

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Отдыхайте и лечитесь **ВОВРЕМЯ!**

Подходит к концу летний сезон. Кому-то уже удалось отдохнуть, а кто-то, скорее, устал, проведя минувшие месяцы на грядках, и чувствует, что пора заняться пошатнувшимся здоровьем. Это и понятно. Ведь далеко не всем показаны тяжелые физические нагрузки и перегрев на солнце, в том числе людям, страдающим нарушениями эндокринной системы. Об этом и о многом другом мы беседуем с врачом-эндокринологом медицинского центра «А-Линия», кандидатом медицинских наук Валерией Юрьевной ГАРИБ.



Валерия Юрьевна, известно, что все эндокринные заболевания возникают на фоне гормональных нарушений в организме. Какие проблемы чаще всего приводят к Вам пациентов?

— В последние десятилетия в нашей стране, как и во всем мире, среди эндокринных заболеваний наиболее распространены диабет второго типа и болезни щитовидной железы. Такие же тенденции наблюдаются и в диагностике пациентов нашего медцентра. Причем, с диабетом II типа (неинсулинозависимым, в отличие от диабета I типа) многие люди до поры до времени живут, не получая никакого лечения и даже не догадываясь о том, что организм находится под угрозой прогрессирования этого заболевания и развития его осложнений. Часто этой болезнью страдают люди с избыточным весом.

— Какими симптомами проявляется себя диабет II типа, и чем они обусловлены?

— Начнем с того, что при этом заболевании происходит сбой в механизме секреции поджелудочной железой гормона инсулина, без которого организм не в состоянии усвоить из пищи жизненно важную глюкозу либо по определенным причинам клетки не могут абсорбировать достаточное количество сахара из крови. А, значит, организм лишается важнейшего для клеток источника

энергии. При этом у пациента может наблюдаться быстрая утомляемость и потеря веса, которые поначалу не вызывают тревоги — так же, как непреходящее чувство жажды и частое мочеиспускание. Если диагноз поставлен своевременно, человек получает необходимое лечение и рекомендации по подбору рациона питания, в котором должно быть, прежде всего, ограничено потребление жиров, сахара и алкоголя. Без требуемой медикаментозной поддержки организм не в состоянии усвоить глюкозу, поступающую с пищей из углеводов, и она в избыточном количестве попадает в кровь и в мочу. Постепенно возникают осложнения, приводящие к нарушениям со стороны сосудистой и нервной систем. Такие пациенты подвержены повышенному риску сердечных приступов и инсультов, нарушению кровообращения в нижних конечностях, поражению глаз и заболеваниям почек.

— А чем грозят заболевания щитовидной железы?

— От сохранности этого органа зависит слаженность работы всех систем организма. Ведь щитовидная железа вырабатывает тиреоидные (йодосодержащие) гормоны, которые стимулируют обмен веществ в клетках, регулирует процессы дыхания и приема пищи. Она влияет на правильное развитие и рост человека, на формирование иммунитета. Пониженная активность щитовидной железы приводит к снижению уровня гормонов в крови, вызывая гипотиреоз. При таком состоянии возникают слабость, быстрая утомляемость. Человек прибавляет в весе, испытывает сонливость, депрессию. Ритм сердца замедляется, а в крови увеличивается уровень холестерина. Противоположного характера нарушения наблюдаются при повышенной активности щитовидной железы, приводящей к повышению уровня гормонов и развитию гиперти-

реоза, вызывающего потерю в весе, учащенное сердцебиение, повышение артериального давления. Происходит интоксикация организма, вызывающая тиреотоксикоз. Попадание в организм такого большого количества йода усугубляют его состояние. Наиболее распространенным заболеванием щитовидной железы является узловой зоб. Все эти болезни распространяются с помощью иммуно-химического анализа крови и требуют лечения даже на самых ранних стадиях заболевания, особенно при беременности.

— Сейчас многие наши читатели выбирают, где бы провести бархатный сезон. Что Вы посоветуете тем, кто хочет, чтобы отдых принес наибольшую пользу здоровью?

— Даже если перед поездкой не беспокоят никакие недомогания, нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Например, в нашем медицинском центре все диагностические обследования можно пройти за 1-2 дня, чтобы, исходя из состояния организма, выбрать подходящую для отдыха климатическую зону и при необходимости совместить отдых с лечением. Ведь многие не задумываются над тем, какой вред организму, в том числе при нарушениях в работе щитовидной железы, может нанести излишняя солнечная активность и различные тепловые процедуры. Не стоит откладывать визит к врачу «на потом». Иногда говорят: «Время лечит!», но в медицине чаще бывает, что время играет против нас. Очень важно уловить момент, когда справиться с болезнью еще можно без особых усилий.

Беседу вела **Лидия ДАВЫДОВА**

Медицинский центр «А-Линия»: ул. Кировоградская, 24 (новый дом), тел. 315-2618 www.aliniya.com

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Два портфеля для «МОЛЧУНОВ»

Президент Российской Федерации подписал Федеральный закон от 18.07.2009г. № 182-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О негосударственных пенсионных фондах» и Федеральный закон «Об инвестировании средств для финансирования накопительной части трудовой пенсии в Российской Федерации», в соответствии с которым государственная управляющая компания (ГУК) «Внешэкономбанк» получает право формировать два инвестиционных портфеля — консервативный (прежний) и расширенный.

Консервативный (прежний) портфель формируется за счет государственных ценных бумаг, дополненный при этом новым видом активов — облигациями российских эмитентов, гарантированных Российской Федерацией. Новый расширенный инвестиционный портфель формируется за счет государственных ценных бумаг субъектов РФ, облигаций российских эмитентов, гарантированных Российской Федерацией, депози-

тов в рублях и в иностранной валюте в кредитных организациях, ценных бумаг международных финансовых организаций.

Расширенный инвестиционный портфель государственной управляющей компании формируется, начиная с 1 октября 2009 г., в соответствии с положениями настоящего Федерального закона на основе инвестиционного портфеля государственной управляющей компании. Средства пенсионных накоплений застрахованных лиц, доверительное управление которыми осуществлялось государственной управляющей компанией, инвестируются в составе расширенного инвестиционного портфеля государственной упра-

вляющей компании до 1 января 2010 г.

Для того чтобы оставить свои пенсионные накопления в прежнем, «консервативном» портфеле, гражданину необходимо до 30 сентября 2009 года подать заявление о выборе инвестиционного портфеля (управляющей компании) в Пенсионный фонд, в любом территориальном управлении.

Средства пенсионных накоплений тех, кто не подает заявление до этой даты, будут формироваться в составе нового, расширенного инвестиционного портфеля.

Управление № 3 ГУ ПФР № 8 по г. Москве и Московской обл.

РЕМОНТ МЕБЕЛИ
В цехе. Вывоз, доставка бесплатно. Выбор ткани. МАТРАСЫ, ПОДУШКИ для СОФЫ
 8-499-409-9098 643-4974
 8-916-282-9632 с 10 до 19 ч.
 REMONT-MEBELL.RU ГАРАНТИЯ

ГОРОД И МЫ

Воплощение МЕЧТЫ

В конце июля в Москве завершился граффити-фестиваль «Энергия мечты», организованный ОАО «МОЭК».

Фестиваль прошел под девизом: «Город будущего». Его главным итогом стали яркие настенные панно, которые украсили по всей Москве свыше 400 технических сооружений — центральных тепловых пунктов (ЦТП) и трансформаторных подстанций. Ребятам предоставили возможность воплотить в красках свои мечты о будущем, эти работы, появившиеся в московских дворах, уже стали местными достопримечательностями. В их числе и произведения мастеров настенной живописи из Чертанова, которые, хоть и не были отмечены призами на окружном этапе конкурса, но уже за-



служили благодарностью своих соседей и даже получают заказы на роспись подъездов. Инициаторами фестиваля стали руководитель Комплекса городского хозяйства Москвы Петр Бирюков, депутаты Московской городской Думы, члены Общественной молодежной палаты и Студенческого Правительства дублеров города Москвы. Было решено: вместо запретов предоставить молодежи возможность для художественного самовыражения. По завершении творческого состязания намечено издать альбом, иллюстрированный фотографиями лучших работ граффитчиков-райтеров. Ведь это искусство — не вечно. Уже в следующем году на тех же ЦТП смогут появиться новые, еще более интересные по замыслу и талантливые по исполнению, настенные произведения живописи, призванные улучшить настроение и поднять жизненный тонус горожан.

Николай СЕМЕНОВ

Юбилейный КУБОК МЭРА

С 17 по 23 августа в КСК «Битца» проходили состязания по выездке и конкуру на Кубок Мэра.



За этот престижный приз в Москве уже в десятый раз сражались спортсмены из России, СНГ и других стран

Европы. На этот раз «Кубок Мэра», впервые за всю свою историю, проходил в соответствии с общим регламентом Международной федерации конного спорта (FEI). Здесь прошли четыре крупнейших турнира по конкуру и выездке среди юношей, юниоров и взрослых спортсменов, в которых продемонстрировали свое мастерство около 200 участников, самым юным из них — 10–11 лет. Первенство одержали российские спортсмены: гран-при по конкуру завоевал Михаил Шемшелев на лошади Донна Белла, а гран-при

по выездке достался Наталье Прудниковой на лошади Индор.

Для удобства зрителей территория КСК «Битца» в этот раз была впервые поделена на две зоны — в одной можно было наблюдать за соревнованиями конников, а в другой — наслаждаться концертной программой. Уникальное представление с участием циркового театра трюковой пантомимы «Креазон» и шоу-группы «Доктор Ватсон», ожидало любителей конного спорта, посетивших КСК «Битца» 22 августа. Веселье на свежем воздухе продолжалось до позднего вечера.

Ирина СКВОРЦОВА

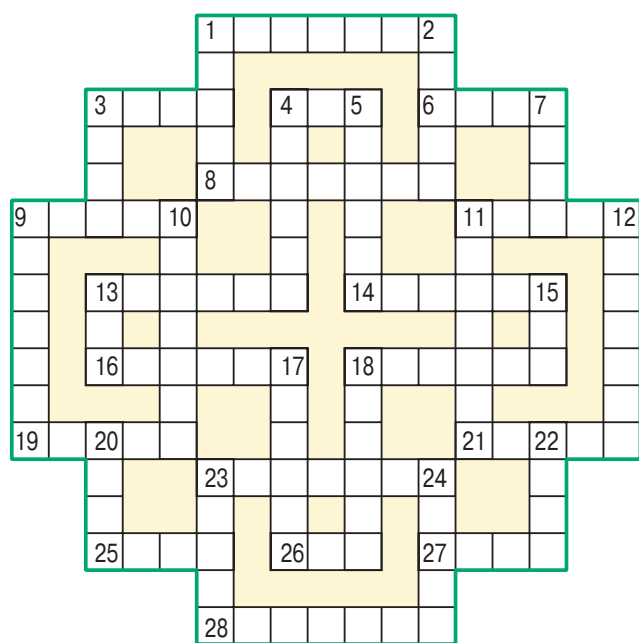
КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Выбор среди претендентов человека, в наибольшей мере соответствующего творческому замыслу. 3. Столица европейского государства. 4. Разновидность оружия дальнего боя. 6. Народное собрание в древней и средневековой Руси. 8. Вид органических удобрений. 9. Яркий метеор. 11. Единица, применяемая в ювелирном деле для определения массы драгоценных камней и жемчуга. 13. Морская рыба. 14. Высшее офицерское звание. 16. Настольная игра. 18. Млекопитающее из семейства зайцев. 19. Станок, на котором закрепляется ствол орудия с затвором. 21. Огородное бахчевое растение. 23. Равенство, равноправие двух или более сторон. 25. Крупная река в Западной Европе. 26. Промежуток времени. 27. Лекарственное растение. 28. Участник судебного процесса.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Небольшой торговый павильон. 2. Старинный балльный танец. 3. Драгоценный камень. 4. Элемент военной формы. 5. Установленное законом, уставом организации или регламентом число участников собрания, необходимое для признания правомочным принимать решения по вопросам его повестки дня. 7. Имя режиссера-постановщика фильма «Розы для Эльзы». 9. Спортивная командная игра. 10. Порообразующий минерал. 11. Водное млекопитающее подотряда зубатых китов. 12. Предмет сервировки стола. 13. Единица измерения массы русской системы мер. 15. Имя французского режиссера, сценариста и продюсера, создателя фильма «Никита». 17. Сеть универсамов в Москве. 18. Повесть Анатолия Рыбакова. 20. Химический элемент. 22. Безалкогольный напиток. 23. Бамбуковый медведь. 24. Большая наезженная дорога.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ № 7 (265)

По горизонтали: 1. Иерарх. 3. Рекорд. 5. Сом. 7. Купе. 8. Троя. 10. Веранда. 11. Алоэ. 13. Минерва. 15. Поло. 16. Повозка. 17. Торнадо. 19. Реторта. 21. Кукушка. 22. Кедр. 24. Антарес. 25. Тигр. 28. Ложбина. 30. Моне. 31. Лайм. 32. Рог. 33. Сверло. 34. «Тартюф». **По вертикали:** 1. Игуана. 2. Хлев. 3. Рота. 4. «Динамо». 5. Саранча. 6. Минарет. 7. Кабо. 9. Ядро. 12. Экватор. 13. Мазурка. 14. Абрикос. 15. Планшет. 16. Пир. 18. Оса. 20. Автожир. 21. Картинг. 22. Кактус. 23. Джем. 26. Изюм. 27. Рельеф. 28. Лето. 29. Альт.



АДВОКАТЫ
 Профессиональное решение всех категорий дел по приемлемым ценам (жилищные, наследственные, семейные, трудовые споры, уголовные дела, арбитраж)
 • ДОСУДЕБНЫЙ ПОРЯДОК УРЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРОВ
 • Круглосуточный ВЫЕЗД В СЛУЧАЕ ЗАДЕРЖАНИЯ
 • СДЕЛКИ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ, ОФОРМЛЕНИЕ НАСЛЕДСТВА, составление и регистрация договоров
 • СРОЧНЫЙ ВЫКУП КВАРТИР (долей, комнат), в том числе С ОБРЕМЕНЕНИЕМ правами третьих лиц
 • ПОСТОЯННАЯ РЕГИСТРАЦИЯ (прописка) в Москве с оформлением в собственность доли квартиры
 Возможен выезд к клиенту для консультации и заключения договора
 м. Варшавская (1 мин пешком), Чонгарский бульвар, 4-2
 8-495-771-5488, 8-499-613-4833