Новые возможности

Общероссийская общественная организация инвалидов вследствие психических расстройств

№22 и №23, ноябрь 2010 года
Газета выходит раз в 3 месяца с 2004 года

Если хочешь быть счастливым, будь им.
Козьма Прутков

Поздравляем гостей и участников юбилейного XV Съезда психиатров России.

В союзе профессионалов и общества самопомощи пациентов – залог повышения эффективности и качества психиатрической помощи с опорой на ресурсы больного и его семьи, всего общества.

ОООИ «Новые возможности»

Ежегодно Всемирная федерация психического здоровья, международная общественная организация, работающая более 60 лет и имеющая консультативный статус при ООН, выбирает жгучую тему для общественной просветительской кампании в рамках Всемирного дня психического здоровья (10 октября). В этом году на повестке дня:

Психическое здоровье и хронические телесные болезни: потребность в последовательном и комплексном подходе.

В связи с Днем психического здоровья Европейский союз семей душевнобольных (членом которого являются наши «Новые возможности») EUFAMI поздравляет друзей и коллег во всем мире, продолжающих совместную работу по улучшению медицинской помощи для всех душевнобольных и их родственников.

Все в жизни связано

По данным Всемирной организации семейных врачей и Всемирной федерации психического здоровья, 80% врачей согласились фактом взаимозависимости психических и физических болезней; • 85% врачей подтвердили, что понимание такой связи помогает им в диагностике; • 95% врачей подтвердили, что это помогает и в работе с больными; • 85% врачей понимают необходимость изучения взаимосвязи между психикой и телом; • 60% больных подтвердили, что они обсуждают взаимосвязь физического и психического состояния со своим врачом. Больные, признававшие взаимное влияние психики и физического состояния, приходили на следующий прием к лечащему врачу на 1,5 года раньше, чем его отрицающее. Психические и физические болезни часто сочетаются, и вред, наносимый ими человеку и его близким – не простое сложение. Телесные заболевания у психически больных плохо выявляются и лечатся, а интернист склонен объяснять жалобы такого больного «основной болезнью». У больных телесными расстройствами часто просматриваются психиатрические проблемы (здесь депрессия полагается психологически понятной реакцией на недуг и связанные с ним ограничения жизни). У трети, то есть вдвое чаще, чем в населении в целом, проявляются депрессия и тревога, утяжеляющие прогноз любого телесного заболевания. Проявления психической болезни и действия ряда лекарств притупляют боль как «сторож болезни». Подозрительность больного препятствует контакту с врачом, затягивает путь к помощи. Физическим состоянием своих подопечных и отношением к ним интернистов озабочена половина опрошенных членов «НВ» в 10 регионах страны. Хронические психически больные должны составить группу диспансерного наблюдения в поликлинике, а весы и сантиметр для талии пациента – должны стать обязательным атрибутом кабинета психиатра. Профилактика побочных действий лекарств (как повышение веса) и раннее выявление физических болезней становится частью высококачественного психиатрического лечения. Однако «бессрочные» психиатрические инвалиды не обследуются врачами годами, а переносимостью лечения пациентами врач не всегда интересуется. При сочетании психического и физического расстройств особ страдают самообслуживание пациента, приверженность к лечению (депрессивный человек считает, что он «не достоин лечения» или, в отчаянии, не верит в него). Ряд побочных действий лекарств приводит к вредным последствиям. Повышение веса увеличивает риск сахарного диабета, сердечно-сосудистых болезней. Психическое расстройство – не «только голова»: страдают и другие органы. У 15% больных в начале шизофрении, не получивших еще ни одной психиатрической таблетки, имеют проблемы с весом и повышенным уровнем сахара в крови. Образ жизни больных тяжелыми психическими расстройствами как следствие симптомов (депрессии, порой проявляющейся повышенным аппетитом при малой подвижности), побочных действий лекарств (обильно назначаемых амбулаторному больному снотворных), «выученной беспомощности» инвалида, превратившего квартиру в домашний лазарет, курение и злоупотребление спиртным (часто как «самолечение») влекут ослабление физического здоровья. Потеря навыков гигиены (этому учат заново в реабилитационных группах) как чистка зубов приводит к ранней их потере, что дополнительно стигматизирует больного. Лишь взаимодействие разных специалистов (психиатр сотрудничает с диетологом, эндокринологом, возможно, инструктором ЛФК) оптимизирует лекарственную терапию хронического психического больного, делая ее наиболее безопасной и эффективной. Опыт пациентов указывает, что обычные труд, учеба улучшают их физическое состояние.

Е.Б. Любов (Москва).

Советы больным и их близким на каждый (не только в Всемирный) день

Учусь психической стойкости. При любых жизненных бедах (болезнях тоже) человек совладает с новыми условиями жизни. Некоторые справляются скорее: ле-

чатся и возвращаются к обычной жизни. Другим приходится труднее. Психическая устойчивость – не талант избранных, но сумма поведенческих навыков, правильного строя мыслей и действий, которые нужно освоить и развить. Можно приспособиться к сложившимся условиям и верить в лучшее. Независимо от того, каков Ваш недуг, можно изменить свою судьбу. Станьте более активными в борьбе с болезнью, управлять жизнью *вопреки* болезни. Чем больше вы узнаете о своем недуге, тем скорее от него избавитесь. Психическая устойчивость прирастает поддержкой организаций самопомощи, близких и доверительным союзом с медиками. Вы – необходимый участник своего лечения и восстановления, помогите врачу поставить Вас на ноги. *Задайте себе следующие вопросы и сами постарайтесь на них ответить.* Чем можно улучшить или ухудшить мое состояние? Что делать мне и моим близким при обострении (возврате) симптомов? Как определить необходимость неотложной медицинской (психиатрической) помощи? Что ожидать от специалистов, и что могу сделать я сам?». *Общайтесь* с друзьями и семьей. «НВ» не только помогают человеку быть в ладу с собой, но и бескорыстно помогать ближнему, более слабому. *Берегите себя.* Гоните мрачные мысли о будущем, не теряйте чувство юмора. *Старайтесь* выполнять посильно повседневные дела: работайте, занимайтесь домашним хозяйством, хобби — успевайте везде. Это Ваш ответ хаосу и неопределенности, привнесенной болезнью. *Старайтесь не видеть серьезные проблемы как непреодолимые.* Вы не в силах изменить прошлое («теперь бы я не заболел»), но измените отношение к настоящему. Возможно, будущее будет более светлым. Цените любые признаки улучшения. *Примиритесь со сложившимися обстоятельствами: болезнь пока часть Вашей жизни.* Примирившись с непреодолимыми пока фактами, прикиньте, что Вам по плечу. *Поставьте себе реальную цель и двигайтесь к ней.* Каждодневно делайте, пусть малые, шаги в ее направлении. Вместо ловли журавля в небе, спросите у себя: «Что мне сделать сегодня?». *Действуйте решительно*: хуже устраниться от проблем и стрессов в надежде, что они якобы исчезнут сами. *Ищите в себе скрытые резервы.* Перенося болезнь, люди многое узнают о себе и выходят из тяжких испытаний обновленными. Многие становятся человечнее, ощущают прилив сил и при сохранившейся ранимости; у них растет самооценка, они развиваются духовно и больше ценят жизнь. *Поддерживайте свой положительный образ в собственных глазах.* Развивая в себе уверенность в том, что сможете преодолеть трудности. *Мыслите широко.* Сталкиваясь с неприятностями, осмыслите стрессовую ситуацию с учетом отдаленной перспективы («как я отнесусь к этому завтра и через месяц»). Не делайте из мухи слона. *Надейтесь на лучшее.* Оптимистичный взгляд на жизнь поможет Вам при выздоровлении («раны солдат армии-победителя заживают быстрее»). *Берегите себя.* Делайте то, что поможет Вам отдохнуть и успокоиться. Физические упражнения укрепляют дух человека. *Дополнительные факторы, повышающие психическую устойчивость.* Некоторые заводят дневники, в которых излагают сокровенное о пережитых травмах и других стрессах. Размышления и духовный рост помогают людям обрести утраченные надежды. Главное, найти способы, приемлемые для вас, и встроить их в свой подход укрепления психологической устойчивости.

ДЕСЯТЬ ШАГОВ К ПОБЕДЕ НАД ХРОНИЧЕСКИМ НЕДУГОМ. Сопротивляться болезни – взять ответственность за свои действия, бороться и жить в полную силу при ограничениях болезни. Такой подход повысит качество жизни, поможет справиться с беспомощностью и безнадежностью (частый симптом депрессии). *Правильное питание.* «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты». Здоровая пища важна для активной жизни и успешного лечения. *Физическая активность* необходима для здоровья ума, души и тела. При физических упражнениях в мозгу выделяются особые вещества (эндорфины), улучшающие настроение и облегчающие боль. Кроме поддержания оптимального веса, такая активность помогает справиться с депрессией (правда, лишь легкой) и беспокойством, улучшает самооценку, улучшает сон. *Духовная пища* человеку важ-

на не менее здорового питания. Поймите ценность и неповторимость своей жизни. Йога, медитация, молитвы, музыка, живопись, сочинительство, прогулки, умные беседы «за жизнь» - составные духовной радости. *Активность в борьбе за свое здоровье*. Вместо пассивного согласия с врачом станьте его помощником. Вы живете в своем теле круглосуточно и лучше всех знаете особенности болезни. Участвуйте в выборе и оценке лечения. *Общение*. с врачом, близкими важно для психического и телесного здоровья. Если врач будет знать подробности Вашего состояния, он скорее предложит эффективное лечение. *Самообразование*. Поделитесь опытом борьбы с болезнью с людьми, страдающими ею же (в обществе самопомощи). В библиотеке, интернете найдите материалы по важной Вам теме (с разбором!). Обсудите это с врачом. *Умеренность*. Разделите задачи и действия на простые и сложные и расположите их в порядке важности, соразмеряя время и силы.. Идите к цели мелкими шагами, но не останавливаясь (как говорит активистка «НВ», это ее «муравьиная философия». *Прим. ред.*). Позвольте себе оставить некие дела незавершенными. Дайте себе восстановиться после тяжелой работы. *Чувство юмора и хорошее настроение* хорошо влияют на душевное состояние и иммунную систему, помогают взглянуть на жизнь свежим взглядом. Посмотрите кинокомедию, почитайте беллетристику. *Отношения с близкими*. В любви и поддержке нуждается каждый. Друзья помогают примириться, бороться с недугом; ради любимых стоит жить. Нет ничего лучше, чем любить и быть любимым. Не стесняйтесь открыто выражать чувства. *Ослабление стресса*. Жизнь стрессами полна (опасен «вредный стресс», или дистресс, приводящий к истощению человека, а не закаляющий, как холодный душ, его. *Прим. редколлегии*), но старайтесь избегать стрессов, ведь Ваши физические и психические возможности подточены болезнью. Уделяйте время успокаивающим, эмоционально расслабляющим занятиям (массаж, медитация, молитвы, физические упражнения). Не втягвайтесь в опасную гонку за успехом. Живите легко, найдите *пока* простые житейские радости (Пушкин: «К привычкам бытия вновь чувствую любовь; / Чредой слетает сон, чредой находит голод...» *Ред.*).

Близкие больного – его помощники

• *Исключите секреты в семье*. Откровенность – лучше всего. Утаивание от близких болезни может сыграть злую шутку. • *Не забывайте о детях*. Понимание ситуации ребенком ограничено, но ему приятно, когда с ним делятся, рассказывают о важных вещах. Ребенок может принять причину болезни родителя на свой счет. Ведите себя открыто, дайте понять маленькому человеку, что он свободно может спрашивать. Больному ребенок приносит радость и тепло. • *Разбирайтесь в людях*. Не все люди должны знать о Вашей болезни или страдании Вашего близкого. Выбирайте тех, с кем стоит поделиться сокровенным (например, в группе самопомощи). Важно чувствовать, что, поделившись наболевшим, Вы получили поддержку и дополнительные силы. • *Четко представляйте себе*, какую помощь получите от близких. Не стесняйтесь просить помощи. Работу по уходу нужно делить. Это помогает избежать переутомления, быть семье ближе. • Близкие переживают чувство вины, уныния, страха и подавленности. В семье нужно делиться переживаниями. • С учетом ограничений болезни, человек ищет, как можно менее зависеть от сторонней помощи. Несмотря на болезнь близкого, для «нормальной» жизни другим членам семьи приходится прикладывать усилия. Можно сгладить чувство вины больного за причиняемые трудности для его семьи.

Опасные признаки переутомления близкого больного: • Вы уже не так энергичны; • к Вам «прилипает» любая простуда. • Вы переутомлены даже после отдыха. • Вы крайне заняты и забыли о себе; • Ваша жизнь подчинена заботе о больном, но радости от этого мало. • Вы не можете расслабиться, даже если заменить Вас временно; • Вас все больше раздражает больной. • Вы беспомощны и безнадежны.

По опросу «НВ», у 40% близких хронически больных отмечены указанные симптомы, но лишь 10% иногда просили врачей своих подопечных «чего-либо

успокоительного» (*прим. редколлегии*). Их своевременному выявлению и мерам избавления учат на занятиях родственников больных в группах самопомощи и реабилитационных центрах Важно, чтобы больной и его близкий не проводили вместе сутки напролет (*прим. редколлегии*).

Полюбите себя. • Включите в рутину дня занятия по душе: музыку, поработайте в огороде, займитесь рукодельем. Не важно, что делать – главное, чтобы нравилось. • Побалуйте себя. Примите теплую ванну? Маникюр или массаж? • Позаботьтесь о здоровой и регулярной еде. Найдите время пусть для недолгой прогулки. Ночной сон – не менее 7 часов. • Лучшее лекарство – смех, даже сквозь слезы (Св. Антоний: «нужно ослабить лук, пока он не сломался» *Ред.*). Купите легкую книжку, посмотрите любимую комедию по ТВ. Постарайтесь увидеть забавное в обычной жизни. • В дневник записывайте мысли и чувства. Это поможет увидеть перспективу жизни и излить душу. • Наладьте контакт с близкими, добровольцами. • Найдите время, чтобы сходить куда-нибудь вечером, пусть посмотреть на витрину универмага. Найдите друзей или родственников, способных помочь, позволить вам на некоторое время выйти из дома. Если отлучиться на время иногда не удается, приглашайте друзей к себе на чай. Вам важно общаться с другими людьми. **Подробнее**: http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx)

WHO/Wonca. Integrating mental health into primary care: a global perspective. World Health Organization and World Organization of Family Doctors (Wonca). 2008.

ВДПЗ шагает по России

Опрос 166 успешно работающих членов «НВ» в Вологде, Кемерово, Москве, Омске, Оренбурге, Первоуральске, Ставрополе указал улучшение их самооценки, физического и психического состояния. По результатам опроса готовится брошюра для отделений «НВ». Номер газеты «НВ» посвящен трудоустройству в регионах. Подготовлена книга «Три портрета» о самобытных художниках с психиатрическим опытом из Ярославля, Санкт-Петербурга, Алматы. Итоги программы поддерживаемых трудоустройства и учебы столичного отделения «НВ» и Московского НИИ психиатрии доложены на XV Съезде психиатров.

Асбест. Круглый стол, городская и персональные выставки. **Вологда.** Спартакиада 230 пациентов и 98 сотрудников ПБ. **Воронеж.** Паломничество по святым местам Ельца. Посетили Великокняжескую церковь и Знаменский женский монастырь, где окунулись в купель и приложились к чудотворной иконе Богородицы «Троеручница». Духовные знания помогают исцелению от душевных и телесных недугов. Спортивный праздник Клуба «Парнас». От «НВ» в кроссе участвовали Д. Попейчук с мамой Ольгой Ивановной. На финише всех ждало угощение. В ПНД состоялся концерт самодеятельности пациентов и их близких, гостей поздравили проф. О.Ширяев, зам. гл. врача Н.Овсянникова, ревизор «НВ» Т.Коскова. Порадовал детский танцевальный коллектив п/у Инны Абаджан. Завершен праздник чаепитием. ПБ в пос. Тенистый исполнилось 30 лет. На концерте «НВ» вместе с добрыми пожеланиями подарены 2 гитары. **Ижевск.** Традиционная «прямая линия» главврача ПБ на местном радио. В клубе ПБ – чеховская пьеса «Чайка». **Киров.** Концерты силами в ПБ в интернате, лекции для пациентов и их близких, обсуждение тематических фильмов с психологом. «Горячая линия» по вопросам психического здоровья (kokpb.ru). **Красноярск.** Конкурс в ПБ показал пользу обучения социальным навыкам пациентов и их близких, концертов для пациентов, выставок их творческих работ, экскурсий, кружков поэзии, вокала, изостудии, литературно-драматический коллектива, театра кукол, спортивных занятий, духовных бесед наставников с психиатрическим и психологическим образованием. **Липецк.** Художественная выставка работ пациентов, встреча с сотрудниками Центра занятости. **Москва**. В фильме «Я глубоко ушел в немеющее время» литстудии «Дар» ребята читают стихи О.Мандельштама. **Омск**. Театральная студия ПБ «Коммуналка» (режиссер Н. Князькина) показала миниатюры «Дружба» А.Аверченко, «Не надо спекулировать» М.Зощенко, «Лес» (отрывок) А.Островского. Не

все быстро учат текст, поэтому есть актеры «маленьких» и «больших» ролей. Зрители единодушны: «весело, выступайте чаще». **Оренбург.** Создан Общественный совет организаций в области психического здоровья. Концерт с участием пациентов ПБ и их близких, студентов-добровольцев. Телепрограмма о реабилитационном клубе «Радуга». Круглый стол с участием главного психотерапевта области д-ра С. Бабина, главного психиатра М. Шлафера, представителя МЗ области, членов «НВ», СМИ. Концерт членов «НВ», ВОИ и артистов «Горицвета». **Санкт-Петербург.** Выставка InART с участием региональных отделений «НВ». **Ставрополь.** Спортивные соревнования пациентов и медперсонала. **Тамбов.** Круглый стол с представителями властей «Психическое здоровье как приоритет физического здоровья». Встреча с сотрудниками Центра занятости, психологами и близкими больных. **Тверь.** Встреча с сотрудниками Центра занятости и СМИ, концерты с участием пациентов ПНД. **Томск.** На конференции пациенты рассказали, как справляются с болезнью. Доктора осветили темы, интересные больным и их близким. Затем фуршет, подготовленный спонсорами и больными. Арт-студия спекла «вкусности». **Ульяновск.** Пациентов детского отделения возили в кукольный театр, взрослые были в кино. Выставка рисунков и поделок пациентов, самодеятельный концерт. Были статьи в газете, передачи на радио («НВ» выступили с результатами опроса, что знает население о психических расстройствах, как относится к душевнобольным). Лекции в медучреждениях, школах. Кажется, ничего не забыли! С праздником! Сил и терпения! **Чита.** Делаем упор на социальные службы (стараются «не замечать» наших пациентов), СМИ. Читы и Забайкальского края Выставка рисунков и музыкальная программа пациентов. В ПБ шахматно-шашечный турнир. Выставка в Краевом художественном музее. Нескольким пациентам «выбили» жилье взамен не пригодного. 20 пациентов перевели в интернаты после 5-7 лет жизни в ПБ. Многие могли бы жить в обществе. В проекте новой ПБ общежитие для больных, реабилитационный блок с трудотерапией. Пока сдадут первую очередь с местом для «НВ». Будем строить в ПБ

часовню. Владыка о. Евстафий прикрепил к нам о.Владимира. **Ярославль.** Издан красочный буклет при помощи компании АстраЗенека. День открытых дверей клуба «Изотера» (500-я встреча) с участием СМИ. Занятия для населения с социальными работниками. Выставка А. Россы «Красота живой симметрии», показ фильма о художнике А.Лобанове (герой книги «НВ» «Три портрета». *Прим. редколлегии*). ***Редколлегия благодарит*** наших корреспондентов:: А.Семенова (Асбест), Н. Федоренко (Вологда), Н. Астахову (Липецк), Т. Богданову (Воронеж), Ю.Садкова (Киров), О. Василенко (Оренбург), Н. Князькину (Омск), М. Полухину (Тамбов), Н.Климок (Тверь), Лену Назарову (Томск), О. Батину (Красноярск), А. Лобанову (Чита),), С. Коптеву (Ульяновск). В. Гаврилова (Ярославль)

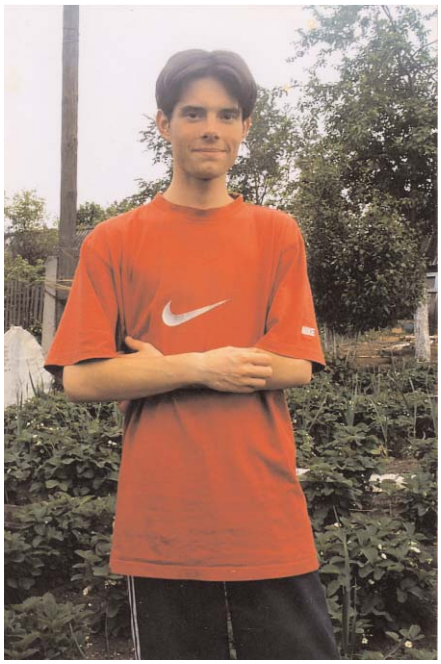
Иностранная хроника ВДПЗ (по материалам EUFAMI)

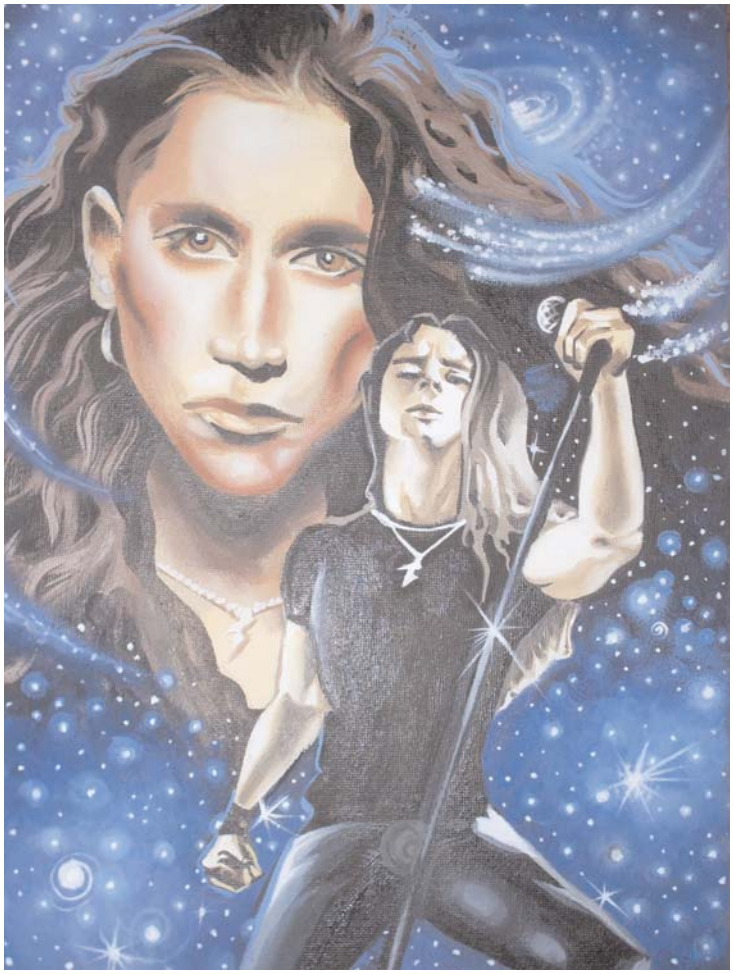
Кипр. Музыкальное представление с детским хором «Ангельские голоса» и Школой танца. **Греция.** Фестиваль и выставка творчества душевнобольных. Акция «Душевное здоровье и ответственность общества: работаем вместе»; кукольные спектакли, танцевальные и музыкальные представления. **Испания.** Культурно-спортивные мероприятия. **Италия.** «Общественная контактная служба» для близких душевнобольных. **Литва.** Конференция по госпрограмме социального включения инвалидов. **Мальта.** Обсуждение фильма «Канва» о психической болезни в семье. Проект книги «Опыт семьи и душевное здоровье». **Португалия.** Обсуждение книги Пита Ирли «Путешествие отца по американскому безумию» о недостатках поддержки душевнобольных. **Уэльс.** Открытие Информационного центра для молодёжи «Дорога к выздоровлению», вышли справочник для молодых психически больных, в книге «12 жизней» 12 человек рассказывают об опыте душевной болезни (http://www.hafal.org/hafal/publications.php), **Черногория.** Международная выставка самодеятельных художников с участием «НВ». Отмечены работы из Липецка, Москвы, Омска, Самары, Тулы, Ярославля.

Моя история

В один хороший день

Мне скоро 25. Когда был маленьким, убежал от бабушки и попал под колеса пьяного водителя. Пришел в себя в больнице, быстро вроде выздоровел и вновь пошел в садик. Там я очень любил рисовать черепашки ниндзя. Родители часто ругались, дрались. Мамины крики и сейчас меня сильно пугают. Рос запуганным, заторможенным, может быть, тогда получил вторую, психическую травму. Понимать, что со здоровь-





ем что-то не так, начал в школе. Совершенно не получалось с математикой, чтением, письмом. Но по рисованию были пятерки. В 14-15 лет рисовал ручкой портреты кумиров. Потом пошли в ход фломастеры, карандаши. Работы стали ярче. В 17 лет приняли в училище на обувщика. Подвела память, не доучился. С мамой переехали в поселок. Сначала было непривычно после города, сейчас адаптировался. Собрал льготные документы, и меня взяли в «худошку» заочно. Там получил первый опыт с акварелью и гуашью. На третий год не взяли, т.к. обучение платное. Я и мама инвалиды – денег не было. Расскажу о Сергее Ивановиче – это спокойный, серьезный, интересный человек. Он прикольный мой психиатр. Как-то от всей души я подарил рисунок в его кабинет. Немногим позже мама сказала, что ко мне приезжали из больницы и пригласили для подарка. Оказывается, там была выставка, и за мой рисунок мне полагался приз. Я очень удивился, ведь я «инвалид». Оказалось, я тоже человек, просто нужно сделать шаг, проявить хорошую сторону, и люди могут быть к тебе ближе и добрее. Сейчас мне стало намного проще и спокойней. Я познакомился со специалистом по соц. работе Анатолием Валерьевичем, организовывавшим выставку. Он общительный, с чувством юмора – это был хороший день. Сначала было неловко, когда уступают. Он говорил: «Ты автор, тебе виднее, ты понимаешь в этом больше». Сразу предложил мне «серьезный разговор» – писать маслом. Опыта не было! Зато мне приобрели художественные материалы и познакомили со Светой – ходим в одну больницу. Света имела опыт работы маслом, и она легко начала картину. В этот прекрасный день я сказал себе: «Была не была», – взял кисть, и свершилось чудо. На холсте были дельфины – моя первая серьезная работа «Пусть мир станет добрее». Больница помогла, я стал писать картины – это серьезно. Огромное спасибо всем кто это придумал!

Владислав Гончаревич, *Асбест.*

От редколлегии: знакомясь с историями наших корреспондентов (из них сложилась книга «Преодоление») в очередной раз убеждаешься, как важно, чтобы на пути пациента встретился не просто «специалист», но живой душой человек, увидевший дремлющие резервы социального выздоровления у своего подопечного.

Памяти друга

Внезапно ушла от нас любимая Марина Юзефовна, мама незаменимого участника редакции наших газет, мастера печати Мити Зубрева. Как редактор журнала «Природа», помогала при выпуске газет «НВ». Всесторонне образованная, устраивала интересные экскурсии для ребят, была душой коллектива «НВ», всегда жизнерадостная и неунывающая, помогала нам жить. Метерлинк писал, что, человек жив, пока о нем помнят.

Марина Юзефовна, – принимайте свежий выпуск газеты «НВ».

С согласия авторов редакция может сократить объем присланных статей
Адрес редакции: 107076, Москва, ул. Потешная, д.3.
факс (495)162-10-03
E-mail: levinan36@gmail.com
Интернет : **www.nvm.org.ru**
Отпечатано в редакционно-издательской группе ОООИ "Новые возможности" Тираж 2000 экз.
Газета издается при поддержке фармацевтической компании Эли Лилли