

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ, РАСПИСАНИЕ

ПРИЕМ ЕЖЕДНЕВНО:

– педиатр, главврач «Академии здоровья» **Чекарева Л.А.**, – гирудотерапевт.

СПРАВКИ: медосмотры с проведением ФЛГ, справки для ГИБДД, на ОРУЖИЕ, в бассейн и др.

ПРИЕМ СПЕЦИАЛИСТОВ

28, 29 ноября и 5, 6, 12, 13, 19 и 20 декабря:

– **Суббота В.В.** – мануальный терапевт, невролог, рефлексотерапевт, психотерапевт

7, 8, 14, 15, 21 и 22 декабря:

– **Огай Ю.Э.** – УЗИ на оборудовании Siemens 7 премиум-класса

2, 9, 16 и 23 декабря:

– **Ярыгин И.В.** – врач УЗИ, в т.ч. экспертное УЗИ плода 4D

28 ноября и 2, 5, 9, 12, 16 и 19 декабря:

– **Денисова-Макина Н.Г.** – врач УЗИ, в т.ч. УЗИ плода 4D

27 ноября и 4, 11, 18, 25 декабря:

– **Ложкина О.Ю.** – врач УЗИ

29 ноября и 6 декабря:

– **Курилова Е.Л.** – врач УЗИ, нейросонография, суставы, шейный отдел позвоночника и т.д.

30 ноября и 7, 14, 21 декабря:

– **Парамонов А.В.** – врач УЗИ

21 декабря:

– **Борисенко О.Н.** – врач УЗИ

14 декабря:

– **Шатохина И.В.** – врач УЗИ

11 и 25 декабря:

– **Стрелкова О.Ю.** – врач УЗИ

28 ноября и 12, 26 декабря:

– **Гальперин Е.В.** – врач УЗИ, терапевт, кардиолог

1 и 15 декабря:

– **Анцигина Л.Н.** – кардиолог, кардиохирург, ЭХО сердца и др.

1, 8, 15 и 22 декабря:

– **Лунев А.Д., Лацплес П.Р.** – психиатры, наркологи, психотерапевты, возможен выезд на дом

30 ноября и 14, 28 декабря:

– **Альбицкая Ж.В.** – детский невролог, детский психиатр

30 ноября и 7, 11, 21, 28 декабря:

– **Мишина Ю.В.** – дерматовенеролог, трихолог

5 и 19 декабря:

– **Борисова И.Н.** – детский невролог

5, 6 и 18 декабря:

– **Щербинина Е.В.** – ревматолог, кардиолог, терапевт

6 и 27 декабря:

– **Кожевникова Е.М.** – невролог

13 декабря:

– **Бардова М.Л.** – детский невролог, детский психотерапевт

28 ноября и 5, 12, 19, 26 декабря:

– **Леонова Э.И.** – акушер-гинеколог, в.т.ч. онколог., климактерич. синдрома и др.

2 и 16 декабря:

– **Терешкина И.В.** – акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, врач УЗИ

5 и 26 декабря:

– **Долгов В.А.** – акушер-гинеколог, онкогинеколог, радиологическая хирургия – лечение эрозии шейки матки и др.

9 и 23 декабря:

– **Криштопенко С.Л.** – акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, планирование беременности

30 ноября:

– **Удалова О.В.** – генетик, молекулярно-генетическая диагностика наследственных болезней, дородо-

вая диагностика врожденных аномалий у плода

– **Теплова Н.О.** – гематолог, нефролог

– **Яркова Н.А.** – эндокринолог, терапевт

– **Федотов В.Д.** – терапевт

– **Мочалов А.Д.** – невролог, мануальный терапевт

– **Ястребова А.В.** – детский аллерголог-иммунолог, педиатр

1 декабря:

– **Власов М.И.** – детский травматолог-ортопед

– **Цыганкова Т.Л.** – акушер-гинеколог, ведение беременных, гинекологический прием

– **Уханова Е.А.** – мед. психолог, арт-терапевт. Консультирование по вопросам детско-родительских и семейных отношений

– **Боков А.Е.** – нейрохирург

7 декабря:

– **Артифесова М.С.** – детский пульмонолог, гематолог, ведение часто болеющих детей, с патологией бронхолегочной системы

– **Ястребова А.В.** – детский аллерголог-иммунолог, педиатр

– **Копейкин В.Н.** – гастроэнтеролог, профессор, эндоскопист

– **Аладын А.С.** – детский кардиолог, ревматолог, ЭХО – сердца, ЭКГ и др.

– **Деулин М.С.** – детский и взрослый ЛОР

– **Поляшова А.С.** – диетолог, эффективное лечение проблем избыточного веса (биоимпедансный анализ состава тела, составление индивидуальных и сезонных диет)

– **Яркова Н.А.** – эндокринолог, терапевт

8 декабря:

– **Полтанова Т.И.** – офтальмолог, офтальмохирург

– **Светозарский Н.Л.** – уролог

– **Боков А.Е.** – нейрохирург

– **Цыганкова Т.Л.** – акушер-гинеколог, акушерский прием

– **Яшкова М.В.** – невролог

14 декабря:

– **Меньков Н.В.** – пульмонолог, терапевт, диагностика, лечение бронхиальной астмы, бронхитов, хронической обструктивной болезни легких, саркаидоза, редких заболеваний легких и др.

– **Зиновьева М.С.** – акушер-гинеколог

– **Копылов А.Ю.** – травматолог-ортопед, диагностика и лечение патологии суставов верхних и нижних конечностей

– **Федотов В.Д.** – терапевт

– **Мочалов А.Д.** – невролог, мануальный терапевт

– **Рубанова Т.П.** – детский офтальмолог, проведение бужирования слезных каналов!

15 декабря:

– **Стыкут В.Ю.** – флеболог, сосудистый хирург, хирург

– **Стыкут А.А.** – акушер-гинеколог, УЗИ плода 4D, доплерометрия маточно-плацентарного кровотока, фоликулометрия, исследование проходимости маточных труб

– **Тутин Н.Н.** – детский травматолог-ортопед

– **Варварина Г.Н.** – эндокринолог, терапевт, профессор

17 декабря:

– **Артифесов С.Б.** – андролог, сексолог, профессор, анонимность, возможен выезд на дом

21 декабря:

– **Кондратенко Л.Г.** – детский эндокринолог, педиатр

– **Степанов С.С.** – детский хирург, детский уролог

– **Пегов Р.Г.** – онколог, маммолог, онкомаммолог, онкопроктолог, удаление доброкачественных новообразований кожи – радиохирургический метод и др.

– **Гронтковская А.В.** – аритмолог, кардиолог

– **Корочкина О.В.** – инфекционист, вирусолог, гепатолог

– **NEW! «НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»** – помощь по выведению из запоя, консультирование по вопросам наркологических расстройств, проведение тестов на употребление наркотических средств и т.д.

СПЕЦИАЛИСТЫ САРОВА: терапевт, кардиолог **Кряжмская Н.Б.** (ЭКГ, Холтер и др.); невролог **Егоров А.П.**, акушер-гинеколог **Калачева И.А.**; хирург, проктолог, подиатр **Орликова С.Ю.**, оториноларинголог (консультации, манипуляции), центр мужского здоровья – уролог (простатит, аденома предстательной железы и др.), офтальмолог (комплексное обследование) **Быкова О.Е.**, контактолог (подбор линз), гипнолог (сеансы гипноза), физиотерапевт, массаж. Генетик, аритмолог, эпилептолог.

ШКОЛЫ: дыхания по Бутейко, беременных, антистресс

Лабораторные АНАЛИЗЫ. Вакцинация – 6-88-14, 3-77-67, Медосмотры – 3-38-81

akademzdorov2@mail.ru

T. 7-34-34, 7-34-55, 7-61-11

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ

Марина КОВАЛЕВА

МЕРОПРИЯТИЕ

По пресс-релизу ДО

ЕШЬ-ПЕЙ, ДА ДИЕТУ РАЗУМЕЙ!

Продолжение. Начало в №47

Вот-вот грянет зима. Нелегкое время – холодно, солнца мало, витаминов мало, иммунитет стремительно падает. Чем помочь своему организму, не применяя серьезных медицинских препаратов? Только контролем за едой и водой, поступающими в организм. То есть диетой.

Как это лучше сделать, мы спросили у Аллы Сергеевны Поляшовой, диетолога, кандидата медицинских наук, доцента кафедры гигиены питания, председателя нижегородской Ассоциации диетологов, научного советника Приволжского федерального центра оздоровительного питания.

Алла Сергеевна напомнила, что культура здорового питания подразумевает не однодневную выдержку, а образ жизни в целом. Нужно знать, что полезно и что вредно, сформулировать для себя набор правил и следовать им всегда.

А.С.Поляшова дала четкие рекомендации:

– Пока организм здоров, он принимает практически все продукты. Это происходит за счет адаптационных резервов, данных природой от рождения. Но у некоторых людей эти резервы снижены, и их организм сразу реагирует на нездоровые продукты ухудшением самочувствия: расстройством пищеварения, головной болью, синдромом интоксикации, слабостью, аллергической реакцией и др. Культура питания формируется с 16 лет, начиная с первых дней жизни (это подтверждено научными работами, в т.ч. моими). Начните с малого, но это уже много для организма:

1. Научитесь пить чистую и минеральную воду в течение дня, хотя бы до 1 л в день (объем зависит от сезона, возраста, массы тела, физической нагрузки и т.д.).

2. Режим питания с интервалами между приемами пищи должен быть 3-4 часа, это будет мощной профилактикой не только избыточной массы тела, сахарного диабета, но и желчекаменной болезни, которую можно приобрести всего за несколько месяцев неправильного питания, а потом жить с этой проблемой всю жизнь.

3. Основные приемы пищи должны быть обязательно: завтрак, обед, ужин, но в виде небольших порций.

4. Питание должно быть разнообразным. Возьмите листок бумаги и напишите все продукты, которые вы покупаете в магазине, посчитайте. Сколько получилось? Больше 100? Тогда вы молодец, поздравляю!

5. Обязательно включите в ежедневный рацион различные крупы – на гарнир, в суп или в виде каш, десертов и т.д. Разрешаются мюсли, каши быстрого приготовления без сахара.

6. Низкожировые молочные и кисломолочные продукты дозировано – ежедневно.

7. Фрукты или сухофрукты принимайте отдельным приемом пищи на второй завтрак или полдник. Можно в виде десертов с молочными продуктами (коктейли).

8. Ежедневно – свежие или отварные овощи в ассортименте, акцент на листовые. Заправлять салаты лучше нерафинированным растительным маслом (оливковым, кукурузным), рапсовым, из виноградных косточек, тыквенным и др.).

9. Исключить майонез (можно домашнюю заправку), кетчуп (делать дома).

10. Белковые продукты в виде рыбы, курицы, мяса должны быть в чередовании в течение недели (примерно 2-3 раза в неделю). Все мясные продукты обязательно сочетать со свежими овощами, обязательно с листовыми.

11. Курицу освобождать от кожи, мясо – от видимого жира. При приготовлении супов первый бульон сливать. Для связывания различных токсинов, выделяющихся в бульон при варке мяса, во второй бульон добавлять нарезанные пополам 1 луковицу и 1 морковь, которые удалять перед готовностью супа.

12. Не жарить ни на растительном, ни на сливочном, ни на топленом масле, ни на маргарине! Использовать керамическую сковороду, мультиварку, пароварку, духовку, рукав и т.д.

13. Яйца в цельном виде при здоровом желчном пузыре и нормальных показателях холестерина – 2-3 раза в неделю. Остальное употребление – в блюдах, белковые омлеты.

14. Рыбу, мясо, курицу, яйца и даже овощи и фрукты старайтесь покупать у местного производителя, исключив импортные продукты.

15. Хлебобулочные изделия нужны, но с пророщенной пшеницей, отрубями и т.д.!

16. Колбасные изделия, спреда не принесут пользы для вашего организма.

17. Молочные продукты в виде однодневного творога, кефира, лактобактерина – большой плюс.

Если вы все это уже выполняете – вы молодец, ваше питание можно назвать здоровым!

ДЕНЬ ОПЕКУНА

Впервые в истории нашего города 21 ноября состоялся праздник для опекунов, попечителей, приемных родителей. В это день в Молодежном центре чествовали людей с добрым сердцем, которые стали для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, папами и мамами. Стали для них личным примером душевной красоты и щедрости.

С приветственным словом к собравшимся обратилась заместитель главы администрации по социальной политике и здравоохранению. Она вручила грамоты главы администрации за долготлетний и добросовестный труд по воспитанию подрастающего поколения опекунам и приемным родителям В.Н.Козловой, В.И. Костину, Н.А.Рыжовой, Е.Ф.Соловьевой.

Заместитель главы города назвала победителей и призеров конкурса «Под звездой», который проводил сектор по охране прав детей Департамента образования. Награды получили

двадцать два ребенка из приемных и опекунов семей.

Собравшиеся в зале тепло и радушно встречали выступления вокального объединения «Звездапад» под руководством С.А.Аверкиной, театра моды «Русь», которым руководит Л.В.Шебаршина, выступления семьи Квасковых и Александра Костина. Вел концертную программу яркий и обаятельный ведущий Алексей Агафонов, который совсем недавно стал опекуном своей младшей сестры. В заключение Ю.А.Царев исполнил песню «Мы желаем счастья вам!», ему охотно и душевно подпевал зрительный зал.

На празднике, который назвали Днем опекуна и приурочили ко Дню матери, ребята пробовали свои силы в мастер-классе, подготовленном педагогами ДШИ № 2, фотографировались у А.Н.Синельщикова, угощались вкусными пирожками, испеченными работниками Комбината школьного питания, все получили подарки, о которых позаботились щедрые спонсоры.

РАДОСТЬ МОЯ!

Волонтерский центр «Радость моя!» завершил сбор средств в торговых центрах «Атом» и «Плаза» и благодарит всех саровчан, кто откликнулся на призыв. Особая благодарность СМИ – за информационную поддержку.

Собравшие волонтерами 115 тысяч рублей будут использованы на организацию поздравления с Новым Годом и Рождеством Христовым для детей-инвалидов и детей, воспитывающихся в семьях, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в том числе на приобретение подарков – игрушек, сувениров и книг, костюмов для поздравлений.

Волонтеры ищут новых подопечных – детей с ограниченными возможностями здоровья – и просят передавать свои телефоны таким семьям, так как много пути пополнения списка детей из-за особенностей законодательства в настоящее время нет. А еще волонтеры ждут новых друзей – неравнодушных саровчан, желающих принять участие в волонтерской работе.

Контакты:
Тел.: 3-14-52 (Центр милосердия), 6-71-81 (Департамент по делам молодежи и спорта), 8-906-353-46-37 (волонтеры).