

Люберецкий округ

МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР
МАРУСИНО

ЗДОРОВЫЙ ОКРУГ

www.marumed.ru

№ 1 (11) март 2026

Популярная медицина - на благо жителей Люберецкого края

***С днем 8 Марта,
дорогие женщины!***

ДУХОВНОСТЬ

Пост готовит нас к Пасхе

C.10

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Юбилей доктора –
«властелина сердец»

C.14

СПОРТ

Жизненные странствия
длиной в 30 лет

C.18

ЖУРНАЛ
«Здоровый округ – Люберецкий округ»
№1 (11), МАРТ 2026г.

Вы можете оформить подписку на журнал, напишите нам письмо на почту nakaden@mail.ru с пометкой «ЗДОРОВЫЙ ОКРУГ», и мы пришлем вам информацию о вариантах подписки.

Аудитория распространения журнала:
Министерство здравоохранения
Московской области
Медицинские учреждения
городского округа Люберцы
Общественные объединения и НКО
в области медицины и здравоохранения
Предприятия медицинской отрасли.

Наш сайт: <https://marumed.ru/>

Главный редактор:
Феоктистова Наталья Львовна
Ответственный за издание:
Хансверов Рустам Хусаинович
Выпускающий редактор:
Борисова Эмма Витальевна
Дизайн-верстка:
Сломонов Игорь Анатольевич
Под общей редакцией:
Докт. мед. наук, профессор
Шестаков Андрей Михайлович
Контакты: : +7 (495) 554-05-19,
nlfekistova@mail.ru

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

г. Люберцы, ул. Смирновская, д. 16/179, пом. V

Отпечатано в ООО ИИЦ «На каждый день»,
г. Люберцы, ул. Смирновская, д. 16/179
Заказ №1 Тираж 300 экз.

Распространяется бесплатно и по подписке.

В журнале использованы материалы архивов и публикаций
в СМИ, находящиеся в свободном доступе.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме,
в том числе в электронных СМИ, возможны только
с письменного разрешения редакции.



В НОМЕРЕ

Слово главного редактора	1
Женщины встретились с главой округа	2
Рождество в Марусине	4
Как стать добрее детям и взрослым	6
Гордость земли Люберецкой доктор Анна Грамолина	8
Ум создан для богообщения. Великий пост и Пасха	10
Главный редактор журнала – лауреат конкурса	13
«Дела сердечные» доктора Гинзбурга	14
Школа тхэквондо: 30 лет на просторах жизни	18
Красиво и правильно ходить совсем не просто!	21
«Ваше здоровье – наша общая цель. Что вы готовы изменить уже сегодня?»	23
Женщин Люберец объединил Российский союз	26
Стихотворение о здоровье	28

КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ О ТОМ, КАК СБЕРЕЧЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

На страницах нашего журнала мы неустанно стремимся сохранять и передавать бесценные исторические сведения о развитии здравоохранения — от древних фундаментальных методов лечения и профилактики, заложенных ещё в эпоху Гиппократов и народной медицины, до современных секретов «здорового долголетия», подкреплённых научными исследованиями в области генетики, питания и психосоматического благополучия. Мы рассказываем о ключевых вехах: от открытий антибиотиков и вакцин, спасших миллионы жизней, до инноваций в стоматологии и кардиологии, которые радикально изменили подход к профилактике хронических заболеваний.

С детства каждый человек должен обладать фундаментальными знаниями о том, как беречь своё здоровье: соблюдать правила гигиены и сбалансированного питания, поддерживать физическую активность и регулярно проходить профилактические осмотры.

Важно уметь предупреждать распространённые болезни - от кариеса и простуды до сердечно-сосудистых рисков и онкологии - через осознанный образ жизни и раннюю диагностику. А в чрезвычайных ситуациях полученные навыки по оказанию первой помощи - остановить кровотечение, провести сердечно-лёгочную реанимацию или помочь при ожогах - могут спасти жизнь близкого или коллеги.

Пусть материалы нашего журнала станут надёжным фундаментом для читателей, стремящихся к крепкому духу и здоровому телу.

Мы верим, что эти знания вдохновят вас на активное участие в укреплении здоровья нации и гармоничного развития общества.

**С глубоким уважением,
Наталья ФЕОКТИСТОВА,
главный редактор журнала
«Здоровый округ – Люберецкий округ»,
Генеральный директор
«Медицинского центра «Марусино»**

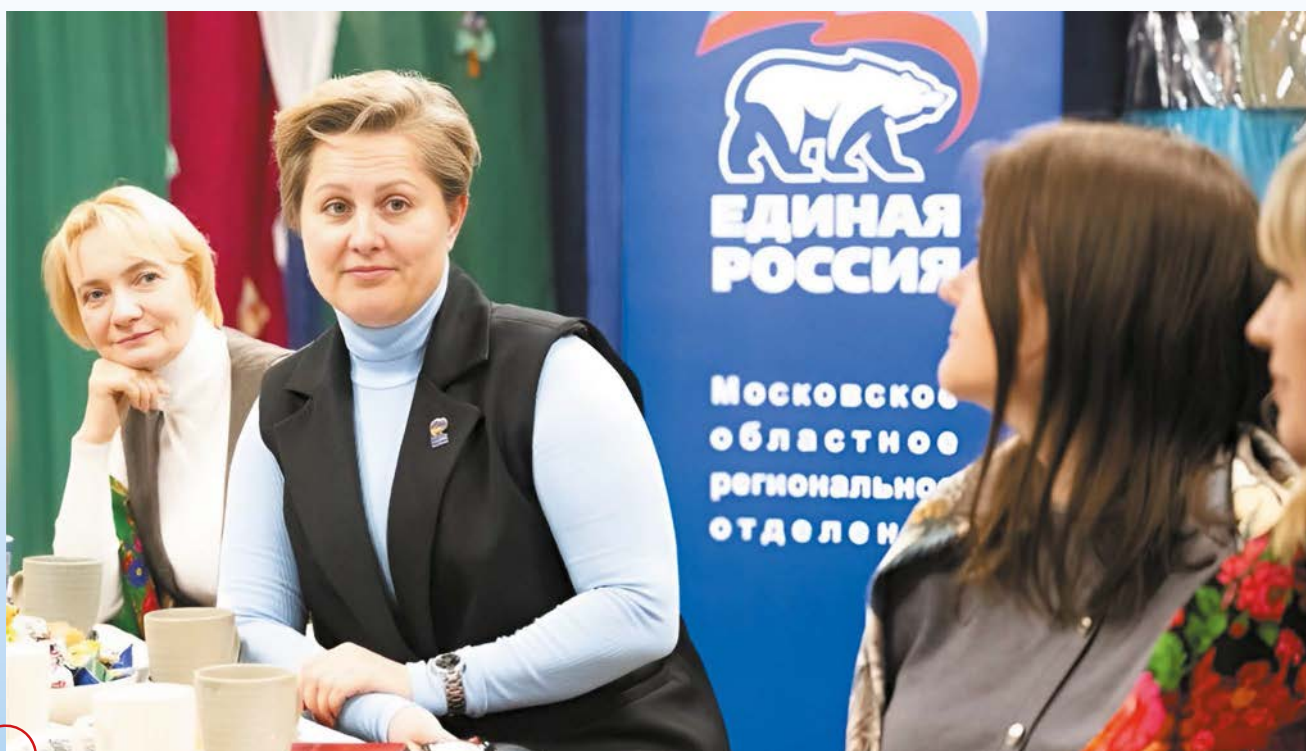
ЖЕНЩИНЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С ГЛАВОЙ ОКРУГА

По доброй традиции глава городского округа Люберцы Владимир Волков встретился с активом Люберецкого отделения «Союза женщин России» - подвели итоги года, наметили планы на будущее.



Минувший 2025-й — Год 80-летия Победы и Год защитника Отечества — стал для отделения временем активной работы. Значимая акция «Знамя Победы — Знамя Бессмертного полка» объединила народы России и Китая. Состоялась международная встреча женских организаций «Победа в единстве».

Люберецкое отделение Союза особое внимание уделяет поддержке участников СВО и членов их семей. Общественной организацией собрано и направлено на фронт 12 грузов весом более 15 тонн, оказана гуманитарная помощь населению Курской и Белгородской областей, организовано 10 поездок в госпитали.





«Со своей стороны мы также стараемся всегда быть рядом и оперативно помогать: ранее по просьбе актива помогли наладить быт в штаб-квартире организации», — сказал глава городского округа Люберцы Владимир Волков.

В завершение встречи глава муниципалитета поблагодарил председателя Елену Верховых и весь коллектив отделения за гостеприимство, неравнодушие и вклад в развитие Люберец.

Подписывайтесь на канал



в MAX @VM_Volkov



РОЖДЕСТВО В МАРУСИНЕ

В канун Рождества, когда сердца наполняются ожиданием чуда, особенно важно делиться добром и заботой. Именно так поступили наши замечательные подруги: председатель комиссии по здравоохранению Общественной палаты г.о. Люберцы Наталья Львовна Феоктистова и координатор партийных проектов Ольга Сергеевна Гоффе.



В уютных стенах медицинского центра «Марусино», при поддержке местного отделения партии «Единая Россия» и с помощью подруг по Люберецкому отделению Союза женщин России, они организовали настоящий праздник для маленьких пациентов.

Сколько тепла и радости было вложено в этот день! Весёлые игры, озорные забавы, задорные песни вокального ансамбля «ШокоLad», встреча с Дедом Морозом и Снегурочкой — всё это подарило детям искренние улыбки и веру в чудеса. А горячий чай и сладкие угощения согрели не только малышей, но и взрослых.

В образе Панды Кунг-фу детей развлекала моя Даша, а Наталья Львовна в роли Зайца зажигала своим задором всех вокруг! Звездочки из ансамбля «ШокоLad» не только исполнили любимые песни, но и с радостью участвовали в снежных боях, перетягивании каната, эстафетах и, конечно, поедании конфет. Этот праздник стал настоящим воплощением добра, любви и единения.

Пусть свет Рождества согревает наши сердца и вдохновляет творить добрые дела круглый год!

Елена ВЕРХОВЫХ,
председатель Люберецкого отделения
«Союза женщин России»

ДЕНЬ АРТИСТА НАС ОБЪЕДИНИЛ

День 17 января — особый для всех, кто любит искусство. В этот день отмечается День артиста и день рождения великого Константина Станиславского, человека, изменившего представление о театре и актёрском мастерстве.



Именно в этот день в уютной библиотеке «Дачная» в Малаховке, на улице Сакко и Ванцетти, собрались женщины Люберецкого отделения «Союза женщин России». Здесь, среди книг и теплой атмосферы, они сделали первый шаг к воплощению своей мечты — провели первую читку сценария пьесы Робера Тома «Восемь любящих женщин».

Под чутким и внимательным руководством Ольги Сергеевны Гоффе — педагога по актёрскому мастерству и сценической речи, актрисы и режиссёра — начались

репетиции, которые, возможно, станут началом новой театральной истории. Этот день можно по праву считать днём рождения театра «Начало».

Женщины нашего отделения не откладывают мечты на потом — они действуют, вдохновляя своим примером окружающих. Мы с нетерпением ждём премьеры и верим, что впереди будет ещё много ярких и трогательных встреч на сцене.

Наш корр.



КАК СТАТЬ ДОБРЕЕ ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ?

«Добрая комната» для детей открыта в медцентре «Марусино» Люберецкого округа в рамках регионального партийного проекта.



В открытии комнаты приняли участие депутаты Совета депутатов г.о. Люберцы Роман Антоненков и Артем Данилов, а также председатель комиссии по здравоохранению окружной Общественной палаты Наталья Феоктистова.

Маленьких пациентов и их родителей, которые пришли на открытие «Доброй комнаты», ждали интерактивная музыкальная гостиная с участием артистов, тактильные и сенсорные занятия, а также познавательные встречи и мастер-классы.

На открытие комнаты приехали семьи из общественной организации «Люберецкая особенная мама», которой руководит член Общественной палаты Татьяна Орлова.

«Ни для кого не секрет, что поход к врачу для многих детей — это большой стресс, поэтому мы позаботились о том, чтобы каждому ребёнку было комфортно и спокойно в этих стенах. Игрушки, различные развивающие игры, книги, раскраски создают атмосферу радости. Здесь малыши могут поиграть, расслабиться перед приемом и избежать нервозности во время приема у врача. В этом медицинском центре



квалифицированную помощь оказывают детям с ограниченными возможностями здоровья. С ними работают реабилитологи, врачи ЛФК и многие другие узкие специалисты. Уверена, что благодаря «Доброй комнате» лечение маленьких пациентов будет более комфортным и позитивным», сообщила муниципальный координатор регионального партийного проекта «Добрая комната» Наталья Феоктисова.

Депутаты отметили важное социальное значение проекта и то, что открытие игровой комнаты в медицинском центре получило положительный отклик у детей и родителей.

«Добрая комната» — это не просто красивый интерьер, а реальный вклад в психоэмоциональное состояние маленьких пациентов и их родителей. Уверен, что такие пространства делают процесс лечения более комфортным и позитивным. Здесь дети могут отвлечься от медицинских процедур, поиграть и восстановить силы в специально созданной для них среде», — отметил Артем Данилов.

«Перед мероприятием мы выяснили потребности и пожелания родителей. Главная задача проекта «Добрая комната» — чтобы наши дети чувствовали себя счастливыми в любой ситуации», — добавила руководитель проектов Люберецкого отделения «Единой России» Ольга Гоффе.

Особенные дети и мамы поиграли, послушали песни из мультфильмов. Они получили советы по реабилитации от приглашенных врачей-специалистов. Было устроено чаепитие. А потом стоматолог-хирург Наталья Феоктисова пригласила всех в свой рабочий кабинет. Она внимательно осмотрела состояние зубов у детей, дала консультации мамам и пригласила на лечение.

Ранее три игровые комнаты были открыты в детской больнице «Московского областного центра охраны материнства и детства», расположенного в Люберцах. Также в детском поликлиническом отделении № 1 Люберецкой областной больницы.

Эмма БОРИСОВА

ГОРДОСТЬ ЗЕМЛИ ЛЮБЕРЕЦКОЙ – ДОКТОР АННА ГРАМОЛИНА

В эти дни мы вспоминаем дату — 16 февраля исполнилось бы 108 лет Заслуженному врачу РСФСР, Почётному гражданину Люберецкого района Анне Фроловне Грамолиной, создавшей и долгое время возглавлявшей больницу им. Ухтомского. Она ушла от нас 5 сентября 2012 г.

Памяти наставника

В Люберецкой гимназии № 16 «Интерес» г. Люберцы состоялась встреча учащихся и врачей, посвященная дню рождения доктора. Мероприятие проведено по инициативе ученицы врача, председателя комиссии по здравоохранению Общественной палаты г.о. Люберцы Натальи Феоктистовой.

Это мероприятие всколыхнуло память о легендарном враче. В 2018 году, в год 100-летия со дня рождения, в гимназии был открыт ее музей. На рабочем месте на столике можно увидеть шприцы, тонометр, клятву Гиппократ и медицинскую литературу. Фотографии на стенах рассказывают о ее жизненном пути.

На ширме висят белый халат и белая шапочка Анны Фроловны, как будто она просто вышла из кабинета и сейчас вернется.

Подумать только! Ее трудовой стаж — 77 лет! А последняя должность — зав. кабинетом статистики. До последних дней она интересовалась жизнью родного коллектива.

Видеофильм сохранил ее образ

Был показан видеофильм, где ветераны здравоохранения Люберец рассказывают об организаторских, профессиональных и человеческих качествах замечательного доктора, воспитавшего целую плеяду люберецких врачей. Кстати, ее внуки продолжают семейную династию.



Экскурсоводы — учащиеся рассказали: Анна Грамолина родилась в рязанской деревне и была 9-м ребенком в семье, младшую сестру все любили. Жили трудно, а после того, как увели из хозяйства корову и лошадь, — то и голодно. Умер отец...

При поддержке брата Аня окончила семилетку, затем — двухгодичную фельдшерско-акушерскую школу в Рязани, в 1937 г. начала работать в медсанчасти завода сельхозмашин им. Ухтомского — градообразующего люберецкого предприятия. В 1940 г. поступила в Московский мединститут им. Сталина (ныне медуниверситет им. Н. И. Пирогова).

Медсестра в эвакогоспитале

Великая Отечественная война прервала образование Анны Фроловны. Ее направили в эвакогоспиталь, который располагался в здании детского туберкулезного санатория в Малаховке, где на лечении находились порядка 500 человек. Грамолина вспоминала, как во время воздушной тревоги приходилось на носилках выносить и заносить раненых, однажды даже 16 раз! Потом она служила в медицинском поезде.



После войны окончила институт, стала работать цеховым врачом-терапевтом на заводе и, конечно, мечтала построить больницу при заводе. Как известно, ее мечта сбылась, она руководила строительством, а потом и бессменно 40 лет возглавляла больницу. И за это время создала коллектив лучших врачей, персонал подбирала сама. Жители города стремились попасть на лечение именно в Ухтомскую больницу.

Кто дает путевки в медицину

Перед учащимися медико-биологических классов, которые готовят ребят в медвузы, выступили: главврач медцентра «Марусино» Наталья Феоктистова, которая лично знала Грамолину и работала под ее началом; заместитель главврача станции скорой помощи Наталья Уральская; выпускницы гимназии Алина Потанина и Дарья Журавлева, которые работают в здравоохранении. Они выразили благодарность своим учителям Ольге Сергеевне Горячевой (химия) и Ирине Андреевне Чижовой (биология) за знания, позволившие им получить профильное образование и стать медиками.

В мероприятии участвовала директор школы-флагмана Московской области — гимназии № 16 «Интерес» Ирина Снегирева.

Эмма БОРИСОВА

УМ СОЗДАН ДЛЯ БОГООБЩЕНИЯ.

ВЕЛИКИЙ ПОСТ И ПАСХА

Если сказать кратко, любой пост нужен человеку, чтобы не съехать до уровня животного. Ведь что отличает человека от зверей? У него есть дух, с помощью которого происходит богообщение. С помощью духа человек может приобрести единство с Богом.



Большая помощь человеку

Поскольку мы, люди, находимся в падшем состоянии со времен грехопадения Адама и Евы, мы достаточно быстро про Бога забываем, особенно если имеем какое-то внешнее благополучие. Наш ум отвык держаться за Христа, он увлекается какими-то бесполезными мыслями, желаниями, летает в мечтаниях по всему миру. Но ведь естественное состояние ума — быть неотлучно с Богом, мы так созданы. И вот пост, особенно Великий, — это большая помощь человеку и облегчение его духовных трудов. Не всегда у нас есть мотивация подвизаться в добродетелях, особенно если ты один в семье этим занимаешься. А в периоды постов все твои братья и сёстры плечом к плечу особенно усердно трудятся ради Христа. Это дополнительная мотивация от Церкви Христовой и хорошая моральная поддержка.



Пост — это покаяние

Великий пост очень выделяется среди прочих, потому что там всё богослужение направлено на покаяние. Уходят торжественные мелодии в песнопениях, чтобы не оставалось шансов подлинное духовное состояние заменить сентиментальными душевными чувствами. Службы длятся до пяти часов, потому что душа очень долго собирает себя по миру и тяжело сосредотачивается на молитве. Поются красивейшие молитвы, текст которых настраивает человека на общение с Богом. То есть всё помогает человеку отстраниться от беготни и ум привязать ко Христу.

Цель Великого поста — подлинное покаяние, когда грех становится противным до омерзения. Заставить ум наконец-то господствовать над волей и чувствами, а не вестись на их поводу. Нужно всю жизнь выстроить вокруг Иисуса Христа.

Убрать развлечения

Что делать на практике? Убрать весь развлекательный контент — телевизор, новости, соцсети. Даже каналы с, казалось бы, духовными текстами нужно отложить, потому что это та же зависимость. Человек нередко так избавляется от скуки или снимает напряжение. Есть книги святых отцов — вот они и заменят современных блогеров. Да, это сложнее, чем листать ленту, но только так можно встать на правильные рельсы без самооправдания. Именно святые отцы помогают зажечь сердце ревностью о Христе, передают нам своё расположение духа, настраивают душу на истинно православный лад и помогают уму, духу занять свое царское место. Начать можно с «Душеполезных попечений» аввы Дорофея, «Лествицы» преподобного Иоанна Лествичника и «Невидимой брани» преподобного Никодима Святогорца.



Пасха — главное событие



Венец Великого поста — Пасха. Это самое главное событие в истории всего человечества. Вечный Бог стал ради нас Человеком (не переставая быть Богом) и принял наказание за наши грехи на Кресте. На третий день воскрес из мёртвых и победил смерть. На земле создал Православную Церковь и дал ей власть прощать грехи. Великим постом мы готовимся к Страстной неделе и Пасхе. Страстную неделю мы уже не столько каемся, сколько просто находимся рядом со Христом в самые тяжелые дни Его земной жизни. И потом торжествуем вместе с Ним победу над смертью и открытие Царства Небесного.

Желаю всем плодотворного Великого поста и приближения к Господу нашему Иисусу Христу!

Диакон Александр БОНДАРЕВ,
клирик Преображенского собора г. Люберцы

«Начать можно с «Душеполезных попечений» аввы Дорофея, «Лествицы» преподобного Иоанна Лествичника и «Невидимой брани» преподобного Никодима Святогорца».

«СЕЛ АДАМ НАПРОТИВ РАЯ» ИЛИ ПОЧЕМУ ПРОЩЁНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ – НЕ ФОРМАЛЬНОСТЬ, А ДВЕРЬ В СПАСЕНИЕ

В последнее воскресенье перед Великим постом в песнопении за всенощной поется о том, как сидел Адам напротив рая и оплакивал свое грехопадение, оплакивал уже запоздалыми слезами. Эти слова — не просто поэтический образ. Они — зеркало каждого из нас. Ибо каждый человек, осознавая или нет, живёт в состоянии «изгнания»: мы рождены в мире труда, болезней и смерти — том самом мире, куда некогда ступил Адам, покинув Рай.

Изгнание как начало спасения

Грехопадение прародителей — трагедия, определившая судьбу всего человечества. Адам, наделённый свободной волей, избрал путь противления Богу — и тем самым обрёл себя и потомков на смерть. Но в этом мрачном повороте истории открылась иная перспектива. В Библии мы читаем: Господь облек людей в кожаные ризы и изгнал их из Рая. Те самые «риз» — наше нынешнее тело, плоть, подверженная немощи и страданию. Изгнание стало не приговором, а началом долгого странствия к восстановлению утраченного. Божье милосердие претворило последствия греха в путь к ещё большему благу — соединению человека с Богом во Христе. Святитель Иоанн Златоуст писал, что мы получили больше, чем потерял Адам: «Бог обещает ввести нас не в рай, а в самое небо; и не царство райское Он возвестил, а Царство Небесное».

От монашеских пещер до наших сердец

Обычай взаимного прощения имеет древние корни. Египетские монахи перед Великим постом уходили в пустыню — на сорок дней уединения и молитвы. Расставаясь, они просили друг у друга прощения, зная: не все вернутся. Хищные звери, болезни, разбойники — смерть была близка. Это прощение было прощанием навсегда, подготовкой к встрече с Богом с чистым сердцем. Сегодня мы не уходим в пустыню, однако чин прощения — не формальность «Бог простит, и я прощаю», а духовный акт, возвращающий нас к изначальному смыслу: освободить душу от груза обид, чтобы войти в пост не с камнем в сердце, а с легкостью покаяния.



Архимандрит Иоанн Крестьянкин писал: «Вступая в дни Святой Четыредесятницы, прежде чем предстать пред лице Божие с покаянием о своих прегрешениях, надо воскресить в сердце спасительный закон — простите, и прощены будете. Это единственное условие, без которого прощения нам быть не может».

Пост как путь возвращения

Начался Великий пост — сорок дней воздержания, молитвы и покаяния. Но его цель — не голодание и не подвиг ради подвига. Цель — вернуться туда, откуда изгнан был Адам. «Днесь весна душам!» — поёт Церковь. Весна после зимы обид. Весна после долгой ночи отчуждения. Весна, которая начинается — с движения души: «Прости меня». И тогда, может быть, мы почувствуем то, о чём писал старец Иоанн: «Любовь Божия и любовь человеческая, встретившись, породили бы такую пасхальную радость в преддверии постного подвига, что она стала бы источником сил на всё постное поприще».

Наталья ФЕОКТИСТОВА
(По материалам Пресс-службы
Ялтинского благочиния)

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА – ЛАУРЕАТ КОНКУРСА

В Люберецком музейно-выставочном комплексе подведены итоги конкурса «Растим защитников Отечества», который организовала газета «Люберецкий округ» в содружестве с общественными организациями.



Исаева Марина Николаевна — руководитель Благотворительного фонда «Домашний очаг».

Калинин Вячеслав Вадимович — депутат Совета депутатов городского округа Люберцы.

Поликарпова Ольга Петровна — педагог-организатор Дворца детского (юношеского) творчества, председатель общественной организации «Дети войны. Память» г.о. Люберцы

Исаев Юрий Алексеевич — учитель физической культуры МОУ СОШ № 8, Член поискового отряда «Сотник», член Общественной палаты г.о. Люберцы.

В награждении приняли участие: председатель Совета депутатов округа Пётр Ульянов, и.о. председателя Общественной палаты Андрей Шестаков, главный редактор газеты «Люберецкий округ» Рустам Хансверов, председатель Союза журналистов Подмоскovie Наталья Чернышова, председатель Ассоциации ветеранов СВО г.о. Люберцы Александр Кулагин, гендиректор НП «Союз промышленников и предпринимателей г.о. Люберцы» Владимир Русаков.

Ниже приводим список всех 12-ти лауреатов конкурса:

Давранова Алеся Олеговна — руководитель Центра поддержки участников СВО и их семей при госфонде «Защитники Отечества» г.о. Люберцы.

Лежнева Наталья Сергеевна — руководитель штаба Комитета семей воинов Отечества г.о. Люберцы.

Золотухин Олег Викторович — член Ассоциации ветеранов СВО в г.о. Люберцы. Координатор по молодежной и патриотической работе.



Моторина Татьяна Александровна — руководитель школьного музея МОУ гимназия № 1.

Земсков Владимир Александрович — ветеран СВО, автор книги «Позывной «Любер».

Лучко Виктория Анатольевна — генеральный директор Люберецкого телевидения.

Феоктистова Наталья Львовна — главный редактор журнала «Здоровый округ — Люберецкий округ», член Общественной палаты г.о. Люберцы.

Карпенко Алла Леонидовна — Почетный гражданин городского округа Люберцы, заслуженный работник культуры РСФСР.

Заместитель главреда газеты «Люберецкий округ» **Борисова Эмма Витальевна** была награждена Благодарностью «Союза журналистов Подмоскovie» за вклад в развитие люберецкой печати.

Сердечно поздравляем главного редактора нашего журнала Наталью Львовну Феоктистову за оценку ее общественной деятельности по воспитанию молодежи!

Редакция журнала
«Здоровый округ — Люберецкий округ»

«ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ» ДОКТОРА ГИНЗБУРГА

И его важные советы для продолжительной жизни

Юбилеи подкрадываются незаметно, особенно когда ты всегда на рабочем месте, всегда на связи и всецело отдан раз и навсегда избранной профессии. Заслуженный врач Российской Федерации, доктор медицинских наук, профессор Михаил Львович Гинзбург не так давно отметил свое 70-летие.



Его знают не только в Люберцах, но и в Московской области, и за её пределами. Никто не считал, сколько больных прошли через его руки и сердце, сколько жизней он спас. Сотни, тысячи? Более 40 лет Михаил Львович бессменно возглавляет кардиологическое отделение Люберецкой областной клинической больницы и является главным кардиологом Люберецкого округа.

Наш корреспондент встретился с профессором и задал ему вопросы, интересующие читателей.

— **Михаил Львович, вы — человек известный в медицине, продолжатель, а по большому счету глава семейной династии. Расскажите об основных вехах своей биографии.**

— Первой вехой было поступление в медицинский институт. В начале 1970-х годов это было непросто, огромный конкурс. К тому же, был я из Подмосковья, из Малаховки, что для москвичей считалось провинцией. Следующая веха — окончание ординатуры на базе МОНИКИ в 1980. Но ранее — женился, и одновременно с окончанием ординатуры у меня родился сын.

Следующая веха — начал трудовую деятельность врачом-ординатором в кардиологическом отделении Люберецкой районной больницы № 2. В то время это отделение возглавляла великий человек — Софья Яковлевна Вуль, которую по праву считаю своим учителем.

Далее, в 1984 году родился сын, он сейчас работает заведующим отделением в Домодедовской больнице.

Следующая веха — в 1985 г. стал заведующим кардиологическим отделением Люберецкой ЦРБ и по сей день его возглавляю.

Далее, можно отметить защиту кандидатской диссертации и рождение первого внука — в 2009 г.

Потом — смерть мамы — непреходящая боль. Евгения Юльевна Гинзбург проработала более 55 лет в поликлинике в п. ВУГИ.

Следующая веха — женитьба сына и рождение двух внуков в 2013 и 2016 гг.

В 2019 г. пережил смерть папы. Лев Моисеевич Гинзбург, легендарный врач-кардиолог, отдал медицине 70 лет жизни, из них 66 лет — Красковской больнице. Портреты папы и мамы висят в моем кабинете — я без них жить не могу.

Важная веха — защита докторской диссертации и изменение характера работы, когда в Люберецкой больнице выделился сосудистый центр, и началось применение высоких технологий.

— **Судя по количеству заболеваний сердечно-сосудистой системы вы — по-прежнему самый востребованный врач?**

— К сожалению, уровень смертности от сердечной недостаточности по-прежнему велик — почти половина всех летальных исходов. На фоне старения организма



происходит старение и засорение кровеносных сосудов. И поэтому врачи так настойчиво говорят о профилактике, о здоровом образе жизни.

Если хотите жить подольше, соблюдайте правильную диету, откажитесь от курения и алкоголя, плюс физические нагрузки, принимайте лекарственные препараты.

Профилактика артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета замедляют процесс старения, который подразумевает атеросклероз сосудов сердца и других локализаций и увеличивают продолжительность жизни.

— **К слову, ваша оценка приема кардиомагнита, который широко рекламируют по ТВ?**

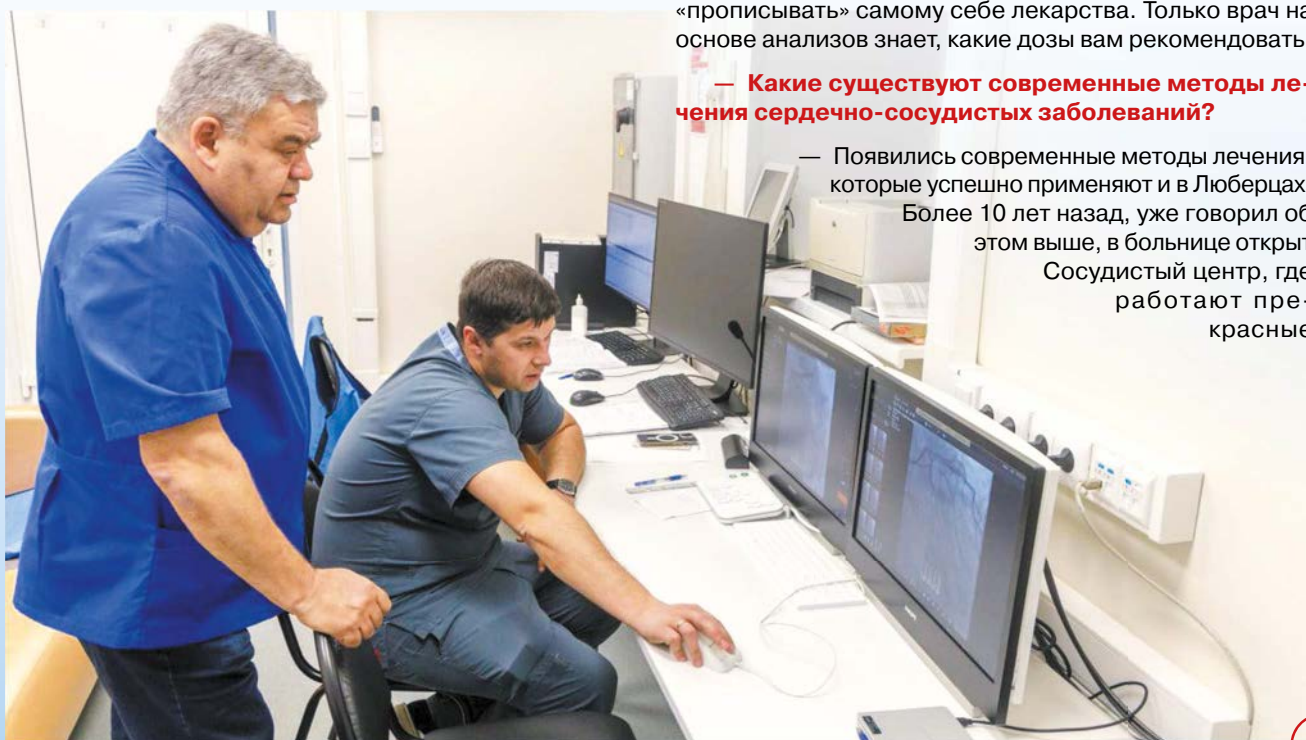
— Когда говорим о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, то подразумеваем препараты ацетил-салициловой кислоты. Препараты, наиболее часто назначаемые в кардиологической практике: аспирин кардио, тромбо асс, кардиомагнит.

На сегодняшний день получены убедительные доказательства того, что аспирин в малых дозах снижает риски сердечно-сосудистых заболеваний.

Но, подчеркну, всегда надо советоваться с врачом! Не «прописывать» самому себе лекарства. Только врач на основе анализов знает, какие дозы вам рекомендовать.

— **Какие существуют современные методы лечения сердечно-сосудистых заболеваний?**

— Появились современные методы лечения, которые успешно применяют и в Люберцах. Более 10 лет назад, уже говорил об этом выше, в больнице открыт Сосудистый центр, где работают прекрасные





врачи, проводится работа по лечению инфаркта миокарда и его последствий.

Сегодня используется чрескожное коронарное вмешательство на коронарных сосудах, стентирование суженного кровеносного сосуда. Суть методики заключается в воздействии на коронарную артерию изнутри, через маленький прокол в коже.

Если необходимо удалить тромб из сосудов головного мозга, то используют операцию тромбоэкстракции, то есть механического удаления тромбов из сосудов.

Стентирование применяют при атеросклерозе артерий нижних конечностей, на сонных артериях и других крупных сосудах.

Эти современные высокотехнологичные методы лечения позволяют говорить о наметившемся снижении смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

— Какие «диетические» советы нашим читателям, имеющим проблемы с сердцем, вы можете дать?

— Все зависит от самого человека, от его самодисциплины и желания продлить свою жизнь. Если вы уже перенесли инфаркт, не злоупотребляйте алкоголем, курением. Лучше их исключить полностью. Выполняйте назначения врача по лекарственным препаратам. Больше двигайтесь, прогулки, физические нагрузки в меру — помогут вам.

И кроме того, по питанию:

- Не злоупотреблять кофе и чаем — не более четырех-пяти чашек в день.
- Зеленый чай — не более двух-трех чашек в день.
- Какао пить — полезно.
- Исключить сладкие холодные напитки, лимонады и газировки.



- Красное мясо не принесет пользу здоровью, чрезмерное количество свинины и говядины приводит к осложнениям с сердцем и сосудами.
- В рационе обязательно должна присутствовать рыба северных морей — треска, навага, сельдьевые, некоторые виды лососёвых.
- В молочных продуктах содержатся аминокислоты, полезные для сосудов. В твороге жирностью выше 5% много витаминов и выше содержание хорошего холестерина.

И еще. Сейчас повсеместно проводится диспансеризация. Не пренебрегайте возможностью проверить свое здоровье. Своевременное обращение к врачу поможет распознать заболевания сердца и сосудов, начать их лечение и продлить жизнь. Следите за своим организмом. Только в таком случае врачи вам помогут.

Эмма БОРИСОВА



ЮБИЛЯРУ — ДРУГУ

Из поздравления

О своем друге можно говорить и рассказывать долго — одним томом в мемуарах вряд ли обойдешься. Кстати, и сейчас различные дипломы и звания — это лишь надстройки над тем фундаментом, который заложили в нем его родители Лев Моисеевич и Евгения Юльевна — оба известные в прошлом врачи.

Своим другом мне остается только гордиться. О его личных качествах, отношении к родным и близким, друзьям и просто к пациентам говорили многие. Повторяться не буду.

Оценю лишь его путь в большую науку. Все знаем, сколько лет он проработал в родном кардиологическом отделении не менее родной люберецкой больницы. То есть, извините за жаргон, — «от станка не отходил». Поэтому написать и защитить в таком режиме кандидатскую, а затем и докторскую диссертацию — это уже подвиг

в медицинской науке. Не утопил наработанное у постелей больных в архивной пыли, а донес до всех. Пожалуй, я не смогу отметить подобных аналогов во всей истории люберецкого здравоохранения.

Заветы, а вернее дух Гиппократ в семье Гинзбургов чтут, и их продолжают уже новые поколения. Розги Льва Моисеевича, видимо, и дальше не лежали без дела — сын Михаила Львовича — Леонид — к.м.н., заведует отделением, дочь — тоже в одной из отраслей медицины. О таком пути в жизни мечтают и внуки Михаила Львовича. Но это уже больше заслуга его верной спутницы жизни, тоже кардиолога, и моей доброй подруги Марины Лазаревны!

Михаил, здоровья тебе и всем твоим близким, а также дальнейших успехов и удачи на столь трудном в нашей нынешней медицине пути!

Андрей ШЕСТАКОВ

ШКОЛА ТХЭКВОНДО: 30 ЛЕТ НА ПРОСТОРАХ ЖИЗНИ

Сегодняшний наш разговор посвящен 30-летию Центральной школы тхэквондо «Князь Юрий Долгорукий», которую многие называют «островком уюта и умиротворения» на просторах жизни. У нас в гостях - Лазарос Цилфидис, основатель клуба, кандидат педагогических наук, обладатель чёрного пояса, 8-й дан, автор фундаментального труда великого пути «Первый шаг», Президент Федерации тхэквондо МФТ России.



— Лазарос Константинович, расскажите, как родилась идея создания клуба, и кто стоял у его истоков?

— Любое большое дело возникает из мечты. Я мечтал создать островок уюта, умиротворения, здоровья и безмятежности в этом океане жизненных проблем, где каждый желающий мог позаниматься, потренироваться, физически и ментально восстановить свои силы, чтобы успешно реализовать себя на просторах жизненных странствий.

— Какие сложности и какие радости были на пути становления? Кто был всегда рядом с вами и поддерживал?

— За 30 лет существования клуба все сложности и радости не сосчитать. Они чередуются, создавая динамический баланс. Любая сложность — это обратная сторона радости, и к ней я отношусь с одинаковой благодарностью. А на вопрос, кто был рядом, скажу, что в каждый исторический момент кто-то был ближе, кто-то подальше. Если сейчас начинать перечислять фамилии, то можно кого-то упустить, поэтому пофамильно называть не буду.

— Были ли моменты, когда предавали? Есть ли то, о чём вы сожалеете?

— Конечно, были такие моменты. Они были, наверное, у всех. Но я всегда в каждом предательстве, в каждом ударе судьбы старался найти скрытую возможность — и всегда её находил. Когда одна дверь закрывается, жизнь заставляет искать другую дверь, и в поисках ты открываешь для себя множество дверей, множество путей, которые ты никогда бы не нашёл, если бы перед тобой не закрыли ту одну, которая для тебя была привычной. Так что я к предателям отношусь с благодарностью. Только решая проблемы, мы становимся мудрее. Только поднимая тяжести жизни, мы становимся сильнее.

— Как сейчас выросла семья тхэквондо?

— Согласно статистике Министерства спорта РФ, тхэквондо МФТ занимаются 60 тысяч человек!

— Планируете ли вы написать книгу о федерации, о клубе? Или создать музей?

— Я мечтаю создать для федерации более простор-



ный и комфортный офис — своего рода “штаб-квартиру”, чтобы у наших сотрудников была комфортная среда для развития, и чтобы каждый член федерации мог прийти и чувствовать себя как дома. Чтобы там был наш музей, и каждый мог узнать нашу историю. Что касается литературы, я бы хотел написать серию книг на разные тема-

тики: объяснить пользу и смысл всех наших дисциплин и практик, поделиться советами как с начинающими, так и с тренерами преподавателями, рассказать про самые частые ошибки на пути обучения, разъяснить наши морально этические и духовно нравственные принципы и многое другое.





— **Есть ли спортсмены, которыми вы гордитесь и которые продолжают идеи и традиции клуба?**

— Безусловно, есть! Я горжусь всеми нашими учениками, особенно приятно мне наблюдать за успехами учеников моих учеников.

— **Что бы вы пожелали новичкам, тем, кто делает первые шаги в мире тхэквондо?**

— Почитать своих родителей и любить нашу Родину — Россию! Ученик, который почитает своих родителей и любит свою Родину, будет прилагать все усилия, чтобы родители им гордились, а Россия процветала. В этом стремлении он неминуемо станет успешным, счастливым и здоровым.

— **Спасибо за интервью! Желаю процветания клубу и в следующие 30 лет!**

**Беседу вела Наталья ФЕОКТИСТОВА,
главный редактор журнала**



КРАСИВО И ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ СОВСЕМ НЕ ПРОСТО!

Что для вас означает правильно ходить? Многие ответят: «Ходить? А в чём сложность? - это же просто: отсюда - туда, оттуда - сюда, на своих двоих». На самом деле правильно ходить совсем непросто.

Цитата:

«Нет некрасивых женщин. Есть женщины, которые не хотят быть красивыми»



«Механика» походки

Ещё в начале XIV века появились трактаты о так называемой механике человеческой походки, а к концу века вышел гигантский труд в 5 томах «Человек и его походка». Но не только учёные интересовались проблемами человеческой походки с точки зрения физики, механики движений, анатомии, физиологии... Вышла в свет маленькая книжка великого французского писателя Оноре де Бальзака «Теоретические выкладки на тему человеческой походки» — год издания 1833!

Книга написана со знанием дела и большим чувством юмора. Бальзак пишет, что уже открыты законы движения небесных тел, написаны книги о приливах и отливах морей и океанов, но почти никто не занимается исследованием такой интересной и важной темы, как человеческая походка. Обратите внимание, как ходят некоторые женщины: голова опущена, стопа вывернута наружу, движения суетливы, кто-то размахивает руками, задевая прохожих, идя огромными шагами, кто-то размахивает руками, как ветряная мельница, не сгибая руки в локтях...

Ставь стопу прямо!

Так как же надо правильно ходить? Ставь стопу прямо, не выворачивая пальцев наружу. Сначала земли касаются пятка и каблук, пальцы при этом не надо тянуть вверх, а только приподнять. Идти надо средним шагом, не маленьким, не большим, соответственно росту. Когда ставишь ногу, колено должно быть выпрямленным. Многие женщины, которые ходят на высоких каблуках, сильно сгибают колени, а это старит женщину. Всегда женщина должна идти с выпрямленной спиной, голова высоко поднята, руки немного согнуты в локтях. Тяжести нельзя нести в одной руке, от этого пострадает силуэт: одно плечо выше другого, позвоночник искривлён.

Итак, вернёмся к прогулке: шаг должен быть лёгким, пружинистым и довольно быстрым. Лучше носить не слишком высокие каблуки, т.к. в такой обуви нога находится в неестественном положении. При длительной прогулке рекомендуют обувь только на низком каблуке.

Дома ноги отдыхают...

Дома лучше носить мягкие домашние туфли, не только из-за уважения к чистому полу, но и для того, чтобы ноги отдохнули.

Раз в неделю полезно делать 20-минутные ножные ванны в довольно горячей воде с добавлением специальных жидкостей для ног, обязательно втирать в подошвы специальный жирный крем.



**И вот несколько упражнений, от которых
твоя походка станет лёгкой и красивой.**

1. Шаг на месте, не отрывая ног от пола, приподнимая пятку.
2. Круговые движения стопой.
3. Ношение «тяжести» на голове.
4. Упражнения на ходу.

Это в те моменты, когда выполняешь какую-то работу по дому, на кухне и т.д. — 4 шага на пятках, 4 на носках — дотронуться пяткой правой ноги до пола и сразу

отдёрнуть ногу (как будто обожглись) — сделать довольно длинный скользящий шаг правой ногой, потом два маленьких шага левой и правой и т.д. — упражнение «натирать паркетный пол».

И, конечно, в завершение дня вечерняя прогулка быстрым шагом — вернёт подвижность мышцам и суставам, сердце будет биться спокойно и ровно.

Наталья ФЕОКТИСТОВА

(Использованы материалы из книги
С. Вендровской (Польша)
«100 минут для красоты и здоровья»)

«ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ - НАША ОБЩАЯ ЦЕЛЬ. ЧТО ВЫ ГОТОВЫ ИЗМЕНИТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ?»

Продолжаем разговор о профессии врача, его ответственности за здоровье пациента. Но ведь и пациент для успеха лечения должен ответственно относиться к своему здоровью, не так ли? Снова и снова мы поднимаем в журнале эту тему.

На вопросы отвечает главный врач медцентра «Марусино», член Общественной палаты городского округа Люберцы Наталья ФЕОКТИСТОВА.



— **Наталья Львовна, вы более 40 лет работаете в здравоохранении, можете сравнить. Как со временем изменилось отношение общества к профессии врача?**

— Ни для кого не секрет, что сейчас профессия врача перестала быть престижной. Да, мне могут возразить: она стала высокооплачиваемой. Но сразу внесу корректив: не везде. В косметологии — да, но для других направлений врачевания — это тяжелейший и ответственный труд, при котором ты всегда будешь виноват. Потому что часто мы делаем упор только на ответственность врача, но забываем об ответственности самого пациента за своё здоровье, в т.ч. своевременно проходить диспансеризацию.

В советский период врач был авторитетным лицом, к нему прислушивались, он стоял на определённом «пьедестале», и это обязывало его сохранять моральный облик и держать высокую профессиональную планку.

Принципы поменялись: сейчас мы оказываем не медицинскую помощь, а «медицинскую услугу», т.е. врач приравнен к парикмахеру, продавцу и так далее. Это изменило менталитет врачей, особенно молодых, и снизило доверие к ним пациентов. На врачей обрушивается критика в СМИ, обвинения в коррупции. Всё это отталкивает от профессии грамотных и порядочных специалистов.

— **При этом здравоохранение испытывает серьёзный дефицит кадров и в наши люберецкие поликлиники приезжают врачи из других регионов...**



— Престиж врача зависит от признания социальной значимости его профессии, причём значимости, признаваемой обществом, а не формально декларируемой.

В сфере здравоохранения идут, конечно, колоссальные экономические процессы. Открываются новые больницы и поликлиники. Везде нужны кадры. А ожидания людей привычные: хотим, чтобы кто-то заботился о нашем здоровье, по первому чиху врач приходил к нам на дом, а узкие специалисты были готовы сразу же принять в поликлинике, как только нам захотелось. Между тем, реальность такова, что многие опытные специалисты ушли на заслуженный отдых, а молодежи пока не хватает.

Мы хотим, чтобы поликлиники и больницы были оснащены по последнему слову науки и техники. Но кто-то задумывался: сколько стоит это «по последнему слову науки и техники» и сколько времени и денег надо потратить, чтобы подготовить специалиста для работы на новом оборудовании? Понимаем и принимаем ли мы, что возникает необходимость конкуренции и рыночных отношений в здравоохранении?

— **Каким же должен быть современный врач?**

— Сразу скажу, что те, кто встраиваются в новые условия, имеют шанс остаться в профессии. Портрет современного врача — высокая квалификация, стремление

к непрерывному обучению, новым знаниям и технологиям, работа в современных, с адекватным менеджментом, клиниках. А главное, любовь к людям и профессии.

И, если читатель был внимательным, то понял, многое зависит от подготовки и организации именно медицинских кадров, а где же общество, которое скажет «спасибо» или заплатит за такого специалиста?

И, конечно, самый главный вопрос: готовы ли сейчас школьники выбирать профессию врача, медицинской сестры, фельдшера, если слышим и видим только «ужасы» в медицине, работу за маленькие деньги с высокими требованиями и с угрозами?

— **Какие меры принимаете вы как представитель медицинской общественности и человек, облеченный определенным статусом?**

— Я, как председатель комиссии по здравоохранению и охране здоровья граждан Общественной палаты г.о. Люберцы, провожу много обучающих и просветительских мероприятий в школах с целью погружения школьников в мир медицины. Мною создан проект «Инновационные подходы и модели сотрудничества здравоохранения с обществом». Инициатива направлена на создание системы подготовки и развития кадров нового поколения.

Цель: объединить усилия здравоохранения, образования и местных сообществ в формировании профессиональной среды, где ключевыми являются знания, ответственность и человекоориентированность.

Верю, что сфокусировав внимание на практических шагах, которые обеспечивают развитие кадров, повышение качества помощи, мы сможем укрепить общественное доверие к медицине.

На лекциях некоторые школьники (и это очень приятно) вступают в дискуссионный диалог и говорят: «рабски» работающий врач не способен ни лечить, ни заботиться о пациенте...» (видимо, дети эти фразы слышат в семье).

Можно ответить по-разному, в зависимости от контекста: защитить профессию, согласиться с критикой системы или предложить конструктив. Мои варианты реплик — от empathetic до аргументированных. Не боюсь острых вопросов, старшеклассники все понимают.

— Понимаю вашу боль — система здравоохранения часто перегружает врачей. Так что же делать?

— Но многие доктора всё равно выкладываются на 100%, потому что выбрали эту профессию сердцем. «Давайте подумаем, как улучшить ситуацию?» — такими вопросами стараюсь вовлечь школьников к рассуждению и умению смотреть в будущее.

Мой контраргумент для защитников медицины может звучать так: «Врачи — не «рабы», а герои в белых халатах, которые ежедневно борются за жизни, несмотря на бюрократию и перегрузки».

Важно!

По данным Минздрава, выживаемость при инфарктах за последние 5 лет выросла на 20%.

Статистика показывает: в России ежегодно спасают миллионы людей благодаря труду врачей (по данным Минздрава, выживаемость при инфарктах за последние 5 лет выросла на 20%).

Но когда врача заставляют быть «рабом» — принимать по 50 пациентов в смену, плюс куча отчётов — на заботу о больном сил не остаётся. Это не вина медиков, а провал организации.

Могу и с юмором ответить. «Врач-раб? Тогда пациент — король на троне ожидания! Но, если подходить seriously (с англ. серьёзно), то без их сверхчеловеческих усилий мы бы все были в беде. Может, кофе им вместо критики?»

Выбираю тон лекции под настроение аудитории.

Наверное, надо резюмировать: многое в жизни меняется, и слава Богу, к лучшему, но, главное, ради кого мы стараемся — это наши дети, внуки, их будущее. Давайте сообща возродим престиж такой прекрасной и сложной профессии, без которой нам невозможно жить, профессии врача.

**Беседу вела
Эмма БОРИСОВА**



ЖЕНЩИН ЛЮБЕРЕЦ ОБЪЕДИНИЛ РОССИЙСКИЙ СОЮЗ

На площадке МИА «Россия Сегодня» 17 февраля состоялся Международный телемост «Наша сила — в единстве!», посвященный 85-летию создания Антифашистского комитета советских женщин. В нем приняла участие заместитель председателя Люберецкого отделения «Союза женщин России» Марина Комель.

Немного из истории Союза женщин России

Работа большой организации немыслима без сильного лидера. За всю историю Союза женщин России (и его предшественника — Комитета советских женщин) сменилось восемь председателей, чьи портреты украшают галерею в нашем здании.



Все началось с легендарной летчицы, Героя Советского Союза Валентины Гризодубовой: в 1941 году она призвала женщин мира объединиться против фашизма. Так был создан Антифашистский комитет советских женщин. В военные годы активисты направили за рубеж более 50 000 писем и 200 фотовыставок, рассказывая о подвигах советских граждан.



После войны комитет возглавила Герой Социалистического Труда Нина Попова. При ней была создана Международная демократическая федерация женщин и учрежден Международный день защиты детей.

Конечно же, нельзя не упомянуть первую женщину-космонавта Валентину Терешкову, которая также оставила яркий след в истории Комитета советских женщин. На пост председателя она была избрана в 1968 году. В период её руководства Комитет наладил связи с организациями 119 стран, а журнал «Советская женщина» выходил миллионным тиражом на 14 языках и распространялся в 140 странах.





Федулова А. В.

В 1987 году председателем Комитета становится Герой Социалистического Труда Зоя Пухова. Тогда же прошла Всесоюзная конференция женщин, где было принято Положение о советах женщин. К 1988 году по всему СССР работало 240 тысяч женсоветов.

В 1992 году, после распада СССР, Комитет передал права Союзу женщин России. Его возглавила Алевтина Федулова, которой удалось сохранить преемственность и продолжить начатые проекты. Галины Николаевны Галкиной — бывшего заместителя председателя Комитета советских женщин и одного из инициаторов создания, сопредседателя Союза женщин России. В 2022 году ей исполнилось бы 87 лет.



Лахова Е. Ф.

А в 2006 году Пленум Союза избрал председателем Екатерину Лахову, руководителя Комитета Государственной Думы по делам женщин, семьи и молодежи. Сегодня мы её знаем как Президента Союза женщин России) Даже сложно представить масштаб проделанной работы за эти годы... Сотни реализованных инициатив, неоценимая помощь соотечественникам, тысячи защищенных прав и спасенных судеб... Труд наших женщин, их стойкость, милосердие и самоотверженность — это опора державы.

Мария Ситтель: «И для меня большая честь продолжать эту грандиозную историю в качестве нынешнего председателя!»

Наш корр.

Фото: из открытых источников Интернета.



Галкина Г. Н.



Ситтель М. Э.

МУЗА И Я

Я никогда не ездил на слоне,
И муза меня редко навещала.
Но вдруг она пришла ко мне
И тихо мне на ухо пошептала.
Я разобрал ее слова:
- Ложись в больницу, не дури,
Чтоб не болела голова
И что-то там внутри.
А, хочешь, напиши стихи,
Как жизнь идет в больнице.
- Скучища, брат, и нет ухи,
А ночью мне не спится.
- Давай скорее на водоем -
Вот лучшее лекарство.
А вдруг там клюнет крупный сом -
Хозяин водяного царства?
Там воздух - чистый эликсир,
Там лес стоит с грибами...
Ну, идеальный, чудный мир,
И прудик с карасями.
Ты там излечишь свой недуг,
Не спорь с А.Ф. и веком.
А если рядом верный друг,
Ты станешь вновь здоровым человеком.
- Спасибо, Муза, за совет!
Но жизнь сама мне даст ответ.
И как бы ни был он суров,
К нему я должен быть готов.

Игорь ГРАМОЛИН

Июнь 1991 г.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ФЕОКТИСТОВОЙ



КАЧЕСТВЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Наши услуги:

- ✓ Терапевтическая стоматология
- ✓ Хирургическая стоматология
- ✓ Ортопедическая стоматология
- ✓ Ортодонтия
- ✓ Лечение пародонтита
- ✓ Имплантология
- ✓ Лазерная стоматология
- ✓ Пародонтология



**г. Люберцы, ул. 3-е почтовое отделение,
дом №51 (городок «Б»)**

+ 7 (495) 744-98-06 + 7 (903) 745-45-65

Понедельник - Пятница 9:00-20:00

Суббота - Воскресенье 9:00-18:00

НАШ САЙТ



Получайте квалифицированную медицинскую помощь в городском округе Люберцы

Наш медицинский центр "Марусино" создан врачами - фанатами своего дела, именно для того, чтобы помочь людям укрепить или восстановить здоровье максимально эффективными способами.

Феоктистова Наталья Львовна

Главный врач
Врач-стоматолог-хирург
высшей категории

УСЛУГИ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА

Анализы

Стоматология

Гинекология

УЗИ

Хирургия

Терапия

Педиатрия

Офтальмология

Отоларингология

Травматология

Кардиология

Эндокринология

Вакцинация

Рентген

Мы предлагаем гибкий график работы опытных и хорошо подготовленных специалистов, а так же возможность сдачи анализов.

Гибкость графика работы центра позволяет оказывать необходимую помощь нашим пациентам не только в будни, но и в выходные и праздничные дни.

Медицинский центр работает ежедневно с 8:00 - 20:00

Самое ценное, что есть у человека в жизни, и в то же время самое хрупкое это здоровье!

Специалисты медцентра «Марусино» с удовольствием расскажут вам как нужно действовать для профилактики заболеваний или восстановления здоровья

Телефоны горячей линии:

+7 495 477-57-74

+7 (925) 970-13-12

Уважаемые пациенты!
Для вашего удобства и быстрого получения необходимой информации звоните нам на горячую линию.

Онлайн-запись на прием доступна на сайте: