

# Будь здоров, Зеленоград!

Медицинская специализированная газета Зеленоградского  
административного округа г. Москвы

№ 4 (34) МАЙ 2016

2

СТРАНИЦА

## ЗАПИШИТЕСЬ НА БЕСПЛАТНЫЙ ПРИЕМ

Консультации ведущих  
специалистов стационара

4

СТРАНИЦА

## ОТКРЫТИЕ КДО В РОДИЛЬНОМ ДОМЕ

Один шаг на пути  
к перинатальному центру

5

СТРАНИЦА

## СТОМАТОЛОГИЯ НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

Полный спектр услуг,  
новые методики

7

## КАКАЯ РАБОТА ПОДХОДИТ ИМЕННО ВАМ

Узнайте предрасположенность  
к профессии

### ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



## НОВЫЙ СТАТУС – НОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

В апреле 2016 года зеленоградский многопрофильный стационар приобрел новый статус – «городская клиническая больница № 3». Этому событию предшествовала огромная методическая и практическая работа. Здесь работают 8 докторов медицинских наук, 25 кандидатов медицинских наук, 4 заслуженных врача РФ. Свыше 70% врачей и медицинских братьев/сестер ГКБ № 3 имеют квалификационную категорию. Из них более половины – специалисты первой и высшей категории. Возглавляет этот уникальный коллектив доктор медицинских наук, профессор Олег Гриднев.

Интервью с главным врачом ГКБ № 3  
читайте на стр. 3.



### БЛИЦОПРОС

Отзывы горожан, реальных людей, всегда говорят больше, чем красивые рекламные фразы. Сегодня своими впечатлениями с нашей газетой делятся жители Зеленограда, регулярно посещающие аптеку, расположенную в корпусе 826.



## ПОЧЕМУ Я ВЫБИРАЮ «ЭКОНОМНУЮ АПТЕКУ»?

**В.В. Некрасова, 58 лет, пенсионерка:**

– Я всё время хожу в «Экономную аптеку» – здесь есть все нужные мне лекарства, и стоят они недорого. В очереди долго стоять не приходится, все окошки работают, это удобно – можно посидеть, подождать, попить воды. Я инвалид, для меня это важно. Здесь я приобретаю и сердечно-сосудистые лекарства, которые не всегда найдешь в других аптеках.

**И.А. Иванова, 31 год, предприниматель:**

– Я берегу свое время, поэтому выбираю «Экономную аптеку». Знаю, что быстро найду нужные препараты для себя и своей семьи, сэкономлю и время, и деньги. Ведь лекарства здесь значительно дешевле, чем в других аптеках, при этом все нужные препараты всегда в ассортименте.

Я аллергик – весной болезнь обостряется, мне просто необходимы противоаллергические препараты. Всегда покупаю их в «Экономной аптеке».

**А.И. Сердюк, 49 лет, военнослужащий:**

– У меня плоскостопие, я постоянно ношу ортопедические стельки. Те, которые мне подходят, продаются в «Экономной аптеке» по вполне разумной цене. С этими стельками я могу спокойно работать и ходить по улице, ноги перестали болеть, в любой обуви чувствую себя комфортно. Недавно купил стельки с 10-процентной скидкой.

Мои дети часто болеют, «цепляют» разные вирусы. В этой аптеке всегда помогут подобрать лекарство с учётом цен, поскольку в ассортименте всегда есть дорогие оригинальные препараты, более дешёвые импортные и отечественные



лекарства. Компетентные фармацевты помогают сделать правильный выбор.

**Н.С. Федорова, 41 год, юрист:**

– Я живу в «новом» городе, но выбрала для себя аптеку в 8-м микрорайоне. Меня поразила, прежде всего, электронная очередь (ни в одной зеленоградской аптеке я такого не видела). Это очень удобно – никто не задерживает с длинным списком лекарств и бесконечными вопросами к работни-

ку в окошке, как это часто случается. И главное, здесь нашлось всё то, что я искала по разным аптекам: желудочно-кишечный препарат для мужа, качественные витамины для детей, противорадикулитный пояс для отца. Себе же я заказала довольно редкое лекарство и забрала его через два дня. Несмотря на отдаленность аптеки от моего дома, я специально приезжаю именно сюда.

Три основных принципа работы «Экономной аптеки»: качество обслуживания, качество лекарств и максимальный комфорт посетителей. Аптека экономная в прямом смысле слова: цены на препараты здесь ниже на 20-30%, чем в других городских аптеках. При этом все аптечные товары закупаются у проверенных поставщиков и только при наличии сертификата качества.

**Внимание! До конца июня на весь ассортимент ортопедической продукции действует 10-процентная скидка!**

По будням с 10.00 до 19.00 действует услуга индивидуального заказа. В течение одного-двух дней нужный препарат доставят в аптеку, оповестят покупателя по телефону. Забрать лекарство можно в любое удобное время.

Аптека работает ежедневно, без выходных и праздников, с 8.00 до 21.00. Телефон для справок **8 (499) 729-04-90.**

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

**СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!**

Выражаю огромную благодарность за чуткое, внимательное отношение к пациентам, высокий профессионализм, преданность профессии врачу МНПЦДК ДЗМ, филиала «Зеленоградский», А. И. Ашгалиеву, медицинской сестре М.М. Селифановой и сотрудникам лаборатории. Такими специалистами надо дорожить!

От имени многих пациентов  
**Ю.Н. Жидкова**

Я лечился в пульмонологическом отделении ГКБ № 3. Моим лечащим врачом была Христина Юрьевна Козлова – очень внимательный и чуткий человек. Всё делалось по плану и в срок. Я очень доволен ее работой. Спасибо!

**Ю.В. Борисов**

От чистого сердца хочу выразить благодарность медсестре дневного стационара ГКБ № 3 А.Н. Гостевой. Профессионально ставит капельницы. Просто специалист своего дела! К каждому больному находит индивидуальный подход. Просто умничка! Также хочу отметить добросовестную работу своего лечащего терапевта О.Д. Слесаревой – внимательный, добрый врач, побольше бы таких специалистов!

Низкий вам поклон!

**И.Н. Родионова.**

Хотим выразить огромную благодарность всему медперсоналу дневного стационара ГКБ № 3. Особенно признательны Анастасии Илясовой за ее умелую, добросовестную работу. Ко всем относится ласково, с теплом и любовью. Хотелось бы, чтобы так же хорошо работали все медицинские работники!

Желаем всем сотрудникам ГКБ № 3 здоровья, успехов в работе и радости в личной жизни!

**Супруги Балабиня**

За несколько месяцев дважды обращался в филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ: в первый раз – к врачу Е.В. Рыбак, второй раз – к врачу И.И. Гнилянскому. И был приятно удивлен быстрым и любезным обслуживанием и четкими рекомендациями всех сотрудников этого лечебного учреждения. Большое всем спасибо!

**А.И. Резников**

Выражаю сердечную благодарность врачу-неврологу ГКБ № 3 Д.В. Иванову за чуткое, внимательное отношение, профессионализм. Он чувствует чужую боль, умеет выслушать, определить точный диагноз и назначить правильное и эффективное лечение. А также всему медицинскому персоналу 2-го неврологического отделения больницы за приветливое отношение и внимание к больным, поддержку в трудной ситуации.

**С.И. Журавлева**

В роддоме провела около трех недель и была очень удивлена, что может быть так хорошо, а персонал может быть таким приветливым! Абсолютно все сотрудники роддома внимательные и невероятно душевные! Моя врач, О.В. Процкая – удивительный врач и просто красивый человек! Столько внимания, как будто я была ее единственной пациенткой во всем роддоме. Огромная благодарность вам за моих сыновей!!!

**Дарья Нигоф**

Хотим от всей души выразить огромную благодарность заведующему отделением гнойной хирургии ГКБ № 3 А. И. Тушнову и врачу-хирургу ГКБ № 3 Вадиму Сергеевичу Рыбаку за профессионализм, золотые руки, доброту и чуткое внимание к пациентам.

Также хотим поблагодарить весь медицинский персонал отделения. Сразу видно, что здесь сложился замечательный коллектив профессиональных, внимательных, добрых и чутких медицинских сестер и нянечек.

Огромное спасибо за нелегкий труд медсестре Галине Михайловне Фроловой, работникам буфета Валентине Соломатиной и Нине Николаевне Криндасовой. От всей души хотим пожелать всем сотрудникам крепкого здоровья, благополучия и успехов в работе.

**Н.П. Филиппова, Т.С. Тихонова,  
В.П. Мурашова, Т.Ф. Тюрина**

ДОБРАЯ ТРАДИЦИЯ

**КАК МОЛОДЫ ОНИ БЫЛИ!  
КАК МНОГО ДЛЯ НАС СДЕЛАЛИ!**



**В городской клинической больнице № 3 сложилась давняя и незыблемая традиция – в канун празднования Дня Победы поздравлять ветеранов Великой Отечественной войны. Открытка, цветы, памятные сувениры, но главное – искренняя и огромная благодарность за мирное небо, за жизнь, за свободную страну!**

В канун праздника коллектив больницы поздравил своих коллег-наставников, ранее работавших в больнице, стоявших у ее истоков, и тех ветеранов, которые в это время находились на лечении в отделениях стационара. Особых пациентов, стараясь излишне не волновать, поздравляли прямо в палатах. Людям было приятно, что их помнят, ценят и всеми силами помогают поддерживать и восстанавливать здоровье.

Есть свои герои и в рядах сотрудников зеленоградской больницы. Бывшими их называть нельзя, поскольку медицинский работник до конца дней своих остается в строю, помогая сохранять здоровье и спасая жизнь тем, кто в этом нуждается. Среди них:



**Иван Федорович Мышечкин** – врач-хирург, отличник здравоохранения, с 1972 по 1986 гг. был главным врачом горбольницы № 3;

**Тамара Владимировна Ануфриева** – работала медицинской операционной сестрой в оперблоке;

**Ефим Захарович Коган** – врач-невролог, заведовал 1-м неврологическим отделением;

**Анна Ивановна Ляпкина** – работала санитаркой в клиничко-диагностической лаборатории;

**Капитолина Тимофеевна Мигалина** – работала врачом-лаборантом в клиничко-биохимической, а затем в клиничко-диагностической лаборатории;

**Константин Иванович Плешко** – врач-радиолог, заведовал радиологической лабораторией;

**Константин Иванович Попков** – работал врачом-кардиологом;



**И. Ф. Мышечкин**



**Т. В. Ануфриева**

**Анна Егоровна Рябчикова** – работала медицинской сестрой;

**Маргарита Ивановна Шитарёва** – работала врачом-хирургом в отделении гнойной хирургии.

Накануне праздника представители администрации больницы побывали в гостях у каждого ветерана с подарками, поздравлениями и самыми наилучшими пожеланиями. Главный врач ГКБ № 3 Олег Гриднев

лично поздравил узника фашистских концлагерей Леонида Максимовича Шупелю, врача-хирурга, возглавлявшего больницу в период с 1986 по 1995 годы, и от лица всего коллектива выразил искреннюю благодарность за то, что в тяжелейшие годы перестройки удалось сохранить больницу и врачебный состав.

**НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ,  
ДОРОГИЕ ВЕТЕРАНЫ!**

НА ЗАМЕТКУ

**КОНСУЛЬТАЦИИ ЛУЧШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

**В филиале «Поликлиническое отделение» ГКБ № 3 ведут бесплатный консультативный прием ведущие специалисты и заведующие профильными отделениями стационара. Попасть на консультацию могут пациенты поликлинического отделения больницы, а также граждане, прикрепленные к другим поликлиникам столицы, по направлениям лечащих врачей. При себе необходимо иметь направление, результаты предыдущих исследований, паспорт и полис ОМС.**

**Предварительная запись на консультативный прием:**

- в поликлиническом отделении по телефонам: **8 (499) 734-14-41, 8 (499) 734-14-62** либо в регистратуре по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7;

- в женской консультации по телефонам: **8 (499) 735-43-83, 8 (499) 735-82-49**, либо в регистратуре по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 6.

Приглашаем всех, кто нуждается в дополнительной консультативной помощи, на прием к лучшим специалистам городской больницы. Если у вас нет полиса ОМС и направления врача, консультацию можно получить на платной основе. Для этого нужно обратиться в отделения по развитию платных услуг по телефонам: **8 (499) 734-31-01** (поликлиника), **8 (499) 735-82-89** (женская консультация).

ГРАФИК КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРИЕМА

Специальность	ФИО специалиста	Дни и часы приема	Кабинет
Нейрохирургия	Сериков В.М.	Пн., 13.00 – 15.00	435 ПО*
Травматология	Макеев В.Н.	Пн., пт., 13.00 – 15.00	339 ПО
Общая хирургия	Каншин А.Н.	Пт., 15.00 – 16.00	435 ПО
Урология	Цыганов С.В.	Пн., ср., 13.00 – 15.00	311 ПО
Общая хирургия	Германович Ч.С.	Вт., 13.00 – 15.00	339 ПО
Оториноларинголог	Михайлова Т.В.	Пн., ср., 11.00 – 13.00	336 ПО
Гнойная хирургия	Тушнов А.И.	Вт., чт., 13.00 – 15.00	311 ПО
Проктология	Воронин Н.И.	Пт., 10.00 – 12.00	311 ПО
Сосудистая хирургия	Козорин М.Г.	Пн., 11.00 – 13.00	339 ПО
Кардиология	Грищанчук А.М.	Вт., чт., 12.00 – 14.00	330 ПО
Кардиология	Рахматуллоев А.Ф.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	330 ПО
Кардиология	Стахина В.В.	Ср., пт., 12.00 – 14.00	438 ПО
Пульмонология	Козлова Х.Ю.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	438 ПО
Эндокринология	Жугина Т.В.	Ср., 15.00 – 16.00	340 ПО
Терапия	Владимирова Н.Н.	Вт., пт., 10.00 – 12.00	435 ПО
Неврология	Козлов В.И.	Ср., чт., 14.00 – 16.00	435 ПО
Гастроэнтерология	Беляева О.О.	Чт., 8.00 – 10.00	435 ПО
Кардиохирургия	Ситько И.Г.	Вт., 12.00 – 15.00	339 ПО
Ревматолог	Ткаченко С.Н.	Ср., 14.00 – 16.00	339 ПО
Урология	Волков Ю.В.	Вт., 14.00 – 16.00	310 ПО
Онкология	Лысенко М.В.	Чт., 13.00 – 15.00	434 ПО
Неврология	Владимирова Е.Е.	Пн., 14.00 – 16.00 Вт., 14.00 – 16.00	330 ПО 435 ПО
Акушер-гинеколог	Быковщенко А.Н.	Пн., ср., 13.00 – 15.00	6 ЖК**
Акушер-гинеколог	Мосина Е. Е.	Вт., чт., 13.30 – 15.30	6 ЖК**

\*ПО – поликлиническое отделение (Каштановая аллея, д. 2, корп. 7).

\*\*ЖК – женская консультация (Каштановая аллея, д. 2, корп. 6).

В эти же часы работает комиссия по отбору пациентов на плановую госпитализацию в профильные отделения стационара ГКБ № 3.

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



Начало на стр. 1.

– Олег Владимирович, с чего всё начиналось, и какие существенные изменения произошли в больнице к настоящему времени?

– Городская больница в Зеленограде начиналась с терапевтического и педиатрического отделений в 1966 году. В дальнейшем закладывались и строились корпуса, появлялись новые подразделения. Сегодня у нас 36 отделений, и мы выполняем все виды медицинской помощи, стараясь провести каждому пациенту эффективное и качественное лечение.

– Наверное, во многом это зависит от доступности высокотехнологичной помощи?

– На первое место я бы всё-таки поставил уровень подготовки сотрудников. Над этим вопросом мы постоянно работаем. Но не менее значимой в деле оказания эффективной медицинской помощи является ресурсная составляющая. Особенно важна верная постановка диагноза, поэтому в нашем стационаре серьёзное развитие получила диагностическая служба: высококлассная лаборатория, компьютерная и магнитно-резонансная томография, отделения УЗИ и эндоскопии. С помощью эндоскопической техники мы проводим не только диагностику, но и малоинвазивные операции, например, удаление доброкачественных опухолей желудочно-кишечного тракта. Также после контрастирования желчных протоков производим литоэкстракцию (удаление камней) из их просвета.

Одним из важнейших составляющих успешной терапии является качественное и современное лекарственное обеспечение, которому мы уделяем особое внимание. В 2015 году (по сравнению с 2014 г.) был значительно расширен перечень лекарственных препаратов формулярного списка больницы. С учетом результатов фармако-экономического анализа введено в перечень более 30 дорогостоящих препаратов, на 41% увеличены расходы на приобретенные лекарственные средства.

– В апреле этого года в стационаре было открыто отделение рентгенэндоваскулярных диагностики и лечения. Сколько прооперировано пациентов с момента открытия?



– Теперь не теряется драгоценное время на доставку больных в Москву, что особенно важно для зеленоградцев?

– Наша больница – единственная в Зеленограде, и она обслуживает не только 250 тысяч местного населения, но и жителей ближайших районов Московской области, выполняя при этом все виды медицинской помощи, в том числе и такую высокотехнологичную, как рентгенэндоваскулярное вмешательство на сердце. В ближайшее время начнём выполнять такие же манипуляции при инсульте и ишемии головного моз-

нирования больницы. Их нельзя игнорировать – на них надо реагировать, естественно, если они адекватны и объективны. И это очень важно для меня как для руководителя.

– Что для учреждения значит новый статус клинической больницы?

– Теперь в стационаре работают кафедры ведущих университетов столицы. Создана мощная база для Университетской клиники хирургического профиля Первого МГМУ им. И. М. Сеченова под руководством доктора медицинских наук, профессора В. П. Глабая. Основная задача – внедрение и широкое

# НОВЫЙ СТАТУС – НОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ



– Да, это одно из ключевых подразделений больницы. В рентгенооперационной используется современная ангиографическая установка экспертного уровня Toshiba Infinix-i series, за счет чего обеспечивается минимальная лучевая нагрузка. Здесь выполняются коронарография, вентрикулография, шунтография, ангиопластика и стентирование артерий, церебральная ангиография, селективная тромболитическая терапия при ишемических инсультах (ОНМК). Сегодня мы проводим эндоскопическое лечение пациентов, поступающих с острым инфарктом миокарда, имплантируем электрокардиостимуляторы больным с нарушением сердечного ритма. С момента открытия отделения прооперировано более 70 больных с острым коронарным синдромом. Все операции прошли успешно. Работаем в полном объёме, укладываемся в «золотой час». Пациенты проходят полный курс реабилитации на раннем этапе.

Будем также развивать высокие технологии в гинекологии и других направлениях.

– Существует ли в больнице обратная связь с пациентами?

– Анкетирование с целью независимой оценки пациентами того или иного лечебного учреждения уже давно практикуется и федеральным министерством,

использование высокотехнологичных методик хирургического лечения. С обновлением материально-технической базы в ближайшее время в ГКБ № 3 будет расширен спектр сложных малоинвазивных оперативных вмешательств на органах грудной и брюшной полости.

Также мы сотрудничаем с кафедрой терапии, клинической фар-



макологии и скорой медицинской помощи МГМСУ им. А. И. Евдокимова под руководством профессора А. Л. Вёрткина. Профессора и преподаватели консультируют сложных пациентов нашей больницы, активно участвуют в консилиумах, диагностическом и лечебном процессе, включая выполнение сложных операций. Проходят совместные научно-практические конференции по актуальным вопросам современной медицины, клинко-анатомические конференции с разбором сложных для диагностики и редких наблюдений. Вскоре начнётся наша совместная работа с кафедрой акушерства и гинекологии Первого МГМУ им. И. М. Сеченова.

Такое сотрудничество расширяет возможности получения дополнительной консультативной помощи экспертного уровня, способствует внедрению новых технологий и методов лечения, а также непрерывному обучению специалистов больницы.

Результатом данных преобразований станет организация лечебно-диагностического процесса на уровне современных стандартов: высокое качество и уровень доступности медицинских услуг, профилактика и диагностика заболеваний на ранней стадии.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

## СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаем огромную благодарность зав. отделением урологии С.В. Цыганову за профессионализм, упорство, доброту и человечность.

Большое спасибо врачам Р.Р. Сафазаде, Е.А. Манже, старшей медсестре Н.П. Брусовой, процедурным, постовым медсестрам, всему персоналу отделения.

Желаем всем здоровья, терпения, позитива во всем!

**Ветеран ВОВ**  
**Е.В. Паханова, Н.А. Юдина**

Хотим от всей души поблагодарить врача-кардиохирурга, заведующего отделением рентгенэндоваскулярных диагностики и лечения ГКБ № 3 И.Г. Ситько, заведующего отделением кардиореанимации А.М. Грицанчука, врача Г.Р. Докшокова, старшую медицинскую сестру В.А. Гаврилину и весь персонал больницы, который участвовал в проведении экстренной операции моему мужу, В.Г. Щербакову, и в последующем ухаживал за ним в реабилитационный период. Эти медицинские работники являются сплоченным коллективом профессионалов своего дела. Они по-настоящему переживают за своих подопечных, с любовью к ним относятся. Спасибо вам за лечение, уход и заботу!

**С.И. Щербакова,**  
**родственники, дети, внуки**

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

## АДРЕСНАЯ ЭКСПЕРТНАЯ ПОМОЩЬ

**14 мая в поликлиническом отделении городской клинической больницы № 3 прошел день целевой диспансеризации граждан с узловыми заболеваниями щитовидной железы.**

Пациентов поликлиники, состоящих на учете у врача-эндокринолога, заблаговременно пригласили на прием с результатами выполненных ранее обследований.

Заведующий кафедрой хирургии Первого МГМУ им. И.М. Сеченова профессор В.П. Глабай рассказал гостям о диагностике и лечении узловых образований щитовидной железы. После лекции каждый пациент в индивидуальном порядке смог получить совместную консультацию заместителя главного врача ГКБ № 3 по хирургии А.Н. Быкова и ассистента кафедры терапии, клинической фармакологии и скорой медицинской помощи МГМСУ им. А.И. Евдокимова, врача-эндокринолога А.Ю. Магомедовой о дальнейшей тактике лечения и наблюдения.

В результате проведенной акции пятеро участников были направлены на плановое оперативное лечение, девяти пациентам проведена коррекция терапии, четверо получили направление на дополнительное обследование, в том числе на выполнение биопсии щитовидной железы. Всем были даны необходимые рекомендации, оказана высокопрофессиональная консультативная помощь.

Подобные профилактические мероприятия, как показала практика, чрезвычайно востребованы и актуальны. В связи с этим целевая диспансеризация в дальнейшем будет регулярно проводиться для пациентов с различными заболеваниями, требующими хирургического лечения.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

## ИЩЕМ СВИДЕТЕЛЕЙ ДТП

Уважаемые зеленоградцы! 15 августа 2015 года в 14.30 на трассе М11 (новая Ленинградка) произошло ДТП с участием одного самосвала и трех легковых автомобилей. Большая просьба отозваться свидетелям дорожно-транспортного происшествия. Позвоните Юрию по телефону **8-926-107-64-57**. Если у вас есть видеозапись ДТП, мы гарантируем вознаграждение.

## РОДИЛЬНЫЙ ДОМ

– Марина Михайловна, расскажите, пожалуйста, почему было принято решение открыть такое отделение?

– Главная цель – создание эффективного связующего звена между женскими консультациями, гинекологическим отделением стационара и родильным домом больницы. Ранее специализированную экспертную помощь акушеры-гинекологи оказывали на базе Центра планирования семьи, одного из отделений женской консультации. Но состояние помещения в 18-м микрорайоне не позволяло работать в полную силу. В сентябре прошлого года на заседании рабочей группы руководство больницы и представители общественности приняли совместное решение – открыть при роддоме консультативно-диагностическое отделение. Таким образом, будет решен вопрос удаленности женской консультации, так волнующий жителей «нового города», к тому же помещения ЦПС были технически непригодны для оказания полноценной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи пациенткам с осложненными формами течения беременности или испытывающим проблемы с зачатием и вынашиванием.

**В Зеленограде на базе филиала «Родильный дом» ГКБ № 3 идет активная работа по созданию полноценного перинатального центра. Первый шаг на пути к этой цели – новое консультативно-диагностическое отделение (КДО) для взрослых и детей, открытие которого состоялось 17 мая в гинекологическом корпусе роддома. Сегодня в гостях у нашей газеты заведующая отделением М. М. Качановская.**



Открытие КДО в родильном доме. Среди почетных гостей – префект округа А. Н. Смирнов и главный акушер столицы А. Г. Конопляников.

## НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА



Поставленная задача выполнена. Новое отделение готово к работе. Предусмотрены отдельные входные группы для взрослых и маленьких пациентов. В просторном помещении произведен капитальный ремонт. Кабинеты и операционная оснащены по последнему слову техники. Акушеры-гинекологи уже обосновались на новом месте и ведут прием по утвержденному графику.

– **Какое место КДО займет в структуре оказания помощи беременным женщинам?**

– Здесь будут оказывать экспертную помощь не только беременным, но и тем, кто мечтает стать родителями (как мужчинам, так и женщинам) либо уже прошел счастливый этап рождения ребенка. Мы ведь движемся к созданию перинатального центра. На его базе должны быть организованы диагностика и лече-

ние бесплодия, помощь в вынашивании беременности, процесс родовспоможения и последующее ведение мамы и ребенка, то есть полный цикл планирования семьи, начиная с зачатия и завершая послеродовым периодом. Новое отделение осуществляет все вышеперечисленные функции, за исключением родовспоможения. Эту работу достойно выполняют наши коллеги в акушерских отделениях роддома.

– **Каков порядок оказания медицинских услуг в КДО?**

– Медицинская помощь оказывается в соответствии с действующими стандартами по следующим профилям: акушерство и гинекология, педиатрия и неонатология, по будням, с 8.00 до 20.00. Ведется предварительная запись. График приема специалистов и телефоны размещены на сайте больницы. Жителям

Москвы, прикрепленным к столичным медицинским организациям, по направлениям лечащих врачей услуги оказываются в рамках ОМС в соответствии с Территориальной программой государственных гарантий.

Специалисты отделения осуществляют консультативный прием экспертного уровня по таким направлениям, как бесплодие, гинекологическая эндокринология, проблемы вынашивания беременности, патологии шейки матки, планирование беременности и контрацепция, дисфункции яичников, климактерические расстройства, аденомиозы и т.д. Наши врачи назначают лечение и помогают докторам первичного звена вести беременных. Если в женских консультациях участковые акушеры-гинекологи сталкиваются с какими-то сложностями, они направляют своих пациенток к нам на консультативно-диагностический прием.

Внимание! В направлении обязательно должны быть указаны диагноз и профиль специалиста, чья помощь требуется. При себе женщинам нужно иметь паспорт, полис ОМС, направление лечащего врача, результаты обследований (если имеются). Беременным необходимо взять с собой обменную карту.

Получив рекомендации по дальнейшему лечению, пациентки продолжают наблюдаться в женских консультациях. Если экспертная помощь понадобится вновь, участковый акушер-гинеколог оформляет повторное направление к специалистам КДО для коррекции проводимого лечения.

– **Каким оборудованием оснащено отделение?**

– В отделении установлена новейшая современная аппаратура: радиоволновой хирургический аппарат Surgitron, гистероскопическая стойка, позволяющая выполнять все виды внутриматочных вмешательств, и высокочастотный электрохирургический аппарат «Фотек». Также у нас есть мониторы нового поколения. Используя их, можно оценить состояние плода во время беременности. Кольпоскопы высокого класса дают возможность производить стереоскопические исследования, выявлять и детально изучать природу ряда женских патологий. Кроме того, производится широчайший спектр УЗ-диагностики при помощи аппарата экспертного уровня (единственного в Зеленограде) и все виды лабораторных исследований. Организована полноценная работа дневного стационара, рассчитанного на 7 мест. Так что теперь наши пациентки смогут в одном месте пройти и полное обследование, и лечение.

– **Какие задачи стоят перед детским отделением?**

– На пути к созданию перинатального центра в Зеленограде нам предстоит решить еще одну большую задачу – подготовить и открыть в родильном доме отделение второго этапа выхаживания младенцев. Детский консультативный прием на базе КДО – промежуточный этап. Здесь смогут наблюдаться новорожденные детки после выписки из роддома. Уже сейчас ведут прием врачи-неонатологи – заведующий педиатрическим соматическим отделением ГКБ № 3 И.И. Попов и О.Е. Воронцовская, детский врач-невролог – специалист высшей категории Н.В. Вишневецкая.

– **Будут ли предложены принципиально новые для Зеленограда методики?**

– Пока в нашем отделении ведется подготовка женщин к ЭКО. Сама процедура производится в нескольких специализированных московских центрах. Вторым этапом станет открытие в филиале «Родильный дом» ГКБ № 3 отделения экстракорпорального оплодотворения, и у жительниц Зеленограда не будет необходимости ехать так далеко.

– **Каковы дальнейшие перспективы развития перинатального центра?**

– Надеемся, что уже в следующем году он начнет свою работу и станет ведущим центром Зеленограда в области акушерства, гинекологии и перинатологии, занимающимся проблемами женского и мужского репродуктивного здоровья. Здесь будут использоваться новейшее оборудование и современные методики. Еще одним важнейшим направлением станет научно-исследовательская работа, создание новых методов и стандартов наблюдения и лечения. Сотрудничество ГКБ № 3 и ее филиалов с кафедрой акушерства и гинекологии Первого МГМУ им. И.М. Сеченова под руководством доктора медицинских наук, профессора С.А. Левакова, организация конференций, лекториев, дней открытых дверей, занятий для родителей, консультативного приема пациентов силами профессорского и преподавательского состава вуза позволят поднять на более высокий уровень оказания акушерско-гинекологической помощи в округе.



Теперь Вы можете оформить заказ на сайте [www.apteka.ru](http://www.apteka.ru) и забрать его в аптеке «АКСИС»

## ПРАЗДНИЧНОЕ ОТКРЫТИЕ АПТЕКИ

Новая аптека призвана помочь жителям города и пациентам медицинского центра в приобретении необходимых медикаментов и продукции для здоровья и красоты.

«АКСИС»

- НИЗКИЕ ЦЕНЫ
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ ЗА 1-2 ДНЯ
- ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ МЕДИКАМЕНТОВ
- ГАРАНТИРОВАННОЕ КАЧЕСТВО ВСЕЙ ПРОДУКЦИИ

В широком ассортименте представлены гомеопатические препараты производителя «Хеель» (Heel), лечебная косметика «Урьяж» (Uriage), немецкий лечебный трикотаж фирмы (Medi).



Здесь принимают индивидуальные заказы на редкие и дорогостоящие медикаменты. **Срок исполнения заказа – всего 1-2 дня.**

**Приходите в нашу аптеку, чтобы иметь возможность экономить не на здоровье, а на цене!**

Справочная информация и оформление индивидуального заказа

8 499 214-00-54



Корп. 1130

**ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!**



**Многие откладывают визит к стоматологу, что называется, «до последнего». И совершенно напрасно! В наши дни эти страхи стали «пережитком прошлого»: медицинское оборудование последнего поколения и широкий выбор современных анестетиков и пломбировочных материалов позволяют лечить зубы качественно и безболезненно.**

– В терапевтическом отделении стоматологической поликлиники № 31 пациенты могут получить весь спектр услуг по лечению кариеса и его осложнений (пульпита и периодонтита), а также по лечению заболеваний десен, - рассказывает и.о. главного врача поликлиники Олег Николаевич Захаров. – Кроме того, в клинике актив-

но развивается эстетическое направление: восстановление зубов при помощи современных пломбировочных материалов, коррекция косметических дефектов, применение современных технологий отбеливания зубов. Врачи-специалисты поликлиники непрерывно повышают свой профессионализм, предлагая пациентам современные подходы для решения любых проблем.

Потоки пациентов разделены: бесплатная страховая медицина (по полису обязательного медицинского страхования) и платные медицинские услуги. В стоматологической поликлинике № 31 нет определенной целевой аудитории, услуги оказываются всем

при этом необязательно ехать в поликлинику – подойдет любой из терминалов, установленных в медицинских учреждениях города. После окончания лечения нужно регулярно приходить на профилактический осмотр не реже двух раз в год. В экстренных случаях или при наличии острой боли пациенты получают медицинскую помощь в день обращения. Для этого нужно прийти в поликлинику и взять талон на текущий день.

Прием начинается с осмотра, тщательного сбора анамнеза и постановки диагноза. Затем составляется план лечения, и при информированном согласии пациента врач проводит лечение. Полученное по Программе модернизации



# СТОМАТОЛОГИЯ НА НОВОМ УРОВНЕ

категориям населения. В арсенале клиники имеются как доступные, так и платные услуги: Zoom-3D отбеливание зубов, изготовление коронок из диоксида циркония, установка имплантов, протезирование на имплантах, изготовление виниров и люминиров. Для льготных групп населения без ожидания в очереди проводятся все виды бесплатного зубопротезирования. То есть у пациента всегда есть возможность выбора.



здравоохранения высокотехнологичное медицинское рентгеновское оборудование – трехмерный рентгеновский компьютерный томограф с функциями панорамного исследования, интраоральный рентген-аппарат в комплексе с радиовизиографом и рабочей станцией – позволяет проводить врачам точную диагностику. Для хранения снимков и доступа к ним в медицинских карточках пациентов в поликлинике используется сетевой информационный ресурс. Сотрудничество с мировыми лидерами по производству медицинско-

го оборудования и материалов позволяет применять в работе последние достижения в области стоматологии.

Некоторые пациенты предпочитают традиционные методы и способы лечения в рамках программы обязательного медицинского страхования. Но немало и тех, кто с особым вниманием относится к состоянию своих зубов, следит за последними достижениями медицины в этой области. Если пациент выбирает новейшие методики или пломбирующие материалы, в поликлинике готовы предоставить ему эти медицинские услуги. Большинство пациентов выбирает комбинированный вариант: например, лечение пульпита бесплатно, по программе ОМС, а пломба – последнего поколения. Результат лечения при этом будет таким же, как в коммерческой клинике, а вот стоимость – значительно ниже. Сегодня востребованы среди зеленоградцев такие медицинские услуги, как коррекция косметических дефектов зубов с использованием виниров и люминиров, отбеливание зубов при помощи аппарата ZOOM-UP, в котором использованы новейшие научные раз-

работки (расценки на этот вид отбеливания в стоматологической поликлинике № 31 одни из самых низких по Москве). Процедура безболезненна, не наносит вреда зубной эмали и дает мгновенный эстетический эффект. Если при отбеливании по традиционной методике требуется сначала снять слепки, затем изготовить индивидуальные капы для нанесения отбеливающего состава и носить их несколько часов, то на ZOOM-UP аналогичный и даже более впечатляющий результат можно получить всего за 15-20 минут. Отбеливание происходит под наблюдением врача-стоматолога, который контролирует процесс достижения необходимой степени белизны.

Режим работы поликлиники: понедельник-пятница – с 8.00 до 20.00, суббота – с 9.00 до 18.00.

Телефон единой справочной службы **8 (499) 735-53-33**.

Телефон отделения платных услуг **8 (499) 735-09-97**.

Адрес поликлиники: г. Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2, стр. 8.

**ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА**



Главная особенность процедуры состоит в том, что эмаль в результате остается неповрежденной. Для этого используется специальный прибор, который «умеет» одновременно распылять воду, воздух и абразивный порошок. В качестве последнего выступает бикарбонат натрия, или, проще говоря, обычная сода, которая прекрасно справляется с любыми потемнениями на зубах. Чистящий состав проникает в дальние уголки ротовой полости и удаляет все загрязнения в межзубном пространстве.

**ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЧИСТКИ**

Основным показанием к проведению Air Flow является сильная пигментация зубов. Некрасивый и стойкий налет может появиться из-за употребления чая, кофе, красного вина и в большей степени – из-за курения. Помимо этого, Air Flow применяется:

- в случае лечения ортодонтических заболеваний для сокращения количества болезнетворных бактерий в труднодоступных местах;
- для профилактики пародонтита и пародонтоза;
- при хронических воспалениях зубных карманов;
- в качестве подготовительной операции перед профессиональным отбеливанием;
- при использовании протезов, имплантов, брекет-систем, виниров, люминиров и других реставрирующих элементов.

## ЧТО ТАКОЕ AIR FLOW?

**В переводе с английского Air Flow означает «воздушный поток». Аппарат, осуществляющий эту процедуру, производится швейцарской компанией EMS. По сути, Air Flow нельзя назвать отбеливающей процедурой – это всего лишь очень качественная чистка, в процессе которой удаляется налет, потемнения и камень. Зубы, конечно, побелеют, но только до вашего собственного природного оттенка.**

▶ Качественная гигиена инородных материалов в челюстно-лицевой системе – залог отсутствия в будущем инфекционных заболеваний.

**КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА?**

На пациента надевают стоматологические защитные очки, его губы смазывают вазелином для предупреждения их высыхания, а под язык помещают слюноотсос. Врач направляет наконечник аппарата Air Flow под углом 30-60 градусов относительно зубной эмали и круговыми движениями очищает каждый зуб, не задевая десны. Отработанная смесь собирается стоматологическим пылесосом, который держит ассистент врача. Так как при очистке теряется органическая пленка, покрывающая зуб, в первые 2-3 часа после процедуры нельзя употреблять красящие напитки и продукты, а также курить.



**ИМЕЙТЕ В ВИДУ!**

В процессе применения Air Flow зубы очищаются в труднодоступных для обычной щетки местах, за счет этого площадь очищенной зубной поверхности становится больше, а, следовательно, увеличивается количество отражаемого от нее света, в результате

эмаль кажется светлее. «Неоспоримый косметический и психологический эффект», который обещает производитель чудо-аппарата, мы, несомненно, получим. Иногда для того, чтобы сделать зубы белыми,

действительно требуется всего лишь очистить их и отполировать, но если они желтые от природы, белее их не сделает никакая чистка. К сожалению, об этом факте пациентов предупреждают немногие врачи, предлагая вместо эффективного отбеливания его суррогатную замену Air Flow.

**ВНИМАНИЕ, ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**

- хронические заболевания верхних дыхательных путей – бронхит, астма (процедура может вызвать приступ затрудненного дыхания);
- необходимость бессолевого питания, так как чистящий состав содержит некоторое количество соли;

- беременность и период лактации;
- почечные заболевания;
- обширный кариес;
- повышенная чувствительность зубов;
- слишком тонкая эмаль;
- негативная реакция организма на цитрусовый привкус.

**ЧТО ЖЕ ВЫБРАТЬ: ЧИСТКУ ИЛИ ОТБЕЛИВАНИЕ?**

Если натуральный цвет зубов вас устраивает, то раз в полгода процедура Air Flow будет неплохим способом соблюдения рекомендации гигиенистов по уходу за полостью рта, а если нет, то следует знать, что только профессиональные отбеливающие технологии способны существенно изменить оттенок зубной эмали. Это фотоотбеливание, отбеливание лазером или химическое осветление зубов.

Но перед отбеливанием рекомендуется провести гигиеническую чистку зубов с помощью Air Flow, в результате этого поможет надолго сохранить белоснежную улыбку. Но что бы вы ни выбрали, обязательно проконсультируйтесь с врачом, которому вы доверяете. Он подскажет вам, какое решение в вашем случае будет оптимальным.

**В 1 мг  
зубного налета  
содержится 2,5 миллиона  
микробов. А полость рта – это  
начальный отдел желудочно-  
кишечного тракта.**



## НА ПРИЕМ К ДЕРМАТОЛОГУ



**Пациенты нередко задают вопрос: «Нужно ли удалять родинки, миллиумы, папилломы, бородавки?» Любые новообразования лучше удалять, особенно те, которые находятся в местах постоянного трения, рекомендует руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30), кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллоевич Якупов. Это существенно снизит риск перерождения доброкачественных новообразований в злокачественные.**



Московский научно-практический Центр дерматовенерологии и косметологии, филиал «Зеленоградский» – единственное лечебное учреждение в Зеленограде, которое оказывает бесплатную специализированную медицинскую помощь взрослому и детскому населению округа по дерматовенерологии. Но в филиале можно получить и платные медицинские услуги по государственным расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения г. Москвы.

## АППАРАТ «SURGITRON»

В кабинете платных медицинских услуг проводится безрубцовое удаление новообразований методом радиоволновой хирургии на американском аппарате «SURGITRON». С помощью аппарата можно мгновенно убрать доброкачественные опухоли кожи на лице и теле – такие, как бородавки, папилломы, невусы, нежелательные родинки, кератомы, мягкие фибромы, сосудистые звездочки и др. Радиоволновая хирургия – это уникальный бесконтактный метод устранения эстетических дефектов кожи. Удаление осуществляется при помощи радиоволн высокой частоты (3,8-4,0 МГц), что позволяет исключить повреждение тканей и существенно сократить время процедуры. Использование «SURGITRON» в косметологии и дерматохирургии дает прекрасные результаты и является наиболее оправданным.



## КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС УДАЛЕНИЯ?

Допустим, у вас имеется бородавка, невус, папиллома и т.п., которые желательно удалить. Сначала врач смотрит новообразование под дерматоскопом, убеждаясь, что оно не является злокачественным, потом проводит местную анестезию и удаляет доброкачественную

опухоль одним движением. Полученный материал отправляется на гистологическое исследование. Ни крови, ни боли после данной операции нет. Длится вся процедура от 2 до 5 минут. После операции довольный пациент уходит домой. На месте среза формируется корочка, как после небольшой ссадины. Под ней нарастает новая кожа, и корочка примерно на 7-10-й день отпадает.

По желанию пациента перед процедурой можно нанести кремозную анестезию, но в большинстве случаев этого не требуется, поскольку процедура достаточно комфортна и легко переносится. Рассекающий эффект достигается за счет тепла, при этом непосредственный контакт «радиоволнового скальпеля» с клетками отсутствует – под действием температуры клетки фактически испаряются.

## КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

На месте удаления практически не остается следов воздействия, и никакого восстановительного периода вам не потребуется. Пройдя процедуру «SURGITRON», вы забудете о проблеме, беспокоившей вас долгие годы.

▶ Уважаемые зеленоградцы! Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) – это одно из ведущих лечебно-профилактических учреждений города с 30-летней историей. Здесь постоянно ведется активная работа, направленная на повышение качества и безопасности услуг, внедряются новые технологии, применяются современные высокотехнологичные методы диагностики и лечения. Если вы решили избавиться от новообразований на лице или теле, хотите сделать вашу кожу красивой и привлекательной – запишитесь на прием к врачам-специалистам филиала по телефону **8-499-731-01-39**.

Часы приема: понедельник-пятница – с 8.00 до 20.00, суббота – с 9.00 до 16.00. Воскресенье – выходной день.

Адрес филиала: корп. 910.

## ВОПРОС – ОТВЕТ

## ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ КАБИНЕТ «ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО» ОТ КАБИНЕТА ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА?



**За последний год в структуре детских поликлиник произошли значительные изменения. Созданы новые кабинеты, где можно получить справки или направления на анализы, различные консультации. Сегодня мы объясним, чем отличается кабинет «Здоровое детство» от кабинета здорового ребенка.**

Несмотря на похожие названия, функции этих кабинетов совершенно разные.

## КАБИНЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА (КЗР)

Как известно, заболевания проще предупредить, чем лечить. Формирование здорового образа жизни детей с рождения в значительной мере определяет здоровье в будущем. Именно для этого и создан этот кабинет. Под руководством опытного фельдшера или медсестры, прошедших специальную подготовку по профилактической работе с детьми и санитарно-просветительской работе с населением, родители могут получить консультацию по вопросам воспитания и охраны здоровья ребенка – таким, как организация режима дня, питания, физического воспитания, привития гигиенических навыков.

Также специалисты кабинета здорового ребенка обучают родителей методике проведения массажа и гимнастики в соответствии с возрастом ребенка, помогут провести контрольное вскармливание при подозрении на гипогалактию (снижение продукции грудного молока) у кормящей мамы, разъяснят основные правила и особенности искусственного вскармливания.

Родителям детей всех возрастов специалисты КЗР помогут разобраться в вопросах профилактики анемии, рахита, расстройства питания, а также расскажут о правилах гигиены поло-

сти рта, профилактике возникновения и способах устранения вредных привычек у малышей.

На первом году жизни ребенка родителям рекомендуется посещать кабинет здорового ребенка не реже 5 раз в год; на втором году жизни – не менее 4 раз в год; с 3 до 4 лет – 2 раза в год и чаще при наличии показаний. Для детей старше 4 лет рекомендуемая кратность визитов – 1 раз в год.

При этом важно помнить, что малыши первого года жизни направляются в КЗР после осмотра педиатра, а дети старше года сначала направляются в КЗР для оценки уровня физи-

ческого и нервно-психического развития и лишь после этого на прием к педиатру.

## КАБИНЕТ «ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО»

Наверное, с каждым родителем случалась ситуация, когда необходимо получить справку в секцию или направление на анализы как можно быстрее, а к участковому педиатру попасть не удается. Ведь педиатры принимают строго по записи и по определенному графику, который не всегда может совпадать с графиком работающих родителей.

Именно для таких ситуаций и был создан этот кабинет.

Таким образом, если ребенку необходимо получить справку в секцию, кружок, бассейн, образовательное учреждение после перенесенного заболевания по выздоровлению или справку о контактах с инфекционными заболеваниями (эпидокружении), родителям достаточно обратиться на прием в этот кабинет в рабочее время. Также в функции кабинета «Здоровое детство» входит оформление направлений на анализы для госпитализации, санаторно-курортных карт, справок на получение санаторно-курортного лечения для льготных категорий граждан, выдача заключений для получения бесплатных продуктов питания для детей старше 1 года.

Важно помнить, что все справки выдаются родителям только при осмотре ребенка.

▶ Записаться на прием в кабинет «Здоровое детство» можно заранее, выбрав удобное время, а также, придя в поликлинику, по живой очереди.



**ЗДОРОВЬЕ ДУШИ**

# НА ПУТИ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Для человека, стремящегося к совершенствованию, есть четыре цели. Первое – восстановить в себе образ и подобие Бога, которые душа утратила. Второе – сделать благо как можно большему количеству людей. Третье – распространить Славу, Слово и Силу Бога всюду, где это только возможно. Четвертое – чистым вернуться в дом Отца. Так обретается спасение.

Но спасение души не должно быть самоцелью ее развития. Тот, кто больше всего на свете хочет найти себя и поэтому удаляется от служения другим существам, охвачен духовной алчностью, стремлением принести благо, в первую очередь, себе. Не будем забывать, что восстановление в себе образа и подобия Божия тесно связано с идеей служения ближним. Ведь Господь – самый великий слуга: Он служит всем и каждому.

Путь к Богу, безусловно, лежит через счастье. Оно заключается не в потреблении и обладании, но в отдаче, в жертве, в дарении... Поэтому нравственному человеку всегда приятнее давать, а не брать. Уникальность человека состоит в том, что ему дана совершенная свобода выбирать какой угодно путь развития и создавать какие угодно плоды ума и рук своих.

## БОЛЕЗНЬ – ЭТО НЕКИЙ ЗНАК

Как правило, болен человек или здоров, зависит от его воли, от свободного выбора. Болезнь – это некий знак, которым Господь нас наделяет, чтобы обратить наше внимание на нашу неправоту, на дисгармоничность совершаемых нами действий, на те законы Вселенной и природы, которые мы нарушили и потому больны. Потому что здоровье – это гармония, соразмерность мыслей, эмоций и ощущений, а гармония есть созидание, творчество, расширение, любовь, благо... «Чтобы не болеть, человеку надлежит питаться плодами духа». По-

## НА ПУТИ

ступая наоборот, человек приводит в действие вредоносные для себя силы.

Что происходит в душе человека в момент совершения некоего зла? Вам известно, что такое иннервация? Это управление органом или частью тела через нервную деятельность, нервный ток. А чем отличаются нервный ток здорового и больного человека? Даже когда человек всего лишь обижается или ругается, его нервный ток искажается, потому что по нашим нервам, в сущности, течет энергия нашей мысли. В какие-то доли секунды происходит преобразование мысли в чувство. Это называется материализацией нервного тока. И точно так же искаженно, сбивчиво начинают работать печень, сердце и другие органы. В момент совершения зла человек мгновенно наказывается даже на самом примитивном уровне, поскольку его внутренние органы получают дисгармонические импульсы.

## БУДЬТЕ ЧУТКИМИ ДРУГ К ДРУГУ!

Только Господь может оценить каждого по соизмеримости с Божественным законом. В Библии сказано: «Не судите, не судимы будете». Каждый человек ошибается в своих оценках людей, событий, их поведения, жизни, эмоций, рассуждений. Почему? Потому что он не знает всей жизни другого человека. Тем самым он отягчает свою судьбу. Внутренний дискомфорт или любовь друг к другу – это сигнал о совместимости. И если зарождается негатив, лучше отдалиться друг от друга. Энергию переделать сложно без упорного труда и желаний, лучше найти человека совместимого, и тогда будет и любовь, и душевный покой. Люди, не понимая этого, губят жизнь друг к другу.



Нужно увидеть и понять, когда ты мешаешь другим жить, когда ты своим словом, поведением выводишь человека из равновесия. Будьте чутки друг к другу! Чуткость в том и состоит, что нужно в любой момент уловить, что сейчас нужно другому, какое у него внутреннее состояние души, как бережно, не затрагивая и не нанося боли, помочь ему приобрести радость спокойствия. Нужно учиться внутреннему пониманию состояния другого, чувствознанию, чтобы поддержать человека в горе или привести в соответствие, если он ведет себя эгоистично или зазнался. Люди, чувствующие это, понимают состояние другого, слышат чужую боль и чужую радость, сами могут радоваться и сопереживать, становиться настоящими, преданными друзьями. Радуюсь за других, посылая им от сердца свое

доброе слово, человек то же сторицей получит и от других.

## ДУХОВНОСТЬ ВЫСШЕГО ПОРЯДКА

Что такое любовь и духовность высшего порядка? Это проявления высочайшей и Божественной силы, когда человек уважает другого, каким бы он ни был, что бы ни сотворил, относится к нему бережно, терпеливо, ведя по пути познания сил света.

Духовность – это чуткость, тончайший интеллект, уважение Божественных Законов, исполнение их, огромная ответственность во всем, что делаешь, с четким пониманием: не навреди никому – человеку, животному, окружающей среде, Вселенной. Нужно светить любовью и добром всем, ни единым словом не ранить нико-

го. Думать обо всех как о творениях Божьих, понимая, что они идут путем эволюции, но находятся на разных ступеньках очень длинной лестницы познаний и совершенствования. Нужно постараться прожить хорошо, красиво каждый миг, час, день, год, жизнь. Только тогда душа будет светлой. Только от вас лично зависит ваше состояние. Больше молитв и больше спокойствия, жить по законам Бога – вот программа. Прожил час в негативе мыслей, поступков – получаешь день в негативе событий, ухудшение состояния здоровья. Человек очень медленно растет духовно, и если он не понимает, что главное – это его духовное состояние и любовь друг к другу, то он будет пожинать бумеранг душевной боли, рожденной им самим.

**ПРОЙДИТЕ ТЕСТ**

# КАКАЯ РАБОТА ВАМ ПОДХОДИТ?

**Чтобы выявить предрасположенности человека к определенным типам профессий, воспользуемся Дифференциально-диагностическим опросником Е.А. Климова. Необходимо выбрать один из двух видов занятий. По результатам обследования, в соответствии с таблицей, можно определить, к какому из пяти типов профессий вы склонны.**

Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнить любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли? Выберите в каждой паре утверждений (1а-1б, 2а-2б и т.д.) тот вариант, который вам ближе, и обведите его в таблице, которая приведена после опросника.

**Мне бы больше понравилось...**

- 1а. Ухаживать за животными.
- 1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).
- 2а. Помогать больным.
- 2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин.

3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок.

3б. Следить за состоянием, развитием растений.

4а. Обработать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.).

4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать.

5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи.

5б. Обсуждать художественные книги (пьесы, концерты).

6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы).

6б. Тренировать товарищей (или младших) для выполнения и закрепления каких-либо навыков (трудовых, учебных, спортивных).

7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты).

7б. Управлять какой-либо машиной (грузовым, подъемным или транспортным средством) – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.

8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсиях и т.д.).

8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов).

9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище.

9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.

10а. Лечить животных.

10б. Выполнять вычисления, расчеты.

11а. Выводить новые сорта растений.

11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.).

12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять.

12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).

13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самостоятельности.

13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.

14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты.

14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.

15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые).

15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.

А теперь расшифруем ваши предпочтения. Посмотрите, в какой графе таблицы больше всего выбранных вами ответов.

I	II	III	IV	V
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а	7а	6б	7б	8а
	8б	9а	9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б

**I. «Человек – природа»** – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством.

**II. «Человек – техника»** – все технические профессии.

**III. «Человек – человек»** – все профессии, связанные с обслуживанием людей, общением.

**IV. «Человек – знак»** – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности.

**V. «Человек – художественный образ»** – все творческие специальности.

Теперь, определив, к какому из пяти типов профессий вы склонны, гораздо легче определить направление поиска работы. Удачи вам!

**ПРИТЧА**

## КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ ПОДАРОК?



В Японии, в одном поселке, недалеко от столицы, жил старый мудрый самурай. Однажды, когда он вел занятия со своими учениками, к нему подошел молодой боец, известный своей грубостью и жестокостью. Его любимым приемом была провокация: он выводил противника из себя, и тот, ослепленный яростью, принимал его вызов, совершал ошибку за ошибкой и в результате проигрывал бой.

Молодой боец начал оскорблять старика: он высмеивал его, кричал и ругался последними словами. Но старик оставался невозмутимым и продолжал занятия. В конце концов, раздраженный и уставший молодой боец убрался восвояси.

Ученики, удивленные тем, что старик вынес столько оскорблений, спросили его:

– Почему вы всё это терпели? Почему не вызвали его на бой? Неужели испугались поражения?

Старый самурай, улыбаясь, ответил: – Если кто-то подойдет к вам с подарком, и вы не примете его, кому будет принадлежать подарок?

– Своему прежнему хозяину, – ответил один из учеников.

– То же самое касается любой недоброжелательности – зависти, ненависти, ругательства и оскорблений. До тех пор, пока ты не принял их, они не имеют к тебе никакого отношения, они принадлежат только тому, кто их принес.



## БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

**Вот уже который год гостеприимное кафе «Смоковница» приглашает многодетные семьи православного клуба «Петра и Февронии Муромских» на благотворительный пасхальный обед. Эту добрую традицию возродили владельцы кафе, многодетные родители Артур Олегович и Наталья Вячеславовна Алексанян.**

Гостей приветствовал духовник православного клуба многодетных семей – священник Михаил Ильин. По традиции, праздник начался с общей молитвы: взрослые и дети дружно пропели тропарь Пасхи. Затем ребята из зеленоградского объединения «Колокол» показали веселый интерактивный спектакль, подготовленный по собственному сценарию. Дети участвовали в различных играх и конкурсах. Веселье было столь заразительным, что родители с энтузиазмом присоединились к общей игре.

Затем гостеприимные хозяева пригласили всех за праздничный стол. Спасибо нашим благотворителям, приносящим многодетным родителям и их детям такую большую радость в дни Великих праздников!



## ПАСХАЛЬНЫЙ ОБЕД В «СМОКОВНИЦЕ»



## ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ



**«Чти отца твоего и мать твою, да благо тебе будет и долголетен будешь на земле...» (5-я заповедь Закона Божия). Если бы мы исполняли эту заповедь, тогда с наших уст никогда не срывалось бы ни единого обидного слова в адрес родителей, не говоря уже о грубости. Мы бы всячески старались исполнить волю родителей, их добрые повеления; покоили бы их старость, безропотно, с терпением и любовью, ухаживали бы за ними во время их болезни.**

## НЕ МЕШАЙ ЖИТЬ!

Именно так подобает относиться к своим родителям. А как мы выполняем эту заповедь Божию? Разве почитаем, как должно, своих родителей?

В наш век стало «не модно» уважать родителей. Молодежь даже стыдится в кругу своих сверстников назвать отца с матерью родителями, а употребляет оскорбительное, даже мерзкое для слуха слово «предки». Кто сам взрослый и уже имеет свою семью, стремится ли он покоить старость своих родителей или считает, как это сейчас распространено, что родители должны заботиться о нем до самой своей смерти?! Мы не просим, а требуем, чтобы они вели домашнее хозяйство, воспитывали наших детей, ухаживали за нами. И еще оправдываем свои притязания: «Мы же работаем, а они дома сидят!» А если по каким-то причинам родители отказываются нам прислуживать или помогают, но чем-то не угождают нам, мы выливаем на них свое возмущение и гнев.

Если старушка-мать или старик-отец заболевают, мы совсем впадаем в отчаяние и с тоской терпим это не из жалости к родителям, а из жалости к себе. Мы настолько обезумели, что даже не отдаем себе отчета, на каком основании мы всё это требуем от родителей. Если они сейчас дома, то ведь это заслуженный отдых, за их плечами прожитая жизнь: и наше воспитание, и болезни, и труды, и тяжелые утраты. Если же они сейчас по любви своей родительской как-то помогают нам, то за это надо целовать им ноги. А мы держаем еще оскорблять их грубыми словами, мелочны-

ми придирками. Нас раздражают их старческие немощи, а если родители в чем-то упрекнули нас, мы такое наговорим в ответ, что мать даже заплачет от горя и обиды. А потом удивляемся, почему у нас не ладится всё, почему нет счастья в нашей жизни.

Что же делать? Пойти и попросить прощения у своих родителей и впредь никогда не оскорблять их. Обижать родителей – это величайшее несчастие для нас самих, хотя мы этого сейчас и не осознаем. Если наши родители скончались, то молимся ли мы за них усердно? Раздаём ли милостыню за них, поминаем ли их в родительские дни, в дни их смерти? Посещаем ли могилки их, поддерживаем ли чистоту на них? Многие ссылаются на свою непрестанную занятость. Но на самом деле это не занятость, а суетность и нежелание беспокоить себя заботами об умерших родителях.

Мы бываем холодны и к ближайшим родственникам. Как часто можно услышать: «А что мне мои братья, сестры, родственники? Они мне хуже чужих!». А ведь после заботы о родителях мы в первую очередь должны заботиться о родственниках. Это наша кровная обязанность. Мы же оштетниваемся на них, отгораживаемся, бежим как от прокаженных.



Если мы сами родители, то бывает, невнимательно относимся к воспитанию своих детей. Некоторые настолько сейчас стали самолюбивы, что даже не хотят иметь детей, чтобы не утруждать себя заботами о них. Многие матери предпочитают работать, только бы не заниматься детьми. Всегда ли мы служим примером благочестия своим детям? Зачастую мы, наоборот, своим примером учим детей лжи, притворству, лени, непочтению к старшим, скверным словам. Раздражаем их своим несправедливым отношением к окружающим, ведь у детей особенно остро чувство справедливости и правды. А потом удивляемся, почему они выросли не такими, какими нам хотелось бы их видеть.

По нежеланию обуздать свою непомерную, неразумную родительскую любовь мы настолько избаловываем своих чад, что растим настоящих эгоистов – потребителей, не желающих ни работать, чтобы добывать средства к пропитанию, ни учиться, чтобы получить специальность. Безрассудно отдаем им всё, что имеем, а потом сетуем, что под старость они выгоняют нас из дому.

Не всегда мы проявляем должное уважение к старшим по возрасту. Пользуясь силой и молодостью, позволяем себе так относиться к людям старше себя, как будто это уже не люди. А слово «пенсия» для нас стало презрительным, почти ругательным. Люди, проработавшие всю свою жизнь, перенесшие весь ужас войны, разрухи, голода, вынесшие на своих плечах неисчислимые страдания, беды, трудности, получившие от государства заслуженное право на отдых, стали вдруг «мешать» более молодым. Неужели кто-то из нас, еще работающих, осмеливается не только говорить вслух, в лицо пожилым людям уничтожающие и обидные слова, но даже думать так! Если вы замечали за собой такую поразительную жестокость, то остановитесь и задумайтесь: промелькнет как миг молодость, проскочит зрелость и наступит старость, и уже вам будут тогда кричать: «Не мешай жить!».

*(По беседам духовника архимандрита Иоанна Крестьянкина).*