



МЕДИНФО-Саров

МЕДИЦИНА ИЗ ПЕРВЫХ РУК

№ 12 (242)
ДЕКАБРЬ 2025

В Клинической больнице №50 обсудили современные аспекты организации сестринской деятельности

Научно-практическая конференция медицинских сестер состоялась в поликлинике №1. Главные темы встречи – современные подходы к организации деятельности в лечебно-профилактических учреждениях и внедрение инновационных технологий в повседневную практику.

С приветственным словом к участникам обратилась заместитель главного врача КБ №50 ФМБА России Вера Маслова. Она подчеркнула растущую роль среднего медицинского персонала в системе здравоохранения и важность непрерывного обмена опытом между подразделениями.

Торжественным моментом мероприятия стало награждение по линии профсоюзной организации. Почетную грамоту и признание коллег получил медицинский брат отделения анестезиологии и реанимации Андрей Потехин. Программа конференции охватила широкий спектр актуальных вопросов.

ПРОФИЛАКТИКА И НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Старшая медсестра отделения медицинской профилактики поликлиники №1 Наталья Чивкунова в своем докладе отметила, что государственная программа диспансеризации остается приоритетным инструментом в предупреждении заболеваний. Тему высоких технологий продолжила операционная медсестра отделения рентгеноваскулярных методов диагностики и лечения Наталья Крысина. Она наглядно продемонстрировала, как использование новейшего оборудования в КБ №50 позволяет значительно повысить качество специализированной помощи и ускорить процесс восстановления пациентов.

БЕРЕЖЛИВОЕ ПРОИЗВОДСТВО И КОМФОРТ ПАЦИЕНТОВ

В последние годы клиническая больница активно внедряет принципы бережливого производства. О результатах этой работы в сфере охраны здоровья саровчанок рассказала акушерка женской консультации Елена Занина. Создание «Центра здоровья семьи» стало важным шагом в обеспе-

чении комфортных условий для пациенток. Своим опытом поделилась и старшая медицинская сестра детской поликлиники Наталья Калинина, чей доклад был посвящен организации работы нового здания на ул. Чапаева и оптимизации процессов оказания помощи юным саровчанам.

ДИАГНОСТИКА И БЕЗОПАСНОСТЬ

Старшая медсестра отделения переливания крови Нина Пичагина рассказала о процессах заготовки и хранения компонентов крови, особенностях работы с донорами, а также призвала коллег уделять особое внимание пропаганде донорства среди пациентов. Лаборант Центральной клинико-диагностической лаборатории Ирина Грипич подчеркнула роль точной диагностики в экстренных ситуациях, от которой напрямую зависит успех дальнейшего лечения. Заведующая межбольничной аптекой Елена Пушкова осветила работу государственной системы маркировки «Честный знак», которая гарантирует качество и безопас-

ность лекарственных препаратов, поступающих к пациентам КБ №50.

Отдельный блок был посвящен комплексной поддержке пациентов с неизлечимыми заболеваниями для улучшения качества их жизни. Доклад по этой теме представила медсестра отделения паллиативной медицинской помощи Анастасия Грахова. «Надеюсь, каждый из присутствующих на сегодняшнем мероприятии, особенно наши молодые специалисты, приобрел для себя и новые знания, и полезную информацию. Докладчиков можно приглашать на проведение занятий в коллективы», – отметила ведущая и модератор конференции, главная медицинская сестра МСЧ №1 Анна Халтурина.

Мероприятие стало эффективной площадкой для профессионального роста. Восемь представленных докладов продемонстрировали высокий уровень компетенций среднего медицинского звена КБ №50. Участники отметили практическую значимость полученной информации, которая будет внедрена в работу коллективов для повышения качества медицинской помощи.



Наградили отличившихся сотрудников



• **Дементьев Антон Сергеевич** — старший врач скорой медицинской помощи выездных бригад отделения скорой медицинской помощи.

• **Занин Юрий Васильевич** — врач-хирург хирургического отделения №1.

• **Соколова Евгения Сергеевна** — медицинская сестра процедурного кабинета хирургического отделения поликлиники №2.

• **Сущева Наталья Александровна** — медицинская сестра палатного отделения анестезиологии и реанимации.

Игорь Викторович также зачитал Благодарственное письмо от командира войсковой части — полевая почта 95384 в адрес коллектива КБ №50 ФМБА России за оказанную помощь военнослужащим, участвующим в специальной военной операции. Благодарственное письмо главному врачу клинической больницы передала представитель «Народного фронта» в Сарове Ольга Даренская.

По линии профкома за активное участие в профсоюзной работе Почетной грамотой РПРАЭП награждены:

• **Аникина Ирина Вячеславовна** — медицинская сестра кабинета учета и медстатистики поликлиники №1.

• **Жабцкая Альбина Юрьевна** — лаборант Централизованной клинико-диагностической лаборатории, старший уполномоченный по охране труда.

В преддверии новогодних праздников профком КБ №50 ФМБА России пригласил членов организации в Саровский драматический театр на постановку «Слуга двух господ».

Перед началом спектакля главный врач клинической больницы Игорь Лашманов, председатель профкома Ольга Власова и председатель первичной профсоюзной организации РПЯЦ-ВНИИЭФ Антон Ульянов поздравили всех с наступающим Новым годом, а также вручили награды отличившимся сотрудникам учреждения.

За большой личный вклад в развитие донорского движения ведомственной медалью Федерального медико-биологического агентства «За содействие донорскому движению» награждена:

• **Макарова Ирина Анатольевна** — заведующая поликлиникой №2, депутат Законодательного Собрания Нижегородской области.

Ведомственной медалью Министерства обороны Российской Федерации «За укрепление боевого содружества» награждены сотрудники Клинической больницы №50, выполнявшие свой профессиональный долг в составе сводных медицинских отрядов ФМБА России:

• **Апостолов Максим Николаевич** — водитель автомобиля скорой медицинской помощи автогаража.

• **Белоусов Алексей Анатольевич** — врач — травматолог-ортопед хирургического отделения №2.

• **Брагина Наталия Юрьевна** — старший врач скорой медицинской помощи выездных бригад отделения скорой медицинской помощи.

• **Горохов Максим Викторович** — водитель автомобиля скорой медицинской помощи автогаража.

По линии профкома за активное участие в профсоюзной работе Почетной грамотой РПРАЭП награждены:

• **Аникина Ирина Вячеславовна** — медицинская сестра кабинета учета и медстатистики поликлиники №1.

• **Жабцкая Альбина Юрьевна** — лаборант Централизованной клинико-диагностической лаборатории, старший уполномоченный по охране труда.

Наградили активистов

В преддверии новогодних каникул главный врач КБ №50 ФМБА России Игорь Лашманов, председатель профкома Ольга Власова и заведующая отделением переливания крови Вера Николаева наградили сотрудников клинической больницы и представителей городских организаций.

За выдающийся вклад в здоровье детей, беззаветную преданность профессии и многолетнее плодотворное сотрудничество со средствами массовой информации дипломом награждена:

• **Татьяна Леонидовна Веденеева** — врач-педиатр детской поликлиники.

За активное участие и большой личный вклад в развитие донорства крови и популяризацию донорства костного мозга награждены:

• **Надежда Викторовна Домра** — старшая медицинская сестра хирургического отделения поликлиники №2.

• **Ксения Евгеньевна Козлова** — заместитель директора по воспитательной работе Саровского медицинского колледжа ФМБА России.

• **Ольга Валерьевна Шардина** — сотрудник РПЯЦ-ВНИИЭФ.

• **Наталья Александровна Петрунина** — специалист по связям с общественностью Клинической больницы №50.

За активное участие в профсоюзной работе Почетной грамотой РПРАЭП награждена:

• **Елена Викторовна Голова** — заместитель начальника отдела кадров.



Детские мечты должны сбываться!

В канун самого волшебного праздника исполнилась заветная мечта юной Ангелины — её шар с «Елки желаний» снял главный врач КБ №50 ФМБА России Игорь Лашманов. Встреча прошла в тёплой и сказочной атмосфере. Игорь Викторович пригласил Ангелину и её папу, Николая Николаевича, на праздничное чаепитие. Ангелина поделилась своими успехами: она увлекается рисованием и в будущем видит себя дизайнером. Впрочем, после знакомства с главным врачом девочка пообещала подумать и о медицине — возможно, в будущем Саров получит талантливого доктора с тонким художественным вкусом.

«Видеть неподдельное изумление, а затем искреннюю радость в глазах ребёнка — для меня



это в тысячу раз приятнее, чем самому получать подарки. Я призываю всех, у кого есть такая возможность, присоединиться к «Елке желаний». Дети — наше будущее. Они всем сердцем верят, что в Новый год все загаданное обязательно сбывается, и в наших с вами силах исполнить их мечты», — сказал Игорь Лашманов.

В этом году своими самыми заветными желаниями поделились уже более 80 ребят. Среди них — дети участников СВО, ребята из многодетных семей, с ограниченными возможностями здоровья и те, кто оказался в непростой жизненной ситуации. Кроме того, на Елку желаний попали шары ребят, которые добились значительных успехов в учебе, спорте или творческой деятельности.

Стартовала благотворительная акция «Елка желаний»

В Молодежном центре зажгла Елку желаний. В этом году своими мечтами поделились более 40 юных саровчан — дети участников СВО, из многодетных

семей, с ограниченными возможностями здоровья. Кроме того, на елку попали шары ребят, которые добились значительных успехов в учебе, спорте или творческой деятельности.

Своими мечтами поделились более 40 юных саровчан — дети участников СВО, из многодетных семей, с ограниченными возможностями здоровья.

В Елке желаний принимают участие глава Сарова Алексей Сафонов, председатель городской думы Александр Складов, заместители главы Администрации, представители депутатского корпуса и Молодежной Палаты, Саровского драматического театра.

По традиции шар с елки снял и главный врач Клинической боль-

ницы №50 ФМБА России Игорь Лашманов. В этом году он станет Дедом Морозом для Ангелины.

«Я всегда с особым трепетом жду эту трогательную акцию и самое важное для меня — видеть счастье в глазах ребенка, чье желание я смог исполнить. В этот момент чувствую себя настоящим волшебником!», — сказал Игорь Викторович.

К Елке желаний присоединилась и заведующая поликлиникой №2, депутат Законодательного Собрания Нижегородской области Ирина Макарова.

По информации Администрации г. Сарова и Молодежного центра.



День Героев Отечества

9 декабря наша страна отмечает День Героев Отечества – памятную дату, посвященную всем, кто проявил мужество, отвагу и самоотверженность, защищая Родину, ее суверенитет и национальные интересы. На протяжении последних трех лет сотрудники Клинической больницы №50 выполняли свой профессиональный долг в составе сводных медицинских отрядов ФМБА России в Белгородской и Курской областях. Их подвиг – десятки спасенных жизней, ежедневный труд и готовность в любой момент прийти на помощь.

История Елены Тришиной

Сегодня мы публикуем историю старшего врача отделения скорой медицинской помощи Елены Тришиной. Она удивительным образом сочетает в себе внешнюю хрупкость с несгибаемым характером, силой духа и без-

заветной преданностью своему призванию – помогать другим.

ДОРОГА ЖИЗНИ

В июне 2024 года мне выпала честь стать частью сводного медицинского отряда в Белгородской области вместе со старшим фельдшером Натальей Валериевной Калашниковой. Это была наша первая командировка. Слышать от коллег о работе в опасных условиях и лично оказаться в эпицентре событий – совершенно разные вещи. Регулярные оповещения об угрозе ракетного

удара, вынужденные укрытия в подвалах, цокольных помещениях и убежищах заставляют в полной мере осознать, какому риску ты подвергаешься. Каждая минута требовала максимальной концентрации и готовности к любому повороту событий.

Особенно хочется отметить сплоченную работу сводных медицинских отрядов. Люди, прибывшие из разных уголков России – врачи, фельдшеры, медсестры и водители – активно помогали новичкам. Делились опытом, поддерживали физически и морально, консультировали в обстановке постоянной опасности.

Нашей главной задачей была эвакуация раненых бойцов из Валуйской районной больницы в медицинские учреждения Белгорода соответствующего профиля – ожоговые, кардиологические, хирургические и травматологические. В пути мы обеспечивали стабильное состояние пациентов: обезболивали, проводили перевязки, восстанавливали объем циркулирующей крови, контролировали работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А еще беседовали с бойцами на самые разные отвлекающие темы, показывали айфоны, живущих в Шебекино. Доброе слово, искренняя забота и внимание – мощнейшее лекарство, которое помогает идти на поправку и поднимает боевой дух.

Однажды мы должны были эвакуировать бойца из кардиореанимации на санитарный поезд. Все, что мы знали о нем, – стабильно тяжелый. Лишь в палате интенсивной терапии нам рас-

сказали, что у пострадавшего из перикарда (окружающей сердце оболочки) извлекли осколок размером со спичечную головку! Он был дренирован, находился на кислородной поддержке и, что самое главное, в сознании. Оказывая помощь таким пациентам, понимаешь, какая колоссальная, кропотливая и ювелирная работа проводится для спасения жизни каждого человека. Найти такой осколок в организме – это все равно что искать иголку в стоге сена. Бойца успешно доставили по назначению и передали на следующий этап медицинской эвакуации.

Когда мы возвращались после очередной транспортировки, все живущие на базе встречали нас как родных. Атмосфера была теплой, уютной, дружелюбной. Ведь сплоченный коллектив – залог бесперебойной и качественной работы. В условиях постоянного напряжения, большого потока тяжелых пациентов медики профессионально выполняют свой долг, не забывая уделять внимание каждому бойцу. Медицина – это область, где сотрудничество и объединение усилий играют важную роль. Благодаря слаженному взаимодействию были спасены многие жизни. И это большая победа!

Фото автора

История Натальи Калашниковой

Еще одна история - старшего фельдшера отделения скорой медицинской помощи Натальи Калашниковой. За ее хрупкой внешностью скрывается железная воля, невероятная стойкость и безграничная любовь к людям.

ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!

Командный дух чрезвычайно важен для решения сложных задач.

Здесь, на Белгородской земле, это чувствовалось особенно остро! Врачи, фельдшеры, медицинские сестры, водители работали тесно в одной связке.

В состав нашей бригады (№13 – счастливый номер!) входили: старший врач скорой медицинской помощи Елена Николаевна Тришина, водитель Валерий Николаевич Игнатьев и я – старший фельдшер скорой медицинской помощи Наталья Валериевна Калашникова. У нас была одна задача – четко, без промедления доставить раненых бойцов на следующий этап лечения.

Иногда приходилось преодолевать порядка 1000 км в день. В пути мы оказывали не только медицинскую, но и психологическую помощь. Поговорить, выслушать, успокоить, дать телефон для звонка близкому человеку, чтобы сказать: «Жив!» – просто предложить воды или угостить пирогами.

Медицинская эвакуация раненых проводилась круглосуточно. Однажды ночью мы взяли раненого бойца, выгрузив его под проливным дождем из автобуса, прямо, что называется, с «передка». Внезапно в салоне начал гаснуть свет. Машина встала. Пациент – «тяжелый», ему необходимо поставить внутривенный катетер и провести инфузионную терапию. Тут же остановилась другая бригада из нашего сводного отряда. «Девочки, что случилось?» Водитель передал нам мощный фонарик, мы выполнили необходимые манипуляции, и транспортировка благополучно продолжилась. Все ребята были как одна семья!

Забирая раненых из ЦРБ, требовалось их одеть, осторожно переложить на каталку и погрузить в машину скорой помощи. Как же здесь важна помощь волонтеров! Сколько сшитой заботливими, уме-



Иногда приходилось преодолевать порядка 1000 км в день. В пути мы оказывали не только медицинскую, но и психологическую помощь.

лыми руками одежды для наших воинов! А специальные подушки

под голову раненого – это и вовсе незаменимая вещь!

Специальная военная операция обязательно закончится нашей победой. А мы, медики, продолжим оказывать необходимую медицинскую помощь и в мирное время. Вместе мы – сила!

Фото автора

#УспешныйГод в Сосудистом центре КБ №50 ФМБА России

Предновогодняя пора – прекрасный повод вспомнить важные моменты и достижения, почувствовать гордость за пройденный путь и наметить планы на будущее.

Сегодня в рамках Всероссийской акции #УспешныйГод мы расскажем вам, каким стал 2025-й для Сосудистого центра Клинической больницы №50. 758 саровчанам оказали специализированную помощь в Сосудистом центре в этом году. Здесь, в современной ангиографической операционной, врачи по рентгенэндоваскулярным методам диагностики и лечения с ювелирной точностью проводят коронарографию и стентирование коронарных артерий. Благодаря их профессионализму смертность от острого инфаркта миокарда уменьшилась на 15% по сравнению с 2024-м. Специалисты успешно выполняют и стентирование почечных артерий.

«63-летняя пациентка поступила к нам для контроля состояния ранее установленных коронарных стентов. Ванамнез – неконтролируемая артериальная гипертензия, консервативное лечение не приносило результата. Помимо коронарографии мы провели ангиографию почечных артерий, в ходе которой выявили двустороннее сужение просвета на 89%. После стентирования почечной артерии давление стало приходить в норму», – рассказал заведующий отделением рентгенэндоваскулярных методов диагностики и лечения Данила Чернядьев. Еще одно направление работы – эмболизация маточных артерий. С момента открытия центра две саровчанки были экстренно прооперированы при обширном кровотечении после родов, десять женщин прошли лечение при миоме матки, сохранив репродуктивную функцию. Кроме того, в Сосудистом центре

Благодаря профессионализму врачей смертность от острого инфаркта миокарда уменьшилась на 15% по сравнению с 2024-м.

тре выполняют и стентирование артерий нижних конечностей. «65-летний мужчина страдал облитерирующим атеросклерозом артерий нижних конечностей – заболеванием, при котором даже минимальная физическая нагрузка вызывает невыносимую боль, купируемую только сильнодействующими обезболивающими. Исследование показало, что атеросклеротические бляшки полностью перекрыли кровоток. Мы провели баллонную ангиопластику с установкой стента, после чего боль пациента больше не беспокоила», – рассказал Данила Сергеевич. Спектр задач центра постоянно расширяется. Хирурги обладают опытом эмболизации наружной сонной артерии, флебографии,

ангиопульмонографии при подозрении на тромбоз эмболию, извлечения инородных тел, а также пункции перикарда. Напомним, Сосудистый центр был открыт в августе прошлого года при поддержке ФМБА России. За короткий срок он зарекомендовал себя как высокотехнологичное учреждение, сочетающее передовое оборудование, уникальные методики и командный подход к лечению самых сложных сосудистых патологий.

#УспешныйГод – масштабный флешмоб, в рамках которого каждый может поделиться успехами за 2025 год: профессиональными и личными победами, инициативами или проектами. Присоединяйтесь к Всероссийской акции и делитесь своими достижениями! А если хотите, чтобы их увидели не только пользователи социальных сетей, но и вся страна – загружайте фотографии на сайт акции успешныйгод.рф/.

Фото Андрей Дороткевич



758 саровчанам оказали специализированную помощь в Сосудистом центре в этом году.

#УспешныйГод в Службе крови КБ №50 ФМБА России



Сегодня в рамках Всероссийской акции #УспешныйГод мы расскажем вам, каким стал 2025-й для Службы крови КБ №50. За этот год благодаря неравнодушным жителям Сарова в клинической больнице заготовили 705 литров цельной крови для пациентов. Впервые донорами стали 124 человека. «Наши доноры ежегодно совершают более 1500 donations. Возможно, некоторые из них хотели бы делать это еще чаще. Но важно помнить, что кровь – бесценный дар, к которому необходимо бережно относиться. Каждую дозу мы должны не только взять, но и переработать, и правильно хранить. Зато в экстренных ситуациях мы точно знаем, что саровчане не подведут. Например, недавно

217 саровчан вступили в Федеральный регистр доноров костного мозга в этом году.

сразу 10 доноров откликнулись ради спасения тяжелобольного пациента», – рассказала заведующая отделением переливания крови КБ №50 ФМБА России Вера Николаева. Активно развивается и донорство костного мозга. 217 саровчан вступили в Федеральный регистр в этом году, а двое стали реальными донорами и подарили шанс на жизнь детям 7 и 13 лет. «С Александром Куракиным все уже знакомы благодаря публика-

циям в соцсетях, интервью для «Нового телевидения Сарова» и статье в газете «Городской курьер». Еще одного нашего героя мы представим в следующем году. Пользуясь случаем я хочу призвать саровчан последо-

рассказала Вера Владимировна. Вступить в Федеральный регистр доноров костного мозга может любой гражданин Российской Федерации в возрасте 18-35 лет, весом более 50 кг, не имеющий отвода по медицинским показаниям. Узнайте, как это сделать в регрутинговом центре, созданном на базе Службы крови КБ №50 ФМБА России по телефону 8 (83130) 6-00-98.

#УспешныйГод – масштабный флешмоб, в рамках которого каждый может поделиться успехами за 2025 год: профессиональными и личными победами, инициативами или проектами. Присоединяйтесь к Всероссийской акции и делитесь своими достижениями! А если хотите, чтобы их увидели не только пользователи социальных сетей, но и вся страна – загружайте фотографии на сайт акции успешныйгод.рф/.

Итоги года.

482 малыша появилось на свет в Саровском роддоме

247 мальчиков и 235 девочек родилось в стенах акушерского отделения КБ №50 ФМБА России в этом году. За последнее время учреждение заметно преобразилось. Появилось новое оборудование, а получить свидетельство о рождении теперь можно в день выписки. Но главное для коллектива роддома — создание атмосферы тепла и заботы. Здесь каждая женщина окружена вниманием, а рождение малыша становится одним из самых светлых и запоминающихся событий в жизни семьи.

В ПРИОРИТЕТЕ — «МЯГКИЕ» РОДЫ

Сотрудники роддома знают, как важна поддержка близких в эти волнительные для будущей мамы часы. Поэтому саровчанки могут пригласить супруга даже если предстоит кесарево сечение. И

сегодня более трети семейных пар выбирают именно партнёрские роды! В родзале у рожениц есть возможность запечатлеть первые мгновения жизни ребёнка на камеру, включить любимую музыку, сразу позвонить родным и поделиться радостной новостью. «Мы стремимся к тому, чтобы роды проходили максимально естественно, с минимальным медицинским вмешательством. Да, это серьёзное испытание для организма, но, когда женщина настроена на встречу с малышом и чувствует нашу поддержку, всё проходит легче. Мы не просто медики, мы — главные помощники в этом удивительном путешествии», — подчеркнула заведующая акушерским отделением Екатерина Шевцова.

НАШИ ДВЕРИ ВСЕГДА ОТКРЫТЫ

Выбор места, где появится на свет ребёнок, — одно из самых важных решений для будущих родителей. Чтобы помочь принять его осознанно, роддом Клинической больницы №50 уже более трёх лет проводит Дни открытых дверей. За это время мероприятия посетили более 500 саровчанок. Здесь всегда рады гостям: специалисты от-



кровенно рассказывают о своей работе, делятся успехами и планами, говорят и о возможных трудностях, дают практические рекомендации. «В новом году у нас откроется кабинет послеродовой заботы — наша давняя мечта! Это будет особое пространство, где молодые мамы смогут восста-

новиться после родов в атмосфере поддержки и тепла. Наши специалисты помогут наладить грудное вскармливание, научат правильному уходу за малышом и собой, а при необходимости окажут психологическую помощь», — рассказала Екатерина Сергеевна.

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В НАДЁЖНЫХ РУКАХ

С 2023 года гинекологическое отделение находится в здании акушерского корпуса. После ремонта здесь появилась своя современная операционная, благодаря разделению пото-

ков будущие мамы и пациентки гинекологии не пересекаются. «Мы прекрасно понимаем волнения женщин по поводу объединения отделений и хочу подчеркнуть, что мы строжайше соблюдаем все санитарные нормы в соответствии с действующими СанПин. У нас есть

РАСТЁМ И РАЗВИВАЕМСЯ

В новом году в отделении начнут проводить операции по коррекции пролапса тазовых органов и будут развивать направление эстетической гинекологии по полису ОМС.

Особая гордость — сотрудничество с Сосудистым центром КБ №50. За год здесь провели 11 эмболизаций маточных артерий, а в 2024-м выполнили две сложнейшие эмболизации при обширных послеродовых кровотечениях. Профессионализм специалистов и

Врачи, акушерки и медицинские сёстры постоянно повышают квалификацию, в том числе на базе ПОМЦ ФМБА России.

индивидуальные родовые боксы и специальный мельцеровский бокс, что позволяет обеспечить полную безопасность. За всё время работы в новом формате не было зарегистрировано ни одного послеродового инфекционного осложнения у малышей, не было гнойно-воспалительных заболеваний и у родильниц! При этом объединение дало нам важное преимущество — вся специализированная акушерско-гинекологическая помощь теперь оказывается в одном месте. Не менее важной стала и возможность взаимозаменяемости специалистов — в экстренных ситуациях врачи приходят на помощь коллегам», — отметила Екатерина Шевцова.

современное оборудование позволили сохранить женщинам возможность вновь стать мамами.

Врачи, акушерки и медицинские сёстры постоянно повышают квалификацию, в том числе на базе ПОМЦ ФМБА России. Заведующая отделением Екатерина Шевцова в начале декабря выступала на Международной конференции «Современные роды», представив коллегам из разных городов и стран опыт внедрения в роддоме «мягкого» кесарева сечения.

Каждый день акушерское отделение работает для того, чтобы рождение ребёнка стало самым счастливым событием в жизни вашей семьи. Спасибо, что доверяете нам это чудо!

Новый год без последствий.

Практические советы как сохранить здоровье во время зимних праздников

Каждый год врачи фиксируют одинаковую картину: в первые две недели января количество обращений пациентов в поликлиники и больницы увеличивается в среднем на 30-40%. При этом гастроэнтерологи отмечают рост числа случаев обострения язвенной болезни и панкреатита, кардиологи — приступы стенокардии и гипертонические кризы, инфекционисты — всплеск заболеваемости ОРВИ и гриппом, а неврологи и психологи — рост числа жалоб на бессонницу, тревогу и упадок настроения. Все эти проблемы не являются неизбежными. И никто не призывает вас полностью отказаться от праздничных угощений, не веселиться до утра и проводить новогоднюю ночь в одиночестве. Цель нашей статьи — рассказать о простых и действенных мерах, которые помогут минимизировать риски для здоровья, не лишая себя удовольствия от главного праздника года.



В первые две недели января количество обращений пациентов в поликлиники и больницы увеличивается в среднем на 30-40%.

в привычные напитки это соответствует: - женщины: один бокал сухого вина или пива. - мужчины: два бокала вина или пива. Важно помнить, что это не рекомендован-

новогоднюю ночь. Однако лишнее сна даже в течение одной ночи подрывает иммунитет, нарушает обмен веществ и негативно влияет на работу нервной системы. Вам не обязательно ложиться спать в 23:00, но постарайтесь все же не растягивать бодрствование до самого утра. Идеально если вы сможете лечь спать не позже 3 часов ночи. В этом случае при подъеме в 10-11 часов утра вы получите примерно 7-8 часов сна, что является нормой для взрослого человека. Чтобы восстановить режим сна после праздников, не старайтесь «наверстать» упущенное за один день. Каждый день ложитесь спать на 30 минут раньше предыдущего дня, и уже через пару дней вы вернетесь к своему обычному графику.

КАК НЕ ПОДХВАТИТЬ ВИРУС?

Инфекционисты ежегодно фиксируют всплеск заболеваемости ОРВИ и гриппом в первые дни января. Причин этому несколько: большое скопление людей на корпоративных и семейных праздниках что способствует передаче вирусов, снижение защитных сил организма из-за перекармливания, алкоголя и недосыпа, а также перепады температуры при выходе на улицу.

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- **Сделайте прививку от гриппа.** Это самый эффективный способ защиты. Вакцинация не дает стопроцентной гарантии, но даже в случае заболевания болезнь будет протекать в значительно более легкой форме и снизит риск серьезных осложнений.

- **Часто мойте руки с мылом или используйте кожные антисептики.** Вирусы отлично выживают на предметах общего пользования и попадают в организм при касании рук к лицу.

- **Одевайтесь по погоде.** Избегайте переохлаждения, старайтесь не выходить на мороз разогретыми после обильного ужина и алкоголя.

Если вы все же заболели, не занимайтесь самолечением. Ни в коем случае не принимайте антибиотики без назначения врача. Антибиотики не действуют на вирусы и могут только навредить. При появлении симптомов заболевания обратитесь к врачу.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА. КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕГРУЗКИ?

Самая распространенная новогодняя проблема — переедание. Обилие салатов, копченостей, выпечки и десертов создает колоссальную нагрузку на желудок, кишечник, печень и поджелудочную железу. Обострения хронических заболеваний ЖКТ в январе — это обычное явление для гастроэнтерологических отделений.

ВРАЧИ ДАЮТ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ:

- **Не голодайте весь день перед праздником.** Многие считают, что если пропустить завтрак и обед, то вечером можно позволить себе съесть больше. На практике сильный голод только усиливает аппетит, и вы потеряете контроль над объемом съеденного. За день до новогоднего ужина придерживайтесь обычного режима питания, предпочитая легкие блюда: каши, кисломолочные продукты, овощные супы.

- **Начните ужин с овощей.** Перед тем как перейти к оливье, селедке под шубой и мясным закускам, съешьте порцию свежих овощей или легкого овощного салата. Низкокалорийная клетчатка заполнит часть желудка и поможет вам не переесть более калорийных и жирных блюд.

- **Пробуйте все, но в небольших порциях.** Существует простое правило «одной ложки»: вы можете попробовать любое блюдо из тех, что присутствуют на столе, но не более одной столовой ложки каждого. Так вы сможете оценить вкус всех угощений, но при этом не перегрузите пищеварительную систему.

- **Не ложитесь спать сразу после ужина.** Идеально, если между окончанием ужина и отходом ко сну пройдет не менее двух часов. Нарушение этого правила приводит к изжоге, рефлюксу и замедлению процессов пищеварения.

АЛКОГОЛЬ: КАК УМЕНЬШИТЬ ВРЕД И ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ

В новогодние праздники резко возрастает число случаев алкогольного отравления, обострения заболеваний печени, травм и дорожно-транспортных происшествий. Врачи напоминают: не существует «безвредных» доз алкоголя, любое количество этанола наносит вред организму. Но если вы все же решили выпить в праздничную ночь, соблюдайте несколько простых правил.

- **Соблюдайте максимально допустимые дозы.** Врачи считают, что для взрослого здорового человека максимальная безопасная разовая доза этанола составляет до 25 г для женщин и до 40 г для мужчин. Для перевода

ные, а именно максимальные дозы, превышение которых с высокой вероятностью приведет к отравлению.

- **Не смешивайте разные виды алкоголя.** Именно смешивание алкогольных напитков чаще всего становится причиной тяжелого похмелья и острого отравления.

- **Между стаканами алкоголя выпейте стакан чистой воды.** Обезвоживание организма является одной из главных причин тяжелого похмелья.

- **Никогда не садитесь за руль после употребления алкоголя.** Даже небольшая доза алкоголя снижает скорость реакции и концентрацию внимания.

- **Что делать, если человек перепил.** Если ваш близкий человек находится в состоянии сильного опьянения, ни в коем случае не оставляйте его без присмотра. Люди в бессознательном состоянии часто умирают от удушья рвотными массами. Положите пострадавшего на бок. При появлении признаков острого алкогольного отравления (отсутствие реакции на внешние раздражители, неравномерное дыхание, синюшная окраска кожных покровов) немедленно вызовите скорую помощь.

СОН.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СНА В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ

Многие из нас считают нормальным не спать вообще в

Новогоднее чудо в педиатрическом отделении

Студенты Саровского медицинского колледжа, активисты первичного отделения Движения Первых побывали в педиатрическом отделении Клинической больницы №50. Они подготовили для юных пациентов сказочное новогоднее представление. Интригой мероприятия стало исчезновение сумочки Домовенки Кузьки, сапожек Снегурочки и Деда Мороза. Чтобы спасти Новый год, ребятам предстояло выполнить непростые, но веселые задания волшебных героев: Лешего, Бабы Яги и Кикиморы. Все с удовольствием играли, танцевали, пели и отгадывали загадки.

Дед Мороз и Снегурочка никогда не приходят в гости без подарков! В этот раз они подарили книги, раскраски, альбомы для рисования, краски. Не забыли и про сотрудников! Студенты поздравили персонал отделения, поблагодарили за труд и вручили открытки, сделанные своими руками. Завершилось мероприятие чаепитием со сладостями! Благодарим студентов и руководство Саровского медицинского колледжа ФМБА России за новогоднее чудо!

Светлана Гунина
Источник: Саровский медицинский колледж



Новогоднее чудо в Приёмном отделении

Ученики 1 «Г» класса Центра образования поздравили сотрудников Приёмного отделения КБ №50 ФМБА России с наступающим Новым годом! Ребята прочитали трогательные стихи и вручили медикам открытки, сделанные своими руками. Их тёплые пожелания подарили сотрудникам отделения позитивные эмоции и создали праздничную атмосферу. Вместе с первоклассниками в гости заглянули самый настоящий Дед Мороз и Снегурочка! Зимний волшебник наколдовал для работников отделения сладкие и полезные для здоровья подарки.

Мероприятие состоялось в рамках Всероссийской акции Движения Первых «Российский детский Дед Мороз». Её цель — привлечь внимание к социально значимым профессиям, чьи представители продолжают выполнять свой долг даже в период новогодних праздников.

Благодарим за новогоднее чудо ребят, Деда Мороза и Снегурочку, Центр образования, классного руководителя Елену Алексеевну Коваль и заведующую дневным стационаром МСЧ №3 Наталью Николаевну Баранову!



В главной роли – здоровье

Антракт с пользой для здоровья провела для творческого коллектива Саровского драматического театра мобильная бригада поликлиники №1.

Сразу 56 человек – актеров, художников, костюмеров, осветителей, технических и других специалистов – прошли комплекс профилактических обследований, не отрываясь от подготовки к предстоящим спектаклям.

«Сотрудники театра работают в особом режиме. Месяцы интенсивных репетиций, спектакли, постоянная эмоциональная и физическая нагрузка нередко заставляют забыть о своем здоровье. Чтобы они могли продолжать радовать зрителей яркими постановками, им необходимо контролировать состояние организма. Для нас главное – помочь людям заметить тревожные сигналы вовремя и не запустить проблему», – рассказала заведующая отделением медицинской профилактики поликлиники №1 Светлана Четырева.

После анкетирования на наличие хронических заболеваний и текущих жалоб, медики измеряли артериальное и внутриглазное давление, снимали ЭКГ, брали кровь на общий и биохимический анализы. Для мужчин организовали индивидуальную консультацию и осмотр уролога, а женщин направляли на прием к акушеру-гинекологу. «Я стараюсь проходить диспансеризацию каждый год, ведь здоровье не купишь. Но приехать в поликлинику между репетиция-



Поликлиника №1 напоминает, что забота о здоровье коллектива – лучшая инвестиция в успех и процветание организации.

ми и спектаклями бываете непросто – специфика работы такова, что сложно угадать, когда ты свободен. Такой вариант очень удобен – все основные обследования

за пятнадцать минут», – отметила служащая театра Елена. Поликлиника №1 напоминает, что забота о здоровье коллектива – лучшая инвестиция в успех и процветание организации.

По вопросам проведения выездной диспансеризации обращайтесь по телефону 9-55-12.

Вкусные и полезные блюда для встречи Нового года

Новый год – это время чудес, подарков и, конечно же, обильных застолий. Традиционные салаты с майонезом, жареное мясо и калорийные десерты часто оставляют после себя не только приятные воспоминания, но и ощущение тяжести, а порой и несколько лишних килограммов. Но что, если мы скажем, что праздничный стол может быть не только вкусным, но и полезным?

В преддверии Нового года наша редакция подготовила для вас подборку легких, но в то же время изысканных и праздничных рецептов. Они помогут вам насладиться застольем без чувства вины и встретить утро 1 января с приливом энергии, а не с сожалением о съеденном.

ЛЁГКИЙ «ОЛИВЬЕ» С
КУРИЦЕЙ И ЙОГУРТОВО-
ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ
(НА 8–10 ЧЕЛОВЕК):

- Куриная грудка (отварная) — 400 г
- Картофель (отварной) — 3 средних
- Морковь (отварная) — 2 шт.
- Яйца (отварные) — 4 шт.
- Огурцы маринованные — 4 шт.
- Горошек зелёный (замороженный) — 200 г
- Греческий йогурт 2% — 250 г
- Дижонская горчица — 1,5 ст. л.
- Соль, чёрный перец, немного лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Овощи и яйца нарезать мелкими кубиками.
- Курицу разобрать на волокна.
- Смешать йогурт с горчицей, лимонным соком, солью и перцем. Заправить салат.
- Дать постоять в холодильнике минимум 2 часа.

ЛЁГКИЙ САЛАТ
«МОРСКОЙ БРИЗ» С
КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

Этот салат станет отличной альтернативой традиционным «тяже-

лым» салатам. Он богат полезными жирами, белком и витаминами, при этом очень освежает и утоляет голод. Креветки — источник чистого белка и микроэлементов. Авокадо содержит мононенасыщенные жиры, полезные для сердца. Свежие овощи наполнят вас витаминами и клетчаткой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Креветки очищенные — 200 г
- Авокадо — 1 шт.
- Микс салата (латук, руккола, шпинат) — 100 г
- Помидоры черри — 100 г
- Огурец свежий — 1 шт.
- Лимон — ½ шт.
- Оливковое масло Extra Virgin — 2 ст. л.
- Чеснок — 1 зубчик (по желанию)
- Соль, свежемолотый черный перец — по вкусу
- Кунжут — для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Креветки отварите в подсоленной воде 2-3 минуты (если они не варено-морожены) или обжарьте на сухой сковороде до розового цвета. Остудите.



- Авокадо очистите, удалите косточку и нарежьте кубиками. Сбрызните соком лимона, чтобы оно не потемнело.
- Помидоры черри разрежьте пополам. Огурец нарежьте полукружочками или кубиками.
- На тарелку выложите микс салата. Сверху равномерно распределите креветки, авокадо, черри и огурец.
- Для заправки смешайте оливковое масло, сок лимона, пропущенный через пресс чеснок (если используете), соль и перец.
- Полейте салат заправкой непосредственно перед подачей. Посыпьте кунжутом.

ЗАПЕЧЁННЫЙ ЛОСОСЬ
«НОВОГОДНИЙ»
С ЦИТРУСАМИ И
РОЗМАРИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе лосося (или форели) — 1,2–1,5 кг
- Апельсин — 1 шт.

- Лимон — 1 шт.
- Чеснок — 4 зубчика
- Розмарин свежий — 3–4 веточки
- Оливковое масло — 2 ст. л.
- Соль, белый перец

КАК ГОТОВИТЬ:

- Рыбу сбрызнуть маслом, натереть пропущенным через пресс чесноком, солью и перцем.
- Сверху выложить тонкие кружки цитрусовых и розмарин. Запекать при 180 °C 18–22 минуты (в зависимости от толщины филе). Главное — не передержать!

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С
ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ И
ШПИНАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе индейки (грудка) — 1 кг
- Шпинат свежий — 150 г
- Вяленые томаты — 80 г
- Сыр моцарелла (или сулугуни) — 100 г
- Чеснок — 3 зубчика
- Паприка копчёная, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Грудку разрезать вдоль (как книжку), отбить до 1 см. Посолить, поперчить, посыпать паприкой.
- Выложить шпинат, нарезанные томаты и сыр.
- Свернуть рулет, перевязать кулинарной нитью или закрепить зубочистками. Запекать при 180 °C 50–55 минут. Перед подачей дать отдохнуть 10 минут.

ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА
(ИЛИ КУРИЦА) С
РОЗМАРИНОМ И
КОРНЕПЛОДАМИ

Основное блюдо, которое не оставит вас равнодушными! Запеченное мясо птицы с ароматными травами и овощами — это сочно, вкусно и очень полезно. Индейка и курица – диетические виды мяса, богатые белком и с низким

содержанием жира. Запекание без добавления большого количества масла делает блюдо еще более здоровым. Корнеплоды — источник клетчатки и медленных углеводов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе индейки (или куриная грудка/бедро без кости) — 800 г
- Картофель молодой — 300 г
- Морковь — 2 шт.
- Пастернак (или корень сельдерея) — 1 шт.
- Брокколи (или цветная капуста) — 200 г
- Чеснок — 3-4 зубчика
- Ветки свежего розмарина — 2-3 шт.
- Тимьян — несколько веточек
- Оливковое масло — 3-4 ст. л.
- Соль, черный перец, паприка – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Филе птицы промойте, обсушите бумажными полотенцами. Натрите солью, перцем и паприкой. Оставьте мариноваться на 15-20 минут.
- Картофель, морковь и пастернак очистите и нарежьте крупными кусками. Брокколи разберите на небольшие соцветия. Чеснок очистите, но оставьте целыми зубчиками.
- В большую миске смешайте нарезанные овощи с 2 ст. л. оливкового масла, солью, перцем, целыми зубчиками чеснока, веточками розмарина и тимьяна.
- Выложите овощи на противень, застеленный пергаментной бумагой. Сверху поместите замаринованное филе индейки.
- Запекайте в разогретой до 180°C духовке 30-45 минут (время зависит от толщины филе и размера овощей). Проверьте готовность мяса, проколов его ножом – сок должен быть прозрачным.
- Подавайте горячим, украсив свежими веточками розмарина.

ПОЛЕЗНЫЙ ДЕСЕРТ
«МАНДАРИНОВЫЙ
ТИРАМИСУ» (БЕЗ
ВЫПЕЧКИ)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рикотта — 500 г
- Греческий йогурт — 200 г
- Мёд — 3–4 ст. л.
- Мандарины — 6–7 шт.
- Печенье «Савоярди» или цельнозерновое печенье — 200 г
- Натуральный кофе (эспрессо) — 200 мл
- Какао-порошок или тёртый горький шоколад

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Рикотту взбить с йогуртом и мёдом.
- Мандарины разобрать на дольки, очистить от плёнок.
- Печенье быстро окуните в кофе и выложите слой.
- Затем слой крем-рикотты и мандарины. Повторить.
- Верх обильно посыпать какао.

ЯГОДНЫЙ ТРАЙФЛ
С НАТУРАЛЬНЫМ
ЙОГУРТОМ И МЮСЛИ

Натуральный йогурт — источник пробиотиков для здорового пищеварения. Ягоды богаты антиоксидантами и витаминами. Мюсли содержат клетчатку и медленные углеводы, дающие энергию.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Натуральный йогурт (без добавок) — 400 г
- Смесь свежих или замороженных ягод (малина, черника, клубника) — 300
- Гранола или мюсли без сахара — 100 г
- Мед или кленовый сироп — 2-3 ст. л. (по вкусу)
- Мята для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Ягоды, если они заморожены, предварительно разморозьте. Если используете клубнику, нарежьте ее ломтиками.
- В стаканы или креманки выкладывайте ингредиенты слоями.
- На дно каждого стакана положите 1-2 ложки йогурта.

С юбилеем!

Уважаемый Евгений Николаевич!
Примите самые искренние и теплые поздравления с юбилеем!

Вы посвятили себя одному из самых сложных, благородных и ответственных призваний на земле — хирургии. Невозможно переоценить Ваш невероятный профессионализм и безграничную преданность делу, сосчитать бессонные ночи в операционных и безошибочные решения, принятые в самые критические моменты. За Вашими плечами — сотни спасенных жизней и воссоединенных семей. Для коллег и пациентов Вы — живая легенда и символ безупречного мастерства.

Мы знаем, что за белым халатом и внешней невозмутимостью скрывается доброе, чуткое сердце, которое сопереживает каждому, кому почастливилось оказаться в Ваших надежных руках. Вы — блестящий хирург, Учитель и наставник. Ваш опыт и мудрость, которыми Вы щедро делитесь с молодым поколением врачей, — бесценный вклад в будущее Клинической больницы №50.

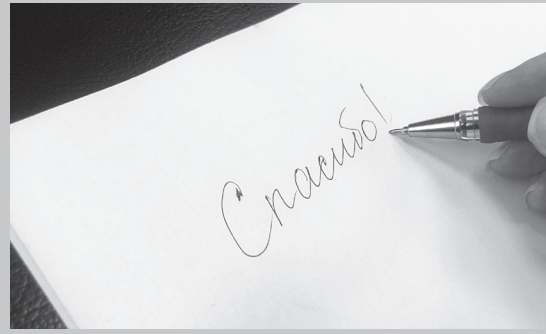


В этот особенный день мы от всей души желаем Вам того, что Вы так щедро дарите другим, — здоровья. Крепкого, несокрушимого, чтобы сил хватало не только на любимую профессию, но и на себя, увлечения и близких людей. А еще, конечно, счастья, благополучия, неиссякаемой энергии и позитива! Пусть сбудутся все Ваши мечты!

БЛАГОДАРНОСТЬ

Отзыв о работе сотрудников КБ №50 ФМБА России

Хотим всей семьёй от души поблагодарить заведующую детской поликлиникой Александру Марину Александровну и всех причастных, за оказанную помощь нашей дочери, ребёнку с инвалидностью. Ребёнок был обеспечен, силами мед. персонала, лечебным питанием, пока были перебои с поставкой из области. Огромное спасибо вам за неравнодушие и необходимую помощь!!
Семья Салтыковых



- Сверху посыпьте слоем гранолы/мюсли.
- Затем выложите слой ягод.
- Повторите слои: йогурт, мюсли, ягоды. Последним слоем должен быть йогурт, украшенный ягодами.
- Сверху полейте десерт небольшим количеством меда или кленового сиропа.
- Украсьте веточкой свежей мяты. Подавайте сразу или охладите перед подачей.

БЕЗААЛКОГОЛЬНЫЙ
ГЛИНТВЕЙН
«НОВОГОДНИЙ»

- Сок виноградный (тёмный) — 1 л
- Сок апельсиновый — 300 мл
- Вода — 200 мл
- Апельсин — 1 шт.
- Яблоко — 1 шт.
- Гвоздика, корица, бадьян, кардамон, имбирь
- Мёд — по вкусу
- Всё вместе довести почти до кипения (не кипятить!) и дать настояться 30 минут под крышкой.

**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ЗДОРОВОГО
НОВОГОДНЕГО
ЗАСТОЛЯ:**

- Не забывайте о порциях. Позвольте себе попробовать всё, но в умеренных количествах.
- Пейте воду. Между тостами не забывайте пить обычную воду — это поможет избежать переедания и облегчит работу почек.
- Делайте ставку на качество, а не на количество. Лучше меньше, но из более свежих и полезных продуктов.
- Двигайтесь! Не сидите весь вечер за столом. Танцуйте, участвуйте в конкурсах, выходите на прогулку.
- Не голодайте до застолья. Легкий перекус за несколько часов до банкета поможет избежать «вольчьего аппетита» и передания.

Пусть ваш новогодний стол будет не только щедрым, но и легким, а наступающий год принесет только радость, здоровье и благополучие! С наступающим Новым годом!



МЕДИНФО-Саров

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 50 ФЕДЕРАЛЬНОГО МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО АГЕНТСТВА»

Учредитель: СТК ФГБУЗ КБ № 50 ФМБА РОССИИ

Адрес редакции / издателя:
607190 Россия, Нижегородская область, г.Саров, ул.Зернова, 72,
факс: (83130) 5-32-55

Наш сайт: www.sk50.ru

И.о. главного редактора – Л.Л.Литигова

Выпускающий редактор: Г.Э.Урусова

Дизайнер-верстальщик: Ю.А.Зинина

При перепечатке ссылки
на «МЕДИНФО – Саров» обязательна.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Рукописи не возвращаются. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций



отпечатано

ООО «Выксунская типография»
607061, Нижегородская обл.,
г. Выкса, ул. Вавилина, 10
8 83177 6-10-24, vyksaprint.ru

Тираж 999

Заказ № 62469