 гг.), чемпион Европы — 1983 г. и др. В 1989 году Юрий Александров стал первым советским боксером-профессионалом.

В 2001 году он основал Школу бокса в районе Чертаново Южное, в которой за прошедшие годы приобщились к спортивным занятиям тысячи детей и подростков не только из Чертанова, но и из других районов Москвы.

Светлая память об этом замечательном человеке и спортсмене навсегда сохранится в сердцах тех, кто его знал и кому он открыл дорогу в Большой спорт или просто научил «держать удар».

Редакция

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ № 12 (306)

По горизонтали: 4. Регби. 5. Лыжи. 6. Цирк. 8. Комбайн. 10. Радио. 12. Осада. 14. Молоко. 15. Нажива. 16. Яство. 18. Цукат. 20. Куранты. 24. Трос. 25. Грим. 26. Умора.
По вертикали: 1. Сугроб. 2. Трико. 3. «Лицей». 5. Лорд. 7. Кета. 8. Колобок. 9. Ножницы. 11. Атлас. 13. Длина. 17. Тост. 19. Корм. 21. Уксус. 22. «Аккорд». 23. Таган.

ГАЗЕТА «ПЕРСЕЙ», ВЫХОД В СВЕТ — 6 ФЕВРАЛЯ 2013 Г. УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: ООО «ПЕРСЕЙ-СЕРВИС» (УЛ. ЧЕРТАНОВСКАЯ, 16-2).
ГАЗЕТА ЗАРЕГИСТРИРОВАНА В МРУ РОСКОМПЕЧАТИ: № А-0816 от 02.02.1996 г.
Доставляется БЕСПЛАТНО тиражом 90000 экз. в почтовые ящики жителей районов Чертаново Северное, Чертаново Центральное и Чертаново Южное
Сайт: WWW.PERSEY.NM.RU

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 117525, МОСКВА, ЧЕРТАНОВСКАЯ, 30-3
ТЕЛ.: 314-57-61, 312-42-20. PERSEY@NM.RU
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ДАВЫДОВА Л. Ф.
ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР ГОРШКОВ А. Б.

ПОДПИСАНО В ПЕЧАТЬ: ПО ГРАФИКУ 17:00 05.02.2013 г.
ФАКТИЧЕСКИ 17:00 05.02.2013 г.
ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ «ВМГ-ПРИНТ», 127247 МОСКВА, ДМИТРОВСКОЕ ШОССЕ, 100 ЗАКАЗ №

За содержание материалов и статей, помеченных символом ✓, редакция ответственности не несет.
ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИИ МАТЕРИАЛОВ — ССЫЛКА НА ГАЗЕТУ «ПЕРСЕЙ» ОБЯЗАТЕЛЬНА