

Люберецкий округ

МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР
МАРУСИНО

ЗДОРОВЫЙ ОКРУГ

www.marumed.ru

№ 3 (9) сентябрь 2025

Популярная медицина - на благо жителей Люберецкого края



ОН УШЁЛ В ВЕЧНОСТЬ

Памяти Михаила Васильевича
Лавриненко

C.22

ПРОЕКТ «ЗДРАВКОНТРОЛЬ»

Вместо домыслов спросите
у врача

C.12

ВОСПИТАНИЕ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА

Как закаляется характер

C.5

ЖУРНАЛ
«Здоровый округ – Люберецкий округ»
№3 (9), СЕНТЯБРЬ 2025г.

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,
nlfeoktistova@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 №3 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
Корейская речь звучала в Люберцах	2
Как проходили военно-патриотические сборы юных патриотов	5
Наши – на семейном форуме Подмосковья	9
Забутые и неизвестные пути врачевания	10
Вместо домыслов читайте «Стоматолог-онлайн»	12
Дневник – верный спутник в лабиринтах чувств	16
Профилактика перенапряжения. Советы врача	19
Память, ожившая в голосах близких	22
Чарующая сила кофе: как напиток бодрости влияет на организм?	26
На поэтической волне. Прощание с летом	28

«КИРПИЧКИ» ЗДОРОВЬЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Вы держите в руках девятый выпуск нашего журнала. Наши постоянные читатели, возможно, зададутся вопросом: «Почему в журнале про здоровье печатаются рассказы о мероприятиях, о судьбах людей, а не только рецепты здоровья и профилактики болезней?»

Приоткрою завесу тайны болезней... Наша жизнь, жизнь наших предков, современные технологии, современные лекарства, питание, психология, традиции - из многих факторов складывается наше здоровье, здоровье физическое и психическое. Человеческое тело напоминает здание, построенное из разных материалов: миллионы атомов, которые образуют молекулы, а они входят в состав клеток. Клетки формируют ткани - какой интересный процесс зарождения жизни! И не менее интересный процесс - как происходят изменения в тканях, которые в дальнейшем могут вызывать болезни.

Наш образ жизни, переживания, радость, грусть, питание, окружение, традиции, генетика, любовь к жизни, забота о ближнем, познания мира - все это кирпичики, из которых и построено здание нашего организма.

Из многих факторов складывается наше здоровье. Мир необъятен. И правит этим миром Любовь - истинная любовь, Любовь к родителям, детям, семье, ближнему, к профессии, к жизни, к Богу. Надеюсь, что на страницах нашего журнала каждый сможет найти ответы на свои вопросы.

Наталья ФЕОКТИСОВА,
главный редактор журнала
«Здоровый округ – Люберецкий округ»,
Генеральный директор
«Медицинского центра «Марусино»



«Человек, который осмеливается потратить впустую час времени, еще не осознал цену жизни».

Чарльз Дарвин



КОРЕЙСКАЯ РЕЧЬ ЗВУЧАЛА В ЛЮБЕРЦАХ

В гостях у люберчан побывали корейские женщины. Эта встреча входила в программу дружественного визита «Делегации корейских женщин-работников» в Общероссийскую общественно-государственную организацию «Союз женщин России».



Теплая встреча

В первой половине дня 25 июля, в рамках визита, гости побывали на предприятии «Пехорский текстиль», которое возглавляет Юлия Крылова; осмотрели производственные цеха, ознакомились с современными технологиями и инновациями, используемыми при производстве пряжи.

Затем делегацию встречали в Люберецкой картинной галерее, и здесь впервые зазвучала корейская речь. В музейно-выставочном комплексе делегация КНДР ознакомились с экспозицией «Наш Гагарин», посвящённой жизни и подвигу первого человека в космосе, и узнала, что его связывало с Люберцами. Гости осмотрели фотовыставку работ Анны Гранд «Я не исключение —

я пример», посвящённую женщинам — представителям «неженских» профессий.

Гостей тепло приветствовал глава городского округа Люберцы Владимир Волков. Он вручил каждой гостье цветы и памятные подарки.

«Как сказал наш Президент, Россию и КНДР связывает многолетняя дружба. Уверен, что подобные мероприятия будут способствовать укреплению отношений между странами и станут прочной основой для новых совместных проектов во благо наших народов», — отметил глава округа.





Елена Серова поблагодарила корейских женщин

От имени Союза женщин России выступила заместитель Председателя СЖР по медико-социальному направлению Наталья Бондаренко. Со стороны Делегации корейских женщин-работников к собравшимся обратились заместитель председателя ЦК Социалистического Союза женщин Кореи Ли Хэ Им, которая говорила с переводчицей, и заместитель директора первого департамента Европы МИД КНДР Со Ок Ген, которая говорила на русском языке.

Вниманию корейской делегации был представлен проект Московского областного отделения СЖР и Бла-

готворительного фонда «Исток» — книга «Имя твое... Женщина Подмосковья». В издании собраны очерки о женщинах, героинях своего времени.

На мероприятии присутствовала российский политический деятель, космонавт, Герой России Елена Серова, которая известна оказанием гуманитарной помощи бойцам специальной военной операции. Она поблагодарила представителей Кореи за поддержку нашей страны.

Участие женщины-космонавта придало особое значение мероприятию. Каждому хотелось сфотографироваться с Серовой.





Подписано соглашение

Дружественная встреча в Люберцах состоялась при содействии главы городского округа Владимира Волкова, Президента «Союза женщин России» Екатерины Лаховой и председателя Московского областного регионального отделения «Союза женщин России» Екатерины Богдасаровой. Мероприятие было подготовлено Люберецким отделением Союза во главе с Еленой Верховых.

Люберецкие женщины приняли участие в мероприятии в Картинной галерее. Было особенно приятно, что для визита корейских гостей был выбран именно наш город. Значит есть что показать и есть чем поделиться.

Итог этого визита — в Москве подписано Соглашение о сотрудничестве между «Союзом женщин России» и Социалистическим Союзом женщин Кореи.

Перед встречей в Люберецкой картинной галерее произошло еще одно важное событие. Руководитель Комитета семей воинов Отечества Московской области Марина Мигунова вручила Благодарственные письма за оказание помощи участникам СВО и их семьям активистам «Союза женщин России» Наталье Феоктистовой, Наталье Калугиной и Ольге Пелехатой. Поздравляем!

Подготовила Эмма БОРИСОВА

Фото: пресс-служба администрации г.о. Люберцы



КРЕПОСТЬ ДУХА. КАК ПРОХОДИЛИ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЕ СБОРЫ ЮНЫХ ПАТРИОТОВ

Летние военно-патриотические сборы в Люберцах — это воспитание характера и уверенности в подрастающем поколении. Пять смен, сотни впечатлений. Сезон летних военно-патриотических сборов в городском округе Люберцы завершился. За три месяца — с июня по август — в проекте приняли участие 200 детей и подростков.

Сегодня мы беседуем с директором лагеря членом Общественной палаты городского округа Люберцы, учителем физкультуры, тренером по самбо, профессиональным организатором туристических и военно-патриотических программ Юрием Исаевым.



— Юрий Алексеевич, чем вам удалось привлечь детей на сборы?

— Для многих детей нынешнее лето стало первым опытом самостоятельной жизни, наполненной совершенно новыми занятиями. Но главное — это была настоящая школа закалки характера, дружбы и ответственности. От Дня России до Дня Государственного флага. Как оказалось, детям понравилось быть самостоятельными и жить без излишней родительской опеки.

Открытие сезона состоялось 13–15 июня и было приурочено ко Дню России. Далее прошли ещё четыре смены: 3–6 июля 11–13 июля 25–27 июля и заключительная — 22–25 августа, приуроченная ко Дню Государственного флага Российской Федерации. Четыре дня ребята жили в палатках, учились быть командой.

— Расскажите подробнее, как были организованы сборы?

— Программа была насыщенной: утренние тренировки, командные игры и занятия по тактической медицине, стрельба, огневая подготовка и военно-патриотические уроки от настоящих ветеранов, — вечерние костры, маршмеллоу (сладости) и долгие разговоры о важном. А в финале — праздничный салют и дискотека под открытым небом. Именно так и должно завершаться лето: ярко, с эмоциями и с воспоминаниями, которые останутся надолго.

Во многих проектах мы принимаем совместное участие с Артёмом Алексеевичем Балтагом — он мастер спорта России по самбо, тренер по самбо для детей от 5 до 16 лет, инструктор по военно-патриотическому воспитанию. Нас объединяет цель — помочь детям и подросткам стать увереннее в себе, развить физическую и психологическую устойчивость, научиться работать в команде и гордиться своей страной.



За время работы лагеря его посетили и поддержали: Глава городского округа Люберцы Владимир Михайлович Волков, председатель Совета депутатов Пётр Михайлович Ульянов. Такое внимание ко многому обязывает.

— **Понятно, что разнообразную программу занятий одному не потянуть. Кто вам помогал в работе?**

— Команда специалистов, которые помогают детям приобретать практические знания. Ведь для того, чтобы собрать-разобрать автомат или правильно остановить кровотечение и уложить раненого на носилки, нужны знания. Особая благодарность тем, кто помог сделать эту смену такой сильной и запоминающейся: Антоненкову Роману Викторовичу — главному врачу ГБУЗ МО «Люберецкая стоматологическая поликлиника», депутату Совета депутатов г.о. Люберцы — за поддержку и личное участие; Ассоциации ветеранов СВО, г.о. Люберцы и лично А. В. Кулагину, который вместе с Олегом Золотухиным, Александром Могилёвым и Сергеем Сергеевым провёл для ребят военно-патриотическое занятие. Это было мощно и по-настоящему важно.

Спасибо Центру поддержки участников СВО и их семей и лично Алесе Олеговне Даврановой — за внимание и постоянное участие в нашей работе.

Александр Андреевич Троицкий, главный врач медицинского центра «Марусино», проводил занятия по оказанию первой помощи, обучая детей базовым, но жизненно важным навыкам. Денис Александрович Колкин, инструктор по спортивному метанию ножей, из спортивного клуба «Феникс» делал акцент не на силе, а на точности, самоо-



бладании и безопасности. Ирина Андреевна Ванина, инструктор по йоге и гвоздестоянию, своими уроками способствует формированию психологической устойчивости и внутреннего равновесия у ребят.

Я также хотел отметить Наталью Львовну Феоктистову, врача-стоматолога, челюстно-лицевого хирурга, генерального директора МЦ «Марусино». Несмотря на большую загруженность, являясь членом Общественной палаты Люберец, она делится с подростками знаниями о здоровье и прививает им ответственность за своё здоровье, а значит — и за своё будущее.

Врачи провели занятия по тактической медицине и первой помощи, где ребята учились оказывать помощь и переносить условного раненого. Именно благодаря таким людям военно-патриотические сборы становятся настоящей школой жизни.





— Как помогают родители?

— Родители и дети — одна команда. Особую роль в нашем проекте сыграли родители, которые не только доверили своих детей организаторам сборов, но и активно помогали. Совместными усилиями удалось создать атмосферу поддержки и вовлечённости, благодаря чему каждая смена прошла ярко и насыщенно. Но самое ценное — это опыт дружбы, взаимопомощи и уверенности в собственных силах.

Отзывы детей говорят сами за себя: «Я думал, будет трудно... А оказалось — я могу больше, чем думал!».

Когда читаешь, что пишут родители: «Высокая динамика смены занятий, игр, тренировок и развлечений держала ребят в тонусе! Сын познакомился с новыми друзьями, стал самостоятельнее. Обязательно поучаствуем ещё!», то понимаешь, что всё было не зря. Спасибо родителям за доверие, спасибо ребятам за горящие глаза, спасибо всем, кто был рядом. Лето-2025 вошло в историю. Впереди — новые сборы, новые планы и новые победы.

— Несомненно! Пожелаю, чтобы ваши планы осуществились!

Подготовила Эмма БОРИСОВА

Мнение родителей

Такую инициативу надо поддержать!

Это был наикрутейший сезон! Море эмоций, море впечатлений, новые знакомства для наших детей, а главное — они получили бесценный опыт!!! Юра, Артём, вы большие молодцы! Вот таких ребят, как вы, нужно поддерживать во всех начинаниях. Прошу руководителей нашего городского округа обратить внимание на ребят и всячески помогать им развиваться, в спорте, в турслетах! Отправляйте своих детей на такие мероприятия, не пожалеете. Спасибо и низкий поклон за ваш труд!

Ребята и девчонки учатся самостоятельности, приобретают новые навыки, развивают свои знания и таланты! Каждую минуту дети были чем-то увлечены (сборка/разборка автоматов, метание ножей, стрельбище, вязание узлов, физическая подготовка, военная дисциплина, дискотека, посиделки у вечернего костра с просмотром фильмов). И даже салют! Это действительно круто!



Алеся ДАВРАНОВА,

Руководитель Центра поддержки участников СВО и их семей

НАШИ – НА СЕМЕЙНОМ ФОРУМЕ ПОДМОСКОВЬЯ



Известные в Люберцах люди, активные члены Общественной палаты городского округа Люберцы Наталья Феоктистова, Марина Комель и Юрий Исаев 9 августа приняли участие в VIII семейном Форуме «Многодетная Россия» в г.о. Сергиев-Посад, на территории Сергиево-Посадской сыроварни, близ д. Селихово.

В уникальном по своему наполнению ПРО-семейном мероприятии принимали участие многодетные семьи, участники СВО со своими семьями, семьи с детьми инвалидами и приёмные семьи со всего Подмосковья. Они собрались, чтобы обсудить то, что их волнует, и отдохнуть в палаточном лагере в течение трёх дней.

В программе мероприятия — более 30 спикеров, 40 мастер-классов, три концерта и два спектакля, вечерние кинопоказы для детей и взрослых, эксклюзивные экскурсии и традиционный кулинарный конкурс — «Семейный пирог».

Организатором мероприятия выступили Московская областная организация помощи многодетным семьям «Многодетные мамы», Общественная палата Московской области, администрация г.о. Сергиев-Посад и Московское областное движение «Отцы Подмосковья».

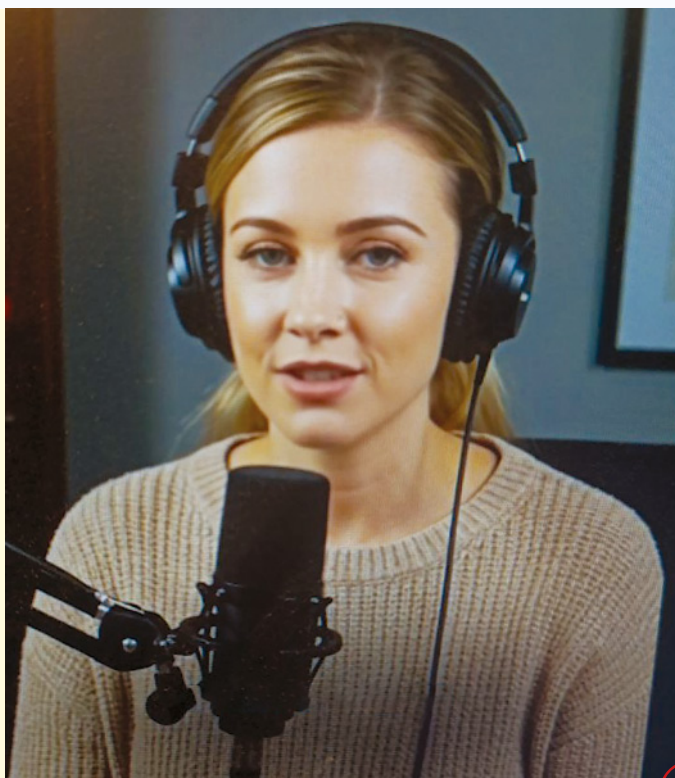
Светлана ЗАХАРОВА

Кстати

Больше, чем просто журнал

Что ИИ думает о журнале «Здоровый округ — Люберецкий округ»? Мы попросили искусственный интеллект поделиться мнением о журнале, главным редактором которого является Генеральный директор МЦ «Марусино» Наталья Феоктистова.

— Этот журнал действительно не просто набор статей, это душа Люберецкого округа, это истории людей, их опыт, знания и мудрость, объединенные одной целью — сделать Люберецкий округ здоровым и счастливым!



ЗАБЫТЫЕ И НЕИЗВЕСТНЫЕ ПУТИ ВРАЧЕВАНИЯ

На всем протяжении моего врачебного пути я видела, что истинные служители своей профессии были всегда скромны, многие не имели никаких наград, но, как настоящие воины, всегда стояли в строю против болезней, всегда спасали людей, с любовью и преданностью выполняли свой долг.



Стоматология дает сигнал

Для меня стоматология — это сложное направление медицины, и сложное, и прекрасное. Голова и шея — столько расположено жизненно важных систем, столько информационного уровня, столько важных есть сигналов начинающейся болезни, только надо быть внимательным и грамотным доктором, любящим свою профессию и людей.

Наша «Школа здоровья» рождена с целью популяризации здорового образа жизни, где мы рассказываем,

как противостоять болезням, что такое профилактика, что такое стрессы, для чего нам физкультура, как вырастить здорового ребёнка... Но самое главное, что всегда меня волновало и волнует, что многие забывают своих учителей, своих наставников, а без памяти — нет будущего.

Жизнь человека — как звезда на небе, она может быть яркой, может быть менее заметной, но всегда останется частью Вселенной. Мне бы очень хотелось, чтобы наши пациенты понимали, что врачевание — это очень сложный и ответственный путь, что мы не Боги и только при



полном понимании и доверии между врачом и больным возможна победа над болезнями.

Хочется, чтобы и пациенты, и медики понимали, что купить здоровье невозможно. Да, конечно, есть стандарты оказания медицинской помощи, они порождены правилами нашего времени, только каждый человек неповторим, а следовательно, лечение должно быть индивидуально.

В условиях полевых госпиталей

В этом году, когда мы отмечаем 80-летие Великой Победы, я провожу параллель: как многие страны и люди старательно хотят переписать историю Великой Отечественной войны, так и многие медики перечеркнули подвиги медиков, и не только военные подвиги, а и трудовые, ведь все медики и мы, стоматологи и челюстно-лицевые хирурги в том числе, и в мирное время совершаем каждый день подвиги. Хотелось бы, чтобы каждое молодое поколение уважало и помнило путь предыдущих поколений.

В условиях полевых госпиталей и партизанских землянок врачебно-стоматологическая мысль вынуждена была работать в ускоренном режиме и выдавать самые неординарные решения!

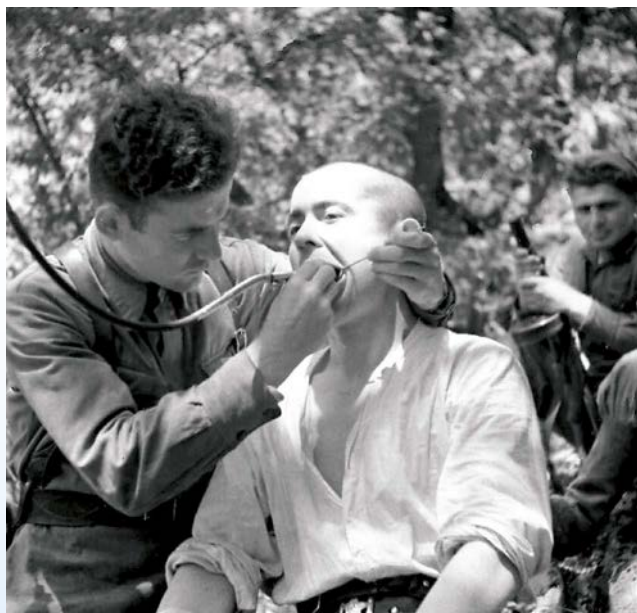
В течение 1940–1945 гг. только в журнале «Стоматология» были представлены 22 изобретения. А великое множество «рацпредложений», позволяющих решить стоматологические проблемы, так и остались только в воспоминаниях и мемуарах.

Зубная щетка на войне

В книге «партизанского доктора» Г. И. Гнедаша «Воля к жизни» читаем: «Мы решили, чтобы каждый боец по утрам массировал дёсны щёткой. Зубные щётки были лишь у немногих партизан.

— Зелик Абрамович [аптекарь партизанского соединения Иоселевич], как бы достать зубные щётки?

— Боже мой, откуда я могу знать? Если бы можно



было купить в магазине... Дайте мне адрес того магазина...

Так он ворчал, но через несколько часов принес первые зубные щётки с черенками из сырого дерева».

Как же решили вопрос с гигиеной ротовой полости партизаны Волынщины в 1943 году? Обстригли хвосты лошадям, напилили деревянных чурок и закрепили конский волос трофейным клеем! А через некоторое время отряд обзавёлся и ароматным зубным порошком. Аптекарь натолк раздобытого где-то по случаю мела и смешал его с сушёной мятой...

Оказывается, и на войне нужны были услуги стоматологов.

Наталья ФЕОКТИСТОВА

Фото из архива: dzen.ru

ВМЕСТО ДОМЫСЛОВ ЧИТАЙТЕ «СТОМАТОЛОГ-ОНЛАЙН»

«Убей врача, а плату за лечение отдай болезни» — фраза графа Кента, одного из персонажей трагедии Уильяма Шекспира «Король Лир», дата первой публикации трагедии «Король Лир» — 1608 год.



Что означает эта противоречивая фраза?

Важность своевременного, грамотного и правильного лечения. Если не взаимодействовать со специалистом, не доверять ему, а устанавливать свои правила, то болезнь «заберёт» здоровье, пронесётся как ураган по резерву организма, нанесёт урон, и в итоге цена будет намного выше стоимости лечения.

Только ли врач отвечает за всё?

Программа государственных гарантий обеспечивает конституционное право россиян на бесплатную медицинскую помощь на основе справедливости, равенства и экономической защиты и является главным финансовым документом в сфере здравоохранения. Она содержит нормативы объемов помощи и их финансового обеспечения, определяет ее виды, формы, условия оказания медицинской помощи.

Почему именно сейчас и именно эту информацию мы решили разъяснить читателям?

Домыслы — это вывод, полученный на основе умозаключения, интуиции, а не на основе фактов. Задачи федерального проекта «ЗдравКонтроль» — повышение доступности и качества государственной медицинской помощи, а также активизация общественного контроля системы здравоохранения.

На новом специализированном Телеграм-канале «Стоматолог-онлайн» в рамках федерального проекта «ЗдравКонтроль», при поддержке РОО «Московская областная ассоциация стоматологов и челюстно-лицевых хирургов», публикуется истинная информация от практикующих врачей с многолетним стажем, от руководителей учреждений, научных кафедр о происхождении болезней, профилактике, лечении, новых методах и возможностях современной стоматологии.

Мы сделали выводы на основании ваших вопросов под каждым постом, что сколько бы мы ни старались проявить заботу и внимание к вам, нашим пациентам, всё сводится к тому, что врач — должен, обязан, только врач отвечает за всё, что происходит с организмом, и, главное, что никто не написал: «Спасибо!», не отметил, что есть врачи, которые помогают, спасают, лечат, ищут пути избавления от болезней, изучают болезни и находят способы избавления от болезней и, главное, знают как избежать этих болезней.

Предупрежден — значит вооружен

Мы подробно информируем население о программах государственных гарантий, о условиях получения медицинской помощи в рамках программы ОМС, объясняем, как понять, где нарушены ваши права и как быстро решить все возникающие проблемы. Но только сообщая, с доверием, с уважением и любовью к ближнему, мы сможем победить болезни.



Скученность зубов: причины, последствия, лечение

Скученность зубов — нарушение расположения зубов вследствие дефицита места в зубном ряду. Как правило, сопровождается сужением зубных рядов и поворотом зубов вокруг своей оси. Это одно из самых распространённых нарушений у детей и взрослых.

Причины скученности зубов

- Несоответствие размеров челюстей и размеров коронок зубов. Часто имеет наследственный характер и генетическую обусловленность.
- Нарушение сроков смены молочных зубов (раннее или позднее прорезывание).
- Преждевременная потеря молочного зуба, смещение соседних зубов, потеря места.



- Недоразвитие челюстей по причине вредных привычек и нарушения функций (ротовое дыхание, вялое жевание, прокладывание языка между зубными рядами при глотании и речи)
- Сверхкомплектные, или лишние зубы.

Последствия скученности зубов

- Сложности с гигиеной и, как следствие, кариес на боковых поверхностях зубов, воспаление десны.
- Неправильное распределение жевательной нагрузки, стираемость зубов.
- Эстетические проблемы, особенно в подростковом возрасте.

Ортодонтическое лечение скученности зубов

1. Расширение верхней челюсти съемными пластинчатыми аппаратами с винтами. Эффективно в периоде раннего сменного прикуса.
2. Расширение верхней челюсти несъемными аппаратами с винтами. Более эффективно, чем пластинками, может быть проведено до окончания роста скелета.
3. Брекеты. Применяются для выравнивания зубов у подростков и взрослых. Могут использоваться в сочетании с минивинтами.
4. Элайнеры (прозрачные каппы) — достойная альтернатива брекетам, подходит при несложной скученности.
5. Ортогнатическая хирургия. При выраженной челюстной аномалии у взрослых может потребоваться хирургическое вмешательство как предвари-

тельный этап перед установкой расширяющего аппарата и брекет-системы.

Когда обращаться к ортодонт?

- Уже с 6–7 лет — для ранней диагностики и профилактики.
- В любом возрасте, если заметили скученность, дискомфорт, сложности с гигиеной.
- Чем раньше начать лечение, тем лучше будет результат.

Удаление зубов мудрости в зачатках у детей и подростков

Зубы мудрости (третьи моляры) обычно прорезываются в возрасте 17–25 лет, но их зачатки формируются гораздо раньше — уже в детском и подростковом возрасте.

Показания к удалению зубов мудрости в зачатках — ортодонтические показания.

Удаление зачатков может быть рекомендовано перед началом ортодонтического лечения в рамках подготовки к нему или по его завершению для предотвращения рецидива после исправления прикуса.

Рекомендации после удаления зачатков зубов мудрости. Первые часы после операции

- Тампон удерживается во рту 15–20 минут, затем врач осматривает: нет ли послеоперационного кровотечения и при отсутствии кровотечения — тампон извлекается.
- Не полоскать рот в первые сутки, чтобы не вымыть кровяной сгусток.





- Холод — прикладывайте лед (через ткань) на 15–20 минут каждые 2 часа для уменьшения отека.

- Покой — избегайте физических нагрузок, наклонов и резких движений.

Обезболивание и медикаменты

- Принимайте анальгетики (ибупрофен, парацетамол) по назначению врача или нестероидные противовоспалительные препараты (Найз, Кетанов и т.д.)
- Если врач прописал антибиотики, соблюдайте назначения
- Антисептические ванночки (Хлоргексидин 0,05%, Мирамистин) — на 2-й день аккуратно держите раствор во рту, не полощите (ротовые ванночки).

Гигиена полости рта

- В первый день чистите зубы, избегая области удаления.
- Со второго дня можно аккуратно полоскать рот или делать ротовые ванночки с раствором хлоргексидина, мирамистина, фурацилина.
- Используйте мягкую зубную щетку, чтобы не травмировать лунку.

Питание после удаления

- Первые 2–3 часа — ничего не есть.
- Первые 2–3 дня — только мягкая и прохладная пища (йогурты, пюре, супы, каши).

Исключить:

- Горячее, острое, кислое.
- Твердую пищу (орехи, сухари).

Чего избегать?

- Горячие компрессы (усиливают отек).
- Активные полоскания (чтобы не выпал кровяной сгусток).
- Трогать лунку языком или пальцами.

Возможные осложнения (когда обратиться к врачу?)

- Сильная боль, не снимаемая анальгетиками.
- Отек, увеличивающийся на 3–4 день.
- Кровотечение, не останавливающееся более 2 часов.
- Температура выше 38 °C.
- Неприятный запах из лунки (признак воспаления).

Сроки заживления

- Первые 7 дней — формирование мягких тканей.
- 1–2 месяца — полное восстановление кости.

Решение о вмешательстве должно приниматься на основе тщательной диагностики и консультации стоматолога-хирурга. Соблюдение рекомендации снизит риск осложнений и ускорит восстановление.

Если у вас появились тревожные симптомы — немедленно обратитесь к стоматологу! Берегите своё здоровье и здоровье своих зубов!

Наталья ФЕОКТИСТОВА

ДНЕВНИК - ВЕРНЫЙ СПУТНИК В ЛАБИРИНТАХ ЧУВСТВ

Дневник мой - друг мой. В детстве и юности многие из нас доверяли свои чувства дневнику. Сейчас говорят о детских страхах. Но порой сами взрослые непроизвольно заставляют ребенка бояться, когда слишком эмоционально указывают на опасность. Стремясь воспитать детей послушными, ни в коем случае нельзя их пугать. Насмешки над боязливостью ребенка - это жестокость.

Сегодня главный редактор журнала Наталья Феоктисова поделится своими мыслями на этот счет и, возможно, кого-то предостережет от ошибок.





— **Наталья Львовна, знакомы мы давно, а ваше детство и юность пока для меня неизвестны. Можете что-то рассказать о своих детских переживаниях, страхах. Как они отразились на вашей жизни?**

— Темп современной жизни настолько высок, что утратить контакт с самим собой проще простого. Я расскажу, как ведение дневника помогало мне «услышать» себя, обрести душевную гармонию и восстановить эмоциональное равновесие.

Мне был необходим дневник, потому что делиться с кем-то своими тревогами было сложно, моё воспитание проходило в атмосфере моральной строгости и дисциплины (что мне, впрочем, помогло выстоять во всех сложностях моей жизни и, главное, помогло в профессии).

Дневник я начала вести со школьной скамьи, когда пришлось переехать из Эстонии в Россию (папа был военным). Мне исполнилось 10 лет — это было первое погружение в новую непривычную для меня среду: другой менталитет, другие правила, другие люди, а главное — нет рядом моей подруги (кстати, дружим по сей день, хотя она живет сейчас в Финляндии), с которой понимали друг друга молча, без слов, даже на расстоянии.

— **Можно ли сказать, что дневник появляется тогда, когда нет понимания со стороны старших?**

— Родителям рассказать о волнениях и сложностях адаптации я не решалась (воспитание не позволяло), поэтому и появился в моей жизни дневник. Там я вела диалог сама с собой. А на людях всегда проявляла максимальную дружелюбность, уважение, но не раболепие! Я всегда защищала слабого и была борцом за справедливость.

Мне было важно фиксировать всё, что со мной происходит и что я чувствую в этот момент. Одни из первых записей были посвящены первому дню в школе и первой любви. Мне было необходимо вести дневник, потому что делиться с кем-то своими тревогами и размышлениями было непозволительно, и это спонтанное решение записывать свои мысли на бумаге помогало оставаться самим собой, сохранять в себе «внутреннего» ребёнка. Чем тяжелее и болезненнее был период в жизни, тем чаще и активнее я обращалась к своему дневнику. Это спасало меня, я могла привести свои мысли в порядок и разобраться с волной нахлынувших чувств.

— **Интересная ситуация! Вы свои переживания доверяли не маме или папе, а бумаге!**

— Начала я с небольшого красочного блокнота, там записывала только самые сложные моменты моей жизни и вела анализ событий — это напоминало альманах моей жизни. Когда я выросла, в моём дневнике стали



появляться интересные записи из мира природы, науки и медицины, я записывала открытия, которые вычитывала из журнала «Наука и жизнь» — обожаю этот журнал по сей день, делала вырезки из журнала и вклеивала в дневник. Так мой дневник из детских переживаний стал дневником взрослого человека, фиксирующим события и открытия в медицине, и помогающим мне в выборе жизненного пути, пути врачевания.

— Показывали ли вы свой дневник подруге?

— Свои записи никогда никому не показывала, дневник всегда прятала. Записи перечитывала, спустя длительный период времени, снова проживала те ощущения, которые были в тот момент. Сейчас я точно знаю, что воспоминания — важны, но важнее выплеснуть эмоцию, которая может увести не в том направлении. И дальше с положительным настроением продолжать свой путь.

Бывали периоды, когда я писала каждый день или даже по нескольку раз в день, а бывало, что забрасывала записи на несколько месяцев и даже лет. Сейчас я могу сказать, что мой дневник состоял из двух частей: он фиксировал жизненные переживания и вехи профессионального роста.

Сейчас я считаю, что статьи в этом журнале стали своеобразным ведением дневника, только уже не в формате тет-а-тет, а для открытого общения, для помощи близким, знакомым, пациентам, коллегам, чтобы каждый мог, возможно, найти ответы на свои вопросы, понять, что не одинок в своих переживаниях, а, возможно даже, найти подсказки для своего счастья. Мы все разные и понятие счастья тоже для каждого разное.

— Как помог дневник в вашем профессиональном росте?

— Дневник — как один из инструментов, помогающих настроить музыку души. Записи в дневнике, касающиеся профессионального развития, для меня были не менее важны. Перечитывая методы лечения, ещё раз погружалась в свою стихию с целью углублённого анализа и всегда радовалась, что тогда, когда делала первые шаги, интуитивно принимала правильное решение по определённому методу лечения, и спустя годы убеждалась, что для пациента этот метод был верен, пациент со мной, его здоровью не нанесён ущерб. Осознание этого вызывает шквал самых положительных эмоций, ты понимаешь, что всё не напрасно, что выполняешь заповедь доктора «не навреди».

Всегда мечтала вести дневник в период путешествий, отпуска, считая, что новые страны, история, традиции, кухня — это тоже своеобразные эмоции, которые забываются, а прочитав дневник, вспомнишь. Но таких записей в моём дневнике никогда не было.

За последние годы желание вести дневник стало угасать, появление новых переживаний уже не требует «разговора» в таком формате.

— Возможно, причина в цифровизации нашей жизни? Общение через Ватсап и другие социальные сети заменили необходимость вести дневник?

— Видимо, для меня дневник был важен в детские и в юношеские годы. Но... Всегда и во

всём есть «но», некоторые записи раньше вызывали чувство боли, перечитывать их не хотелось (вероятно, что-то не проработала тогда). Появлялось даже желание расстаться с дневником, но, слава Богу, в те минуты приходило осознание, что дневник важен и нужен, ведь даже сложное и тяжёлое прошлое — это уроки жизни.

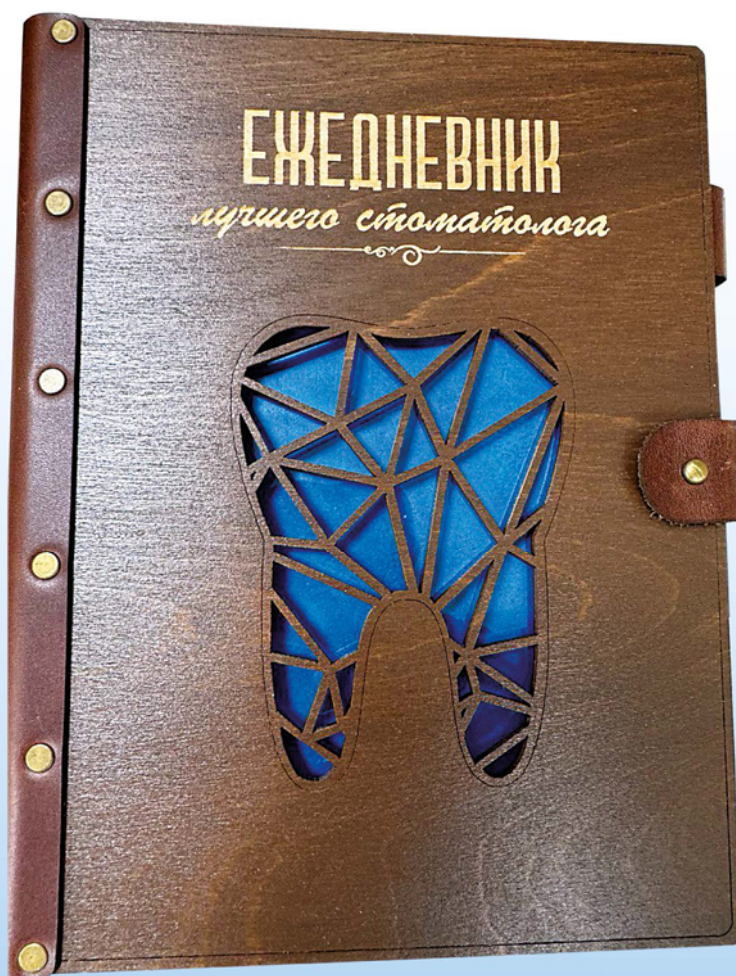
Думаю, что дневник важен и нужен детям — хорошее средство, когда не хватает общения, когда присутствует непонимание как со стороны сверстников, так и родителей. Может, для кого-то это способ общения с самим собой, один из вариантов самоподдержки. Дневник всегда «слушает», не перебивает, а это так бывает важно.

С дневником я рассталась три года назад, посчитав, что его миссия выполнена. Многому научилась, многое поняла, и обрела чувство благодарности Богу за каждую прожитую минуту. Я благодарна Богу, его присутствие было, есть и будет в жизни каждого из нас.

Подготовила Эмма Борисова



Дневник всегда «слушает», не перебивает, а это так бывает важно.



ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ

Каждому известна такая картина: болит голова, человек чувствует истощение сил, ничего не хочется делать, клонит ко сну или, наоборот, невозможно уснуть. Всем знакомо такое чувство перенапряжения в конце рабочего дня...



Когда труд не в радость

Многие годы научно-исследовательские учреждения подробно изучали общие закономерности и специфические особенности развития напряжения при различных видах трудовой деятельности. Проводя исследования, понимали, как можно выявить условия перехода напряжения в перенапряжение, как прослеживается зависимость возникновения заболеваний от характера и конкретных количественных параметров трудового процесса.

Также выяснено, что некоторые социально-бытовые факторы сами по себе не вызывают появления перенапряжения, но могут способствовать более быстрому

переходу начальных форм патологического процесса в более глубокие патологические реакции.

Постоянное напряжение и перенапряжение в процессе трудовой деятельности через определённое время вызывает появление признаков утомления, т.е. снижение уровня работоспособности человека (или снижение уровня отдельных систем организма) под влиянием работы.

Скорость и глубина утомления определяются величиной трудовой нагрузки. Утомление по своей биологической сущности является нормальным физиологическим процессом, выполняющим определённую защитную роль в организме.

В том случае, если отдых оказывается недостаточным для полного восстановления, то в период следующего рабочего процесса произойдёт кумуляция утомления.

Нагрузка на позвоночник

В процессе труда приобретаются навыки поддержания основных положений тела. Вынужденные рабочие позы увеличивают нагрузку на главную опору человеческого тела — позвоночник. Поддержание вынужденных рабочих поз связано не только с увеличенными нагрузками на позвоночник и связочный аппарат, но и с возрастанием уровня активности мускулатуры, которая активизируется при определённой позе. Например, наклон головы вперёд при чтении или письме в позе сидя за столом с горизонтальной поверхностью, вызывает значительное напряжение мышц затылка, влияющее на напряжение мышц поясницы.

Конечно, можно много рассказывать про физическое перенапряжение, но всегда надо помнить, что все системы организма взаимосвязаны и, следовательно, физическое перенапряжение сопровождается и нервным перенапряжением.

Уметь правильно отдыхать

Для формирования системного подхода к профилактике заболеваний посредством образовательных, медицинских и социальных инициатив предлагаются следующие подходы:

1. Проведение до психофизиологических исследований первичного скрининга по выявлению факторов риска.

2. Установление влияния нервного перенапряжения на структуры сна и, наоборот, влияние сна на интеллектуальные показатели и эмоциональные реакции, т.к. следы работы мозга, вызванные напряжённой трудовой деятельностью в период бодрствования, сохраняются и переходят для реализации во сне.





3. Установление физиологических и биохимических механизмов воздействия двигательной активности на нервное перенапряжение с целью снижения его гиперреактивности.

Рекомендации по предупреждению хронического эмоционального стресса:

1. Умственная тренировка.
 2. Поддержание ритмичной производственной нагрузки.
 3. Выработка у людей с детского возраста чёткого убеждения, что они не смогут избежать стрессовых ситуаций, отрицательных эмоций, затруднительных моментов в жизни и работе.
 4. Правильное трудовое, эстетическое, психогигиеническое воспитание. Необходимость научить всех работающих умению коллективно трудиться. Работа в команде.
 5. Отвлечение внимания от стрессовой ситуации, переключение его на тот вид деятельности, который больше всего интересует или увлекает работника.
 6. Поддержание у работающих интереса к работе.
 7. Создание условий на производстве для возникновения положительных эмоций.
 8. Проведение отпуска в обстановке, отличающейся от той, где обычно человек живёт и работает.
- Важное значение имеет характер отдыха, способ проведения отпусков, каникул и их своевременность.

Наталья ФЕОКТИСТОВА,
Главный редактор журнала
(При подготовке статьи
использован материал
«Психофизиологические
основы профилактики
перенапряжения» (Академия
медицинских наук СССР
Ю. В. Мойкин, А. И. Киколов,
В. И. Тхоревский,
Л. Е. Милков)

ПАМЯТЬ, ОЖИВШАЯ В ГОЛОСАХ БЛИЗКИХ

Память — что это: слово, жизнь или нечто большее? Википедия даёт такую характеристику: память — это психический процесс, который заключается в запоминании, сохранении и воспроизведении информации. Память помогает накапливать впечатления об окружающем мире, служит основой приобретения знаний, навыков и умений. Память позволяет восстанавливать в сознании запечатлённые образы, мысли, действия и, что главное, чувства.



Жизнь продолжается...

В современном мире исчезают такие понятия, как «сохранение в памяти», «сохранение в сердце», как будто мы хотим что-то стереть и навсегда забыть, всю жизнь начинать с чистого листа...

Я считаю, что прошлое нельзя забывать, особенно, если это связано с близкими людьми, которых любили вы и которые любили вас. Пока мы помним — наша жизнь продолжается...

Сейчас очень много говорят о проблемах в семье, о сложностях в воспитании детей, о непонимании и о многом, многом другом, что тревожит человечество, и это связано с семьёй.

Хочу рассказать об уникальном человеке, о простом деревенском мужике в положительном смысле этого слова, настоящем семьянине, лучшем муже, лучшем отце, лучшем дедушке — это мой сват — Михаил Васильевич Лавриненко, отец моего зятя Максима. Для меня он стал самым родным человеком в духовном понимании. Рассказ о его жизни и будет одним из взглядов на правильное воспитание, культивировании уважения к Богу, к отцу, к матери, к близким и детям.

Слово сестры

Рассказывает о детстве и юношеских годах Михаила Васильевича его сестра-двойняшка Татьяна Васильевна.

**«Стремись понять всей нашей жизни суть,
Запомнить нужно истину простую,
Что красота порадует чуть-чуть,
А доброта всю нашу жизнь врачует!»**

(Татьяна Овсова-Андросова)

В этих строках всё кратко сказано о моём брате, Михаиле Васильевиче. Родился он весной 1960 года, 28 марта, на восемь часов раньше меня, в кузове грузовой машины, а я — в фельдшерском пункте, до роддома маму не довезли из-за весенней распутицы (размыло

дорогу). Фельдшер Василий Ефимович, участник войны, после принятия родов нарёк: мальчик будет водителем, а девочка медиком — так всё и случилось.

В детстве мой брат Миша был весёлым, добрым, очень шустрым. В 1977 году мы окончили Творишинскую среднюю школу на Брянщине. Миша далее учился в школе ДОСААФ, получил водительское удостоверение, а в 1978 году был призван в ряды Советской Армии. Служил в лётных войсках в Грозном.

Он был мой фундамент



В 1980 году приехал работать в Москву и остался здесь жить, работал на автобазе водителем большегрузного автомобиля, принимал участие в строительстве нашего большого и красивого города Москвы. Для меня это была огромная радость, что мы опять вместе, он был мой фундамент, если что-то случалось в моей жизни — брат всегда рядом, поддержит и морально, и материально, отвезёт куда надо, привезёт.

Сейчас пустота у меня в душе, словами невозможно передать чувства от утраты. Во всех жизненных ситуациях он сохранял человеческое достоинство, порядочность. Он пронёс через всю свою жизнь то, чему нас научили наши родители, то, что они подарили нам: ЛЮБОВЬ и ДОБРОТУ. В нём это было с рождения и до последнего его вздоха. Нас было шестеро в семье, родители не просто любили нас — они нас уважали, уважали даже нашу лень, радовались нашим успехам, уважали и принимали наши капризы.

Родители никогда нас не унижали, не гнобили, физически не наказывали, видимо, поэтому мы и выросли с такой «патологической» добротой. Но Миша был особенный, неповторимый, его душа была наичистейшей. Его, по молодости, называли «обаяшка», несмотря на то, что был невысокого роста, с длинным носом, рано облысел, но глаза его всегда были лучезарные, как звёзды.

Вспоминаю моменты из детства, когда маленькие были, и дома могли взять спички для игры, а не для того, чтобы печку топить. И когда мама воду несла для живности — он оберегал меня, чтобы не пострадала и всегда кричал: «Танька, тякай!». Не пускал туда, где опасность была.

Он учил меня кататься на велосипеде, был немного хулиганистый, гиперактивный, любил футбол и всякие подвижные игры, а я за ним старалась успевать. Как маленькая собачонка, пыталась догонять, но у меня ничего не получалось.

Миша отвечает за всех



Для Миши не существовало деления — мужская или женская работа. Когда мы были подростками, мама всегда спокойно уходила из дома — знала, что Миша отвечает за всех, и все дети будут целы.

В школе я училась получше его, и Миша, когда надо было делать уроки или писать сочинения, говорил: «Мама оставила список работы, что надо по дому сделать — это сделаю я, а ты за меня напиши сочинение...». А в записке — задачи для девочки: помыть полы, постирать и т.д., он всё делал по дому, и воду натаскает, и за скотиной поухаживает. Даже когда заболел, он всё делал сам.

Еще воспоминания из детства. Он летом всегда любил спать на чердаке дома, и даже с наступлением холодов, в сентябре, его тянуло туда, и мама говорила: «Танюша, иди буди брата, а то в школу опоздаете». Я забиралась на чердак, а он там, как бабочка в коконе, в одеяло закутается и один нос торчит. Я начинала его щекотать, петь ему песню: «А ты моряк, Мишка, моряк не плачет...», а он мне в ответ: «Ты достала меня», потом, нехотя, распутается и я стаскивала его с дивана, мы спускались, завтракали и шли в школу.

Учились в одном классе

Детство наше было такое, что мы всегда с ним были вместе, с горки катаемся вместе, на речку идём купаться вместе. В школе учились в одном классе, но сидели за разными партами, так распорядилась наша учительница. За 10 лет учёбы в школе никто не обидел меня, потому что всегда рядом был брат.

Была у нас такая история: весна, спилили деревья на школьном дворе, проталинки, мы, две девочки одно-классницы, забрались на пенёк, а рядом с пенёком стояла лужа, и один мальчик из нашего класса побежал, видимо, так хотел симпатию свою проявить к нам, прыгнул в эту лужу и окатил нас водой. Класс 4-й или 5-й был.



Миша стоял в стороне с ребятами, наблюдал за этим «безобразием», затем подошёл к этому мальчишке и в нос дал кулаком — и всё, больше этот мальчик никого не обижал. Ребята все с большим уважением относились ко мне, ведь все знали, что у меня есть брат и обижать меня нельзя. Жили мы от школы далеко, километров пять, когда стали постарше, начали шалить и пропускать школу. Утром выйдем, а как родители уйдут на работу — мы с Мишей — обратно домой.

Таких дружных учитель не встречал

Как-то приехал нас навестить наш классный руководитель и говорит папе: «Василий Яковлевич, таких дружных детей, как у вас, я ещё не встречал. Сколько записок я ни передавал вам по поводу поведения Миши, записки до вас, я так понял, не доходили...». Записки отцу я не передавала, мы эти проблемы сами решали.

Зимой катались на коньках, такие были коньки, назывались «снегурки», и братья Саша с Мишей тащили меня на каток, надевали на меня щитки, давали клюшку и ставили на ворота, а сами в «снегурках» разъезжали с шайбой, а я должна была ловить эту шайбу.

Старший брат работал шахтёром в Донецкой области. Пока я училась в медучилище, в течение 3-х лет присылал мне ежемесячно по 90 рублей — это такая поддержка была к маленькой стипендии! Я всегда чувствовала заботу своих братьев. Братья помогали во всём. В семье было принято всегда поддерживать друг друга.

Мой брат, Миша, был самый лучший, самый достойный, самый красивый, самый, самый...

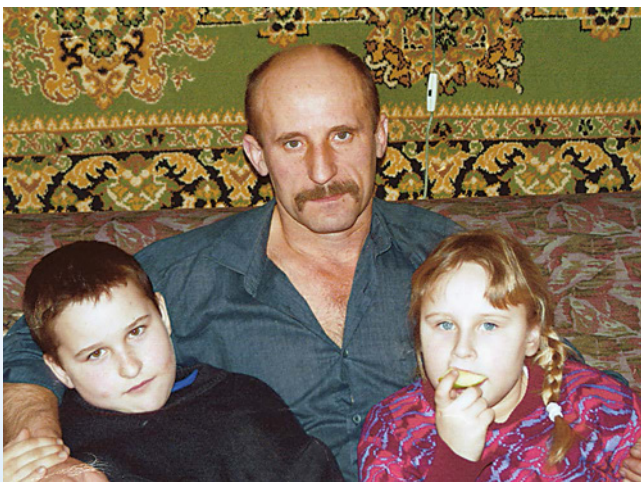
Последние годы работал на 36-й подстанции скорой помощи. И после выхода на пенсию не оставил медицину,

продолжал трудиться на благо людей, в Медицинском центре «Марусино».

Женился по большой любви, очень любил и уважал свою жену, Людмилу. Отношение к жене, к женщине — матери для него было самым важным в жизни. В любви и гармонии родились дети, сын Максим и дочь Ирина. Максима всегда учил трудиться, говорил, что ты должен работать сам, но быть рядом с теми людьми, которые тебя вдохновляют на труд.



Настоящий отец



Он, как настоящий ОТЕЦ, воспитал достойных, уверенных в себе и целеустремлённых детей. Всегда мечтал, чтобы дети жили в достатке и в благополучии. Он был тружеником, до пота, на износ, о таких говорят, мужчина-паровоз. Очень любил и уважал своих родителей, по-доброму и трепетно относился ко всем четырём сёстрам, а старшего брата, Александра, боготворил, он для него был примером, советчиком, хотя и жили в разных местах. Брат для Миши был, как звёздочка на небе. Но при всём при этом, Миша был индивидуалист, выработал свою жизненную стратегию и старался с правильного и светлого пути не сходить. Он таким и ушёл от нас.

СПРОСИМ У СВЯЩЕННИКА

Память, переходящая в молитву

Прочитав эту пронзительную статью, наполненную самой искренней и светлой любовью, невольно задумываешься о вечности. Как пастырь, часто участвующий в проводах человека в последний путь, я вижу, как близкие усопшего терзаются вопросами: «Почему?» и «Как с этим жить?».

Рассказ о Михаиле Васильевиче являет нам образ настоящего христианина — может быть, и не воцерковленного в полной мере, но всей своей жизнью явившего главные евангельские добродетели: жертвенную любовь, трудолюбие, верность семье и отеческую заботу. Такой жизненный путь — это великое основание для нашей доброй христианской надежды на милость Божию к нему.

Говоря о смерти в целом, стоит помнить, что она вошла в мир как следствие греха, отрыва человека от Бога — Источника жизни. Но для верующего сердца смерть — это не окончательное уничтожение, а дверь в вечность. По милосердию Своему, Господь проводит нас через эту временную разлуку души и тела, чтобы очистить и восстановить нас для жизни вечной.

Вопрос «почему Бог забрал человека именно сейчас?» не имеет простого ответа, доступного человеческому разумению. Промысл Божий о каждом человеке — это тайна, сокрытая в любви Божией. Мы знаем лишь то, что Господь забирает человека в момент, наиболее промыслительный для спасения его души и для духовной пользы его близких. Не нам судить об этом, но нам доверено другое — молитва.

Для души усопшего, особенно в первые сорок дней ее перехода в вечность, крайне важна молитва Церкви, любовь близких и милостыня, творимая в его память. Господь даровал Церкви великую благодать ходатайствовать за усопших, и эта молитва действительно реально помогает им. Самое главное, что мы можем сделать для нашего любимого Михаила Васильевича сейчас — это молиться о упокоении его души, подавать за него записки на Литургию, заказывать панихиды.

Нельзя поддаваться отчаянию, как бы тяжело ни было. Наша скорбь — это выражение любви, но ее может исцелить и преобразить только Христос. Он, Победитель смерти, ждет от нас не отчаяния, но веры и молитвенного труда. Давайте же, вспоминая светлый образ Михаила Васильевича, будем молиться о нем, веря, что милосердный Господь упокоит его душу в селениях праведных, где нет ни болезни, ни печали, ни вздыхания.

Мы верим, что все мы воскреснем для жизни вечной по обетованию Спасителя. И главное наше упование в том, что этой вечной жизнью будет жизнь в единстве с Богом, Который есть Любовь. А любовь, которую Михаил Васильевич дарил своей семье и которую он стяжал в своих близких, как мы читаем в статье, — это та самая сила, которая «никогда не перестает» (1 Кор. 13:8) и которая станет залогом нашей радостной встречи в Царстве Христовом.

иерей Илия СЕМЁНОВ,

настоятель Преображенского храма в Коренево

Надеялся, что болезнь отступит

До последнего боролся со своей болезнью, сопротивлялся, порой ругался, что не получается найти силы, что не справляется с немощью, надеялся, что болезнь отступит, что поживёт ещё.

Сын Максим женился в 2017 году, а в 2018 году, когда появилась внучка Мария, Михаил Васильевич как будто вновь возродился, воспрял духом, он помолодел, он был счастлив, окрылён, ему некогда было стареть. Он поздно стал отцом, в 34 года, рядом с молодёжью, с друзьями Максима, рядом с Наташей (женой Максима) — он вышел на новый виток жизни.

К сожалению, в 2023 году, как гром среди ясного неба, прозвучал страшный диагноз — рак, и началась борьба за жизнь. Дождался рождения внука Якова, но полноценно насладиться радостными моментами в жизни детей и внуков — не смог. 14 июня 2025 года — моего брата Миши не стало...

С возрастом понимаешь, как важна и ценна память, осознаешь, что надо бережно хранить память о бабушках, дедушках, о наших предках, о семье.

Слова сына: спасибо, папа!



И подтверждением его правильного пути — последние слова его сына, Максима, при прощании:



«Дорогой мой папа! Я преклоняюсь перед твоей судьбой. Для меня ты всегда был, есть и будешь примером мужества, силы, широты сердца и души. Я всегда хотел быть похожим на тебя, но сейчас понимаю, что мне ещё есть к чему стремиться».

ПАПА, я благодарен тебе за моё счастливое детство и за твоё воспитание. Благодарен за то, что рос в полной семье. Спасибо тебе за то, что всегда был рядом, хотя иногда мне тебя очень не хватало. Спасибо тебе за твою помощь во всех моих делах. Я благодарен за твой вклад в нашу семью, в моих детей — твоих внуков. Особая благодарность за любовь и заботу о внучке Маше, нашей дочке. Иногда мне даже казалось, что она любит тебя больше, чем меня. Спасибо тебе за ту доброту и любовь, которую ты подарил моим детям, папа!

Ты прожил свою земную жизнь достойно и, кажется, счастливо. Я очень надеюсь, что как твой сын оправдал и оправдываю твои ожидания и достоин носить твою фамилию. Папа, я понял: неважно, где ты сейчас — я всегда чувствую, что ты рядом со мной. Я люблю тебя. И я знаю, что ты всегда любил меня».

Родители хотели дать лучшее

Зигмунд Фрейд одним из первых заговорил, что ранний опыт (особенно отношения с родителями) формирует личность. И оказалось, что нетравмированных людей нет. Кого-то недолюбили, кого-то перелюбили.

На самом деле, нужно быть взрослым человеком не по паспорту, а психологически, чтобы понять, что родители в большинстве случаев хотели дать лучшее, но не знали, как это сделать. В семье Лавриненко, благодаря глубоким духовным ценностям Михаила Васильевича, у детей есть возможность понять самих себя, осуществить свои мечты.

Каждый в этом мире проходит свой путь, свои испытания, сложности, на этом пути масса искушений. Святитель Иоанн Златоуст сказал:

«Во время искушений слабый ищет виноватого, а сильный ищет Бога».

Мы поделились с вами памятью в словах, согретых любовью.

Наталья ФЕОКТИСТОВА

Фото: из семейного альбома



ЧАРУЮЩАЯ СИЛА КОФЕ: КАК НАПИТОК БОДРОСТИ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ?

Наверное, нет ни одного человека, который не испытал бодрящий эффект от чашки кофе. Ароматный кофе с его тонким вкусом словно невидимый спутник - он сопровождает нас повсюду, наполняя день уютом. Сетевые кафе можно встретить на каждом шагу. В каждом глотке этого напитка заключена целая история. Никогда ранее в истории человечества ни сырьё, ни обжаренный кофе не были столь высокого качества, как сегодня.



Про кофе

Кто-то пьёт напиток чайный -
Мне кофейный по душе.
Выпив кофе натуральный,
Я полдня на форсаже.

Пью я чашечку, смакуя,
Кофе пьётся не взахлёб.
Ближе к вечеру – другую.
Больше пьёт лишь водохлёб.

Кто создал для кофе турку -
Скрыто мраком много лет.
Столь изящную фигурку
Мог придумать лишь эстет.

И, конечно, эстетичный
К кофе нужен антураж.
А чтоб было всё отлично,
Нужен правильный купаж.

Откровенно всем скажу я:
Мне без кофе жизни нет.
Буду пить, себя балуя,
Даже и на склоне лет!

В.И. Бычков

Родина кофе

История кофе началась в Эфиопии. Удивительно, но одно-единственное открытие, случайно сделанное скромным пастухом коз, в дальнейшем повлияло на образование государств, революции и невероятные научные открытия.

Слово «кофе» происходит от арабского «кахва» (gahwah), которое первоначально могло означать «тёмный» или «возбуждающее средство».

Кофе стал важным культурным и социальным напитком, символизирующим бодрость, отдых и общение, а также важным товаром на мировом рынке.

Сначала стоит рассказать знаменитую легенду, которая гласит, что впервые кофейное дерево было обнаружено молодым эфиопским пастухом коз по имени

Калди. Эта история прижилась, поскольку она довольно правдоподобна, но, как правило, каждый рассказчик добавляет в неё свои детали.

Прилив энергии и бодрости

Как-то вечером молодой Калди наблюдал за своим стадом и заметил, что козы грызут листья и красноватые ягоды какого-то дерева, после чего начинают вести себя необычно резво. Заинтригованный, он решил сам их попробовать. Эффект был мгновенный — пастух ощутил прилив энергии и бодрости. Так Калди обнаружил кофеин — самое распространённое средство улучшения тонуса в современном мире. Как дальше развивались события-вопрос спорный, однако наиболее известная версия гласит, что Калди поделился обнаруженными плодами и листьями с монахами из монастыря поблизости.



от повреждения губительными свободными радикалами. Прежде всего, это мощный природный антиоксидант — хлорогеновая кислота. А также тригонеллин, который оздоравливает сосуды и обладает капилляропротекторным действием.

Максимально сохранить полезные свойства кофе поможет щадящий режим обжарки. Важно не пережаривать зерна, иначе количество тригонеллина сильно снижается. Можно смешать зеленый кофе с обжаренным — такое сочетание полезно, главное — знать меру.

Какие минусы у напитка?

Бодрящий эффект кофе может обернуться своей опасной стороной. Поэтому передозировка кофе опасна! В первую очередь, это касается людей из групп риска.

Полностью отказаться от кофе рекомендуют людям с гипертонией или нарушением сердечного ритма.

Исключение напитка из меню или, по крайней мере, ограничение его употребления поможет тем, кто склонен к нервному перевозбуждению и бессоннице.

Наталья ФЕОКТИСТОВА

(использован материал из «Золотая коллекция
Тристан Стивенсон. Большая книга кофе.
Магия кофе покоряет!»)

В Йемене есть своя легенда о появлении кофе. Некий Омар был брошен умирать за городскими стенами Мохи (Мекки). Во время своих скитаний по округе, пытаясь найти какое-либо пропитание, он и обнаружил кофейное дерево. Попробовав его плоды, он ощутил в себе прилив энергии и сил, которые помогли ему добраться до города. Тот факт, что он не погиб в пустыне от голода, горожане сочли знаком свыше. С таким же уважением жители Мекки отнеслись и к обнаруженному Омаром дереву, из которого позже научились готовить напиток, прославивший их город по всему миру. Арабы называли его qwaḥa, что по-арабски значит «вино». И поскольку мусульманам запрещено употреблять алкоголь, кофе позволял ощутить им нечто отдаленно напоминающее пьянящий эффект дешевого вина.

Чувствителен к ветрам...

Итак, кофе растёт на деревьях. Лучше всего кофе чувствует себя во влажном климате и не очень любит солнце, а деревья арабики особо чувствительны к ветрам и высоким температурам. По этой причине кофе обычно произрастает на возвышенностях.

Кофе содержит много природных антиоксидантов, то есть активных веществ, защищающих клетки организма



ПРОЩАНИЕ С ЛЕТОМ

Что такое лето?
Это много света,
Солнечный рассвет
И зелёный цвет.

Это у погоды
Тёплая природа,
У костра пикник
И с дымком шашлык.

Это труд на даче,
Чтоб была отдача,
Ягоды с куста —
Жизнь на ней проста.

Что такое лето?
Это бездна света,
Яркие цветы,
Праздник красоты.

В.И. БЫЧКОВ

Из сборника «Времена года»
1991–2011

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: