

## НАШ КОНСУЛЬТАНТ

## Выбираем АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Подводя итоги уходящего года, правительство России отмечает положительные сдвиги в области повышения рождаемости. Однако, значительно улучшить демографическую ситуацию в стране пока не удается.

По данным Росстата, численность постоянного населения России сократилась за первые месяцы 2008 года на 116,7 тысяч человек и на 1 сентября 2008 года составила 141,9 млн. человек. Такая убыль населения связана с тем, что за указанный период в стране родились 1,1233 млн. младенцев (что превышает прошлогодний показатель на 1,5 тысяч), а умерли 1,4038 млн. человек — больше на 77,7 тысяч человек, чем в прошлом году. Правда, разница между числом умерших и родившихся составила 280,5 тысяч человек против 356,7 тысяч в прошлом году, что говорит о благоприятных тенденциях в области российской демографии. Естественная убыль населения в нашей стране была на 58,4 % компенсирована за счет притока мигрантов.

Такие же демографические сдвиги сегодня происходят и в большинстве развитых стран Европы. Невысокая рождаемость в них также вызывает тревогу в правительственных кругах, однако убыль коренного населения замедляется за счет того, что люди живут там гораздо дольше, чем в России. Например, в Германии средняя продолжительность жизни составляет 83 года у женщин и 79 — у мужчин. И не последнюю роль в активном долголетии немцев играет подвижный образ жизни, занятия физкультурой, к которым приобщаются жители всех возрастных групп, а также повсеместное увлечение ездой на велосипедах.

Сегодня в нашей стране пока еще не созданы такие, как на Западе, благоприятные условия для движения велосипедистов. Но, тем не менее, многие горожане все же стараются почаще пользоваться этим видом личного транспорта. Кого-то привлекают велопоходы выходного дня, а кто-то, оставив машину в гараже, отправляется на «железном коне» на работу или за покупками. Конечно, становясь участником движения в непростой транспортной обстановке Москвы, человек подвергает себя опасности получить травму. А потому любителей активного образа жизни выручают различные ортопедические изделия, позволяющие быстро справиться с последствиями ушибов и растяжений. Где и как выбрать то, что нужно? Об этом мы беседуем с нашим консультантом О. Е. ШАРОВОЙ, заведующей аптекой «Сердечко», что на ул. Чертановская, д. 9, кор. 1.



— Ольга Евгеньевна, пользуются ли спросом в Вашей аптеке ортопедические изделия?

— Да, многие покупатели интересуются такой продукцией, поэтому мы значительно расширили ее ассортимент. У нас в продаже большой выбор лечебного белья, в том числе антиварикозный трикотаж фирмы Venoteks. Есть шейные и локтевые бандажы, голеностопы, корректоры осанки, массажные коврики, надувные мячи, корсеты фирмы Orlett, ортопедические подушки и матрасы Trelax, современные противоролезневые системы с автоматическим компрессорами и многое другое — всего около 200 видов ортопедической продукции.

— Выходит, в аптеку сегодня приходят не только за лекарствами, но и за различными новинками медтехники...

— Это действительно так. Ведь бывает, что лекарство не так-то просто доставить до цели. Например, при астматических приступах у детей затруднено применение обычного ингалятора. Для этой цели специально разработаны детские ингаляционные устройства — небулайзеры «Пингвин»,

которые выполнены в виде игрушки и применяются для профилактики и лечения ОРВИ, при остром и хроническом бронхите, бронхиальной астме, пневмонии, эмфиземе, тонзиллите, синусите и аллергии. Этот итальянский прибор, который есть у нас в продаже, похож на игрушку. Он легок в использовании и подходит для детей разных возрастных групп. В нашей аптеке пользуются спросом и небулайзеры для взрослых.

— А какие еще новинки Вы подготовили в преддверии Нового года?

— Среди наших новых поступлений у посетителя аптеки интерес вызывает «Анализатор жировой массы», разработанный японской компанией Tanita на основе биоэлектрического анализа жировой и мышечной ткани, а также ультразвуковой увлажнитель воздуха английской фирмы B.Well, предназначенный для детской комнаты. Ну и, конечно, женщин мы хотим порадовать новыми поступлениями лечебной косметики фирм Лиерак, Рок, Виши и Стикс. В торговом зале аптеки работает консультант, который поможет в выборе косметики, ортопедических изделий, парафармацевтических товаров и тонометров.

— Что происходит с ценами на лекарства?

— К сожалению, цены на большинство препаратов, особенно импортных, постоянно растут. Но, в преддверии предстоящих праздников, мы искали возможность провести с середины ноября и до конца декабря акцию по продаже лекарств со скидкой, в числе которых 50 самых ходовых препаратов. В этот перечень входят: предуктал (35 мг № 60 — 508 руб.), тромбо асс (100 мг № 30 — 49,4 руб.), линекс (№ 16 — 163 руб.), квинакс (15мл — 176 руб.), эссенциале форте (№ 30 — 252 руб.), тест-полоски аку-чек (№ 50 — 650 руб.), валосердин (25 мл — 26 руб.) и многие другие. О наличии лекарств можно узнать по телефонам: 311-41-01 и 312-06-32. И, конечно, хочется пожелать всем посетителям аптеки побольше уделять внимания профилактике заболеваний, не боясь разумных физических нагрузок и предпочитая активный отдых сидению у телевизора и компьютера. Ведь движение — это жизнь. И в наших силах постараться изменить ее к лучшему.

Ирина СКВОРЦОВА

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## Алтай — выручай!

«Случайно узнала, что где-то в районе Ясенево есть фитоцентр, где лечат травами по методу Прасковьи. У меня сынишка часто болеет простудными заболеваниями и «заработал» гайморит, а у мамы гипертония и суставные боли. Однажды я уже испытала разочарование от посещения одного медицинского центра, сулящего облегчение моим близким. Развейте мои сомнения, расскажите об оздоровительном фитоцентре «Прасковья» в вашей газете, которой я доверяю».

Елена Постникова

Уважаемая Елена! Мы попросили отвести на ваше письмо врача-фитотерапевта фитоцентра «Прасковья» Алексея Комарова.

— Алексей Николаевич, чем вызваны, по вашему мнению, сомнения нашей читательницы?

— К сожалению, Елена не первая столкнулась с так называемой лжебочкой, где используется метод сухой сауны с добавлением ароматических масел, которые не дают никакого лечебного эффекта. Мы — единственный фитоцентр в Москве, где лечат по методу народной целительницы Прасковьи Яковлевны Лосевской и используют только алтайские травы. Суть применяемого метода — пропаривание пациента фитожаром в кедровой бочке сборами сертифицированных трав, правильно высушенных и хранимых, собранных с учетом лунного цикла. Для системной очистки организма применяются бочковые сборы: сосудистый, суставной, лимфодренажный и почечный. Я думаю, всем будет интересно узнать и о процессе, и о самой процедуре. Для получения лечебного пароконцентра сбора лекарственных растений (2,5–3 килограмма сухого сбора на 25 литров воды) помещают в парогенератор. По мере нагревания образуется концентрированный пар, который подается в закрытую кедровую бочку. В бочке есть скамейка, куда садится пациент так, что все тело его закрыто, а голова остается снаружи. Это позволяет ему дышать обычным, а не перегретым воздухом, обеспечивая хорошую переносимость процедуры. А так как наша кожа не только дышит, но и пьет, концентрированный травяной пар впитывается всей поверхностью кожи, обеспечивая лечебный эффект.

Очень важным компонентом процедуры фитопаросауны является втирание травяных экстрактов и бальзамов в область позвоночника для активации процессов микроциркуляции и регенерации позвонков и хрящевых дисков. Применение фитопаросауны при костно-суставных и сердечно-сосудистых заболеваниях эффективно потому, что происходит раскрытие «спящих» капилляров периферии и за счет этого активизация кровоснабжения мозга, сердца, печени, органов малого таза. Происходит выброс депонированной крови из селезенки и других дел, устраняются застойные явления в органах. Курс фитопаросауны вызывает эффект «расшлаковки», детоксикации организма, «расклепки» периферических капилляров, усиления обменных процессов, активизации иммунитета. Улучшается сон, снимается эмоциональное и мышечное напряжение, исчезают явления депрессии. Пассивная ингаляция концентрированного фитопара благотворно влияет на дыхательную систему и возможные хронические патологические состояния носоглотки, легких, бронхов. Детей с бронхо-легочной патологией мы лечим с трех лет, сажаем их в бочку вместе с мамой.

Мы готовы Вам помочь, мы рядом: ул. Профсоюзная, 123а, стр. 7. Тел.: (495) 427-98-22, 426-95-92 www.fitojar.ru. Проезд: метро «Ясенево», троллейбус № 85 или метро «Юго-Западная», автобус № 330М до остановки «Спортбаза «Узкое», рядом со входом в санаторий «Узкое».

Приглашаем всех желающих на лекции по фитотерапии! Тема: «Живительная сила трав Горного Алтая». Рекомендации специалиста. Вход свободный.

Лицензия МДКЗ № 18103/9562  
Получите консультацию специалиста по указанным услугам и возможным противопоказаниям.

**ПРИГЛАШЕНИЕ**  
НОУ «КОЛЛЕДЖ МОСЭНЕРГО»  
Лицензия А №007599 от 14.07.2004 г., Аккредитация СП №001041 от 10.09.2004 г.  
117587, Москва, ул. Кировоградская, 11, стр.1, (м. «Правская»), www.college-mosenergo.ru e-mail: college@college-mosenergo.ru  
ОБЕСПЕЧИВАЕТ ОБЩЕЕ СРЕДНЕЕ (ПОЛНОЕ) И СРЕДНЕЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

— ПРИГЛАШАЕТ учащихся 8–9 классов на **КУРСЫ ПОДГОТОВКИ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОВОЙ АТТЕСТАЦИИ** по математике, физике, русскому языку, информатике (тел. 315-44-56)  
— **КОМПЬЮТЕРНЫЕ КУРСЫ** для желающих получить навыки работы на ПК. По окончании курсов выдается сертификат (тел. 315-44-56)

**ПРИГЛАШЕНИЕ**  
НОУ «КОЛЛЕДЖ МОСЭНЕРГО»  
Лицензия А №007599 от 14.07.2004 г., Аккредитация СП №001041 от 10.09.2004 г.  
117587, Москва, ул. Кировоградская, 11, стр.1, (м. «Правская»), www.college-mosenergo.ru e-mail: college@college-mosenergo.ru  
ОБЕСПЕЧИВАЕТ ОБЩЕЕ СРЕДНЕЕ (ПОЛНОЕ) И СРЕДНЕЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

— ПРИГЛАШАЕТ для обучения **НА ЗАОЧНОМ ОТДЕЛЕНИИ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ:** теплоэнергетика, электроэнергетика, экономика и бухгалтерский учет (тел. 315-34-94)  
— **ВАКАНСИИ:** преподаватель информационных технологий (тел. 314-99-87)

Государственное учреждение культуры  
**Центр культуры и спорта ЮАО г. Москвы**  
**ДОШКОЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ «МОЗАИКА»**  
Объявляет набор детей от 3 до 7 лет.  
В программе обучения: подготовка к школе, англ. язык, ИЗО, музыка.  
**Наш адрес: Сумской проезд, 6А. Телефон: 312-80-00**

**Свадьбы и банкеты**  
Купите продукты, придумайте, что нам для Вас приготовить, а остальное мы берем на себя!

318-43-11  
318-14-64  
318-29-21

Варшавское ш., 116  
Здание бывшего исполкома (столовая)

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
По вопросам размещения публикации в газете обращайтесь с 10 до 18 ч.:  
по вторникам и четвергам — в редакцию газеты по адресу: ул. Чертановская, 30-3 (т. 314-57-61);  
по понедельникам, средам и пятницам — по адресу: ул. Чертановская, 16-2 (т. 312-42-20).

**РЕМОНТ**  
**БЫТОВОЙ АППАРАТУРЫ И ОРГТЕХНИКИ**  
TV, видео, аудио, СВЧ, стиральные машины (имп.), холодильники, видеокамеры.  
м/р «Сев. Чертаново», кор. 806 (здание ДЕЗ)  
Тел. 318-17-36  
WWW.MASTERREMONTA.NAROD.RU

**ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА**  
Все виды помощи: Хирургия, терапия, травматология, рентген, УЗИ  
Выезд на дом. Гуманное усыпление с наркозом.  
**24 часа**  
312-07-36, 518-27-25  
Адрес: м. «Чертановская», Сумской пр-д, 5-4 (вход во дворе между 5 и 7 домом)

**Ditrix medical**  
Лаборатория европейского уровня приглашает на работу:

- ВРАЧЕЙ ЛАБОРАТОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ
- ЛАБОРАНТОВ
- ПРОЦЕДУРНЫХ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР
- АДМИНИСТРАТОРОВ
- КУРЬЕРОВ, САНИТАРОК

Запись на собеседование по тел.: 388-33-22, 387-88-81  
www.ditrix.ru e-mail: info@ditrix.ru

Лиц. МДКЗ № 16913/8372.01  
**ВЕНИАН МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**

— **Стоматология** (все виды услуг, гарантия 2 года)  
— **Неврология** (головная боль, хроническая усталость и др.)  
— **Иглорефлексотерапия**  
— **Массаж**  
— **Гинеколог** (все виды анализов)  
— **УЗИ**  
— **Все виды массажа**

КОНСУЛЬТАЦИИ СТОМАЛОГА БЕСПЛАТНО  
СИСТЕМА СКИДОК  
С 9.00 до 21.00  
БЕЗ ВЫХОДНЫХ  
Ул. Чертановская, 48-А  
388-06-33  
WWW.STOM-V.RU

**Студия красоты Марсо**

Полный спектр **ПАРИКМАХЕРСКИХ УСЛУГ** (WELLA, L'OREAL)  
♦ Исправление испорченных стрижек и окрасок, наращивание волос, страз

**КОСМЕТОЛОГИЯ**  
♦ Уход за кожей лица  
♦ Мезотерапия, химический пилинг  
♦ Инъекции красоты (Botox, Perline, Restylane, биополимерный гель)  
♦ Электрокоагуляция, удаление папиллом  
♦ Ультразвуковой пилинг, лифтинг, биоэпиляция, пирсинг

**КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ**  
♦ Все виды массажа  
♦ Антицеллюлитное обертывание  
♦ Мезотерапия  
♦ Миостимуляция  
♦ Консультация врача дерматолога-косметолога — бесплатно

**МАНИКЮР, ПЕДИКЮР**  
♦ Классический, аппаратный, SPA (Creative)  
♦ Наращивание ногтей, аквадизайн  
♦ Дизайн ногтей, цветной акрил

**ТАТУ, ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ**  
**СОЛЯРИЙ** (косметика для загара)  
**А также:** ♦ Продажа профессиональной косметики  
♦ Подбор средств для ухода за лицом, телом, волосами и ногтями (дома)  
♦ Чай, кофе — бесплатно  
♦ Скидки, дисконтные карты

**АДРЕС СТУДИИ КРАСОТЫ: ул. Кировоградская, 38-1 м. «Правская», м. «Ул. Акад. Янгеля»**  
**РЕЖИМ РАБОТЫ: с 10<sup>00</sup> до 21<sup>00</sup> ч. (ежедневно)**  
**ТЕЛЕФОН СТУДИИ КРАСОТЫ: 388-16-02**  
Мед. лицензия МДКЗ № 11658-3117