

Здоровье физическое не может быть без духовного здоровья. Все мы созданы по образу Божьему, так будем же стремиться прежде всего к правде, истине и доброте. Наша задача вселить в Вас надежду на помощь Божию и на помощь добрых православных врачей.

№ 9  
(45)  
сентябрь  
2003

# МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



## 45 лет архиерейского служения Святейшего Патриарха Алексия II

Исполнилось 45 лет со дня архиерейской хиротонии Святейшего Патриарха Алексия II. Вехи архиерейского служения дороги сердцу каждого верующего. Вместе со всеми христианами мы молимся о здравии и желаем Святейшему Патриарху многая лета на благо служения Русской Православной Церкви.

могут людям переносить трудности, скорби и одновременно сорадоваться всему доброму, что имеет место в нашей жизни. Во всякое время, при любом политическом строе у Церкви одна цель — вечное спасение человека.

## РАДУЙТЕСЬ С РАДУЮЩИМИСЯ И ПЛАЧЬТЕ С ПЛАЧУЩИМИ

Государство и та часть общества, которая не принадлежит к Церкви, могут содействовать либо препятствовать этой миссии.

При советской власти Русская Православная Церковь была существенно ущемлена в правах. Когда система государственного атеизма ушла в прошлое, перед нами встала задача возрождения церковной жизни во всем её многообразии. Сейчас, оглядываясь на последнее десятилетие прошлого века, нельзя не воздать должное самоотверженной стойкости наших людей. В те годы были восстановлены многие тысячи храмов, возобновлена жизнь многих сотен монастырей. Зримым воплощением духовного возрождения России явилось воссоздание храма Христа Спасителя. Некоторые

тогда порицали нас: не лучше было бы раздать эти средства в детские дома, больницы и тюрьмы? На это я ответил: чем больше у нас будет храмов, тем меньше понадобится тюрем.

Распад исторически единого государства, экономические и социальные потрясения, политическая нестабильность — всё это легло тяжким бременем на плечи народа. Церковь, исполняя присущую ей миссию миротворчества, призывала к миру партии и политиков, принимала участие в разрешении политического кризиса в 1993 году, способствовала урегулированию международных конфликтов. Понесённые в минувшем столетии испытания дают о себе знать и сегодня: демографический кризис, крайнее имуще-



В день архиерейской хиротонии. 3 сентября 1961 года.

ственное расслоение, пропаганда безнравственности — всё это вызывает серьёзные опасения за наше будущее.

Хочу всем вам, дорогие мои, напомнить самую важную заповедь Христа Спасителя, заповедь о любви: **возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим; ... возлюби ближнего твоего, как самого себя; на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки** (Мф. 22. 37–40). Любовь к Богу невозможна без любви к ближнему — к каждому, кто нуждается в нашей заботе, нашем внимании, нашей помощи. Точно так же любовь к ближнему только тогда приобретает подлинную высоту и силу, только тогда простирается в вечность, если она связана с любовью к Богу.

Из интервью Святейшего Патриарха Алексия. «Аргументы и факты» июль 2006 г.

Окончание. Начало в № 8 газеты.

— Ваше Святейшество, в советское время цели Церкви были ясны: пережить коммунистический тоталитаризм, успокоить и обнадёжить тех, кто от веры не отвернулся. А что важно сейчас?

— Церковь неотделима от своего народа. Мы стремимся исполнять апостольский завет: **радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими** (Рим. 12. 15), а значит, по-

Если спросить школьника, что такое 1 сентября, то он немедленно ответит: «Начало учебного года». Конечно, он будет прав, но только отчасти. Дело в том, что традиция начинать год 1 сентября — древняя. Берет она свое начало от церковного установления и к ученикам отношения не имела.

Учебный год в средневековой Руси начинался не с 1 сентября, а три месяца спустя — 1 декабря, на память пророка Наума, с именем которого связана молитва: «Пророк Наум, наставь на ум».

И в Римской империи, и на Руси наступление Нового года празднова-

лось первого марта. Александрийские ученые обосновали эту традицию тем, что Бог, по их расчетам, завершил творение мира именно первого марта, в пятницу, которая предшествовала дню покаяния — субботе. От 1 марта александрийцы начинали отсчет пасхального года, высчитывая фазы луны и сопоставляя их с воскресными днями.

Святая Церковь 14 сентября (1 сентября старого стиля) совершает праздник, именуемый в Уставе «началом индикта», т.е. нового лета (года).

Святые отцы I Вселенского Собора определили начинать новое лето с 1 сентября — в честь славной победы,

## Церковное Новолетие

Вся тварь Бодетелю, времена и лета во Своей власти положивый, благослови венец лета благости Твоея, Господи, сохраняя в мире люди и град Твой, молитвами Богородицы, и спаси ны.

которую в 312 г. одержал император Константин над язычником Максентием и, став единодержавным правителем Византийской империи, у-

вердил свободу христианства.

В России день новолетия был перенесён в 1699 году Петром I на 1 января, но по церковному календа-

## 14(1) сентября — Церковное Новолетие

рю начало нового года остаётся прежним.

Праздник церковного Нового года для многих христиан порой проходит незаметно, между тем как первый день годового богослужебного круга занимает в нем особое и знаменательное место, служба его более торжественна, на утрене поётся великое славословие, а песнопения дня раскрывают смысл праздника и его значение для нашей духовной жизни.

Окончание на стр. 4.

## Вести из Православного медицинского общества г. Коломны

— Ирина Васильевна, что значит быть православным врачом? Для чего во всей стране создаются Общества православных врачей?

— Православного врача, который получил такое же образование, как и любой другой медик, от врача светского отличает повышенное чувство нравственной ответственности за свой труд, за пациента. Оно проявляется в четырех позициях, о которых я все время говорю студентам, но воспринимается это с трудом, несмотря на их простоту.

**Во-первых**, православный врач во главу угла ставит интересы своего пациента, отдавая им предпочтение перед своими интересами. Это очень важно, потому что молодежь сейчас воспринимает медицинское образование и будущую работу как средство обогащения. **Вторая позиция** связана с первой: православный врач рассматривает свою работу как служение Богу и человеку, как практическую реализацию ценностей Православия. Нет такой другой профессии, которая воплощала бы их на-

столько полно. **Третье**: православный врач понимает, что цель его работы — спасение и сохранение чело-

## Проблемы врачей, или Цена человеческой жизни

Ирина Васильевна Силуянова, профессор философии и заведующая кафедрой биоэтики Российского Государственного Медицинского Университета. Ее публикации нам хорошо знакомы. В 2003 году она была участником конференции «Православие и медицина» и Межрегиональной конференции руководителей Обществ православных врачей в Свято-Троицком Ново-Голутвином монастыре в Коломне. Ирина Васильевна выступает с лекциями по биоэтике, беседами о нравственных затруднениях, которые возникают перед медиками в их работе.

Мы публикуем интервью профессора Силуяновой в Саратове, где недавно также образовано Общество православных врачей.

веческой жизни.

**И последнее**: для православного врача очевидно, что человек — это единство души и тела. Он понимает, что причины болезней кроются в греховных пристрастиях человека, что преодоление болезней должно быть связано не только с определенным

набором биохимических манипуляций, но еще и с искренним покаянием, пониманием того, что болезнь дана для просвещения, вразумления, для осознания своего предназначения.

Настоящий врач, с моей точки зрения, это проводник милости Божией к человеку. Через врача боль-

ной ощущает эту милость по отношению к себе, ведь исцеление, облегчение страданий — это все милость Божия.

— Ирина Васильевна, а что такое биоэтика? Каково ее значение сегодня?

— Биоэтика — это современная форма профессиональной этики врача. Если говорить научно, то определить ее можно как систему знаний о допустимых пределах манипулирова-

ния жизнью и смертью человека. Современная биоэтика возникла тогда, когда появились биомедицинские технологии, «несовместимые с жизнью».

Например, искусственное оплодотворение, когда человек пытается управлять появлением другой жизни, определяет ее параметры, выбор пола, цвет глаз... Или эвтаназия, когда с помощью комфортных обезбоживающих лекарств человек может безболезненно уйти из жизни. Поэтому главный вопрос современной биоэтики — допустимо ли подобное манипулирование человеческой жизнью медицинскими средствами, и если допустимо, то насколько?

Интервью Натальи Волковой.

Продолжение в следующем номере газеты.



## Рассказываем о хороших людях



Замечательный, умный, добрый человек, прекрасный врач, профессионал, влюбленный в свою работу. В свои 65 лет он красив, немногословен и обаятелен. Судьба не баловала Колю Баранова. Родился он в Брянской области спустя два месяца после начала Великой Отечественной

войны. Два года он с мамой Клавдией Николаевной, учительницей по образованию, провел в оккупации. А

## Спасибо Вам, Николай Александрович!

*Говорят, неисповедимы пути Господни. Это правда: сколько людей - столько и судеб. Непростых и невероятных. И каждый раз не перестаешь удивляться тому, что планета наша огромна и в то же время мала, дороги жизни широки и узки. В августе этого года коломенские медики отмечали 65-летие заведующего Коломенским психоневрологическим диспансером Николая Александровича БАРАНОВА.*

потом увезен немцами в плен в Германию. Мне не хватило мужества обратиться к Николаю Александровичу с просьбой рассказать подробно о пережитом в детстве кошмаре – побоялась разбередить душу воспоминаниями...

И только из скупых строк его

автобиографии узнала, что в конце 1945 года он вместе с родственниками приехал к отцу, врачу-физзиатру, в Коломну. Звали отца Александром Григорьевичем. И еще узнала, что сестра доктора Баранова – Вера – тоже стала врачом.

Трудовой путь Николая Александровича

его города, а будет помогать нуждающимся и страждущим. В 1970 году окончил Рязанский медицинский институт, затем интернатуру. Начал работать участковым психиатром. С 1983 года заведует психоневрологическим диспансером. Имея высшую квалификационную категорию, не перестает учиться, чтобы быть в курсе актуальных проблем в психиатрии.

Николай Александровича отличает бережное отношение к больным, которые сразу проникаются к нему доверием и относятся как к самому близкому человеку, который не предаст, не подведет. А это так важно в душевном недуге. Он без устали принимает больных, ездит по вызовам и просто по просьбе родственников. Его знают в Коломне, в соседних районах. И все говорят о враче Баранове с благодарностью.

Низкий Вам поклон, здоровья, сил на многие годы. Божьей помощью Вам, Вашей семье, всем Вашим коллегам, с душевной теплотой относящимся к страждущим людям.

Врач Коломенской ЦРБ  
Л.П. Сивова

«Бабушка предполагает, что у меня «щитовидка», потому что я раздражительная. Что нужно делать, это опасно? Расскажите, пожалуйста, про щитовидную железу». Т. Посева, 20 лет, Коломенский район.

Если без видимой причины Вы прибавляете или теряете в весе, стали быстро уставать и легко раздражаться, плохо переносите холод, отметили появление отеков и сухости кожи, то и дело испытываете странную дрожь и беспричинную слабость, испытываете учащенное сердцебиение, чувство жара, потливость, одышку, ощущаете дискомфорт или болезненность по передней поверхности шеи, плохо засыпаете ночью и испытываете сонливость днем, то данная симптоматика может свидетельствовать о нарушении функции щитовидной железы.

**Многолетний опыт работы эндокринологов показывает, что чем раньше обратился пациент со своей проблемой, тем с большим клиническим эффектом и меньшими экономическими затратами можно ему помочь**

на самом современном уровне.

Что же это за загадочный орган – щитовидная железа?

В виде бабочки располагается она на передней поверхности шеи, и, несмотря на свой скромный объем – до 18 мл у женщин и до 25 мл у мужчин, задачи у нее крайне важные. Биологически активные вещества – тиреоидные гормоны, которые она вырабатывает непосредственно в кровь, стимулируют обмен веществ во всех клетках, поддерживают работу сердца, головного мозга, мышц, опорно-двигательного аппарата и репродуктивной системы. Соответственно, заболевание этого органа влечет за собой сбои в жизнедеятельности всего организма.

**В чем причина заболеваний щитовидной железы?**

Это и стрессы (утверждение старых терапевтов о том, что «все болезни – от нервов» относительно щитовидной железы не потеряло своей актуальности до сих пор), и повышенный уровень солнечной активности, и наследственная пред-

начался в Коломенской типографии, где он работал учеником наборщика. Затем – фельдшерское отделение Коломенского медицинского училища. Был санитаром и медбратом в психиатрической больнице № 6 города Коломны. И все мечтал о том, что станет врачом и никуда не уедет из сво-

### Отвечаем на вопросы читателей

расположенность к тиреоидной патологии.

Но чаще всего щитовидной железе мешает нормально работать

## Щитовидная железа

дефицит йода. Йод – это необходимый микроэлемент для синтеза гормонов щитовидной железы. Для того, чтобы нормально функционировать, щитовидная железа нуждается в этом химическом элементе, как мы с вами в пище. Практически на всей территории России потребление йода с продуктами питания и водой значительно снижено. Жители Москвы и Подмосковья исключением не являются – йода нам не хватает.

Детям и подросткам недостаток йода грозит задержкой физического развития. Людям всех возрастных групп – снижением интеллекта и формированием зоба (увеличение щитовидной железы или образование

в ней узлов). Но особенно опасен дефицит йода во время беременности – нехватка этого микроэлемента у будущих матерей, как и нарушение

функции щитовидной железы приводит к спонтанным выкидышам, мертворождению и даже к необратимым нарушениям головного мозга плода.

Лучший способ профилактики – употребление йодированной соли, морской рыбы, морепродуктов и водорослей, а главное – прием препаратов, содержащих физиологические дозы йода (150 – 200 мкг в сутки).

Если же проблемы со щитовидной железой уже имеются, проконсультируйтесь с врачом-эндокринологом. Ведь вполне возможно, что ваша болезнь не имеет ничего общего с дефицитом йода или он вам даже противопоказан.

По данным mosclinic.ru  
Продолжение  
в следующем номере.

### Актуальная тема

#### Почему же ботулизм так опасен?

Ботулинический токсин – яд, чья сила действия в 375 000 раз превышает таковую яда гремучей змеи. Смертельная доза для человека – всего 0,0000003 (три десятиллионных) грамма! Токсин, попадая с пищей в желудочно-кишечный тракт, мгновенно всасывается в кровь, достигает нервной системы и блокирует передачу нервных импульсов органам и тканям, в результате чего наступает паралич дыхательной мускулатуры, остановка дыхания и смерть.

#### Как происходит заражение?

Возбудитель ботулизма распространен в природе в виде спор. Ботулиническую палочку можно обнаружить в земле, воде, на овощах и фруктах. Но смертельный токсин она выделяет только в анаэробных условиях, то есть при отсутствии кислорода. Споры устойчивы к кипячению и погибают только в процессе автоклавирования при 120,6 градуса по Цельсию. Понятно, что в домашних условиях это невозможно. Хорошо чувствует себя палочка ботулизма в соленой среде, в копченых продуктах, прежде всего в рыбе и в сале.

#### От каких продуктов чаще всего можно ожидать заражения?

Название «ботулизм» произошло от латинского слова «botulus» - «колбаса», потому что этот продукт чаще всего вызывал отравление. Ученые обнаружили палочку в ребрах и икре красной и белой рыбы, в консервах

## Девять вопросов о ботулизме

**Нынешнее лето принесло нам не только дождливую погоду, но и несметное количество грибов: заядлые грибники и те, кто впервые вышел на «тихую охоту», возвращаются с полными корзинами, ведрами и мешками лесного богатства. Грибы сушат, жарят, солят и маринуют. И все же не стоит надеяться на судьбу, откупоривая банку с грибами. В них может быть токсин, вызывающий страшное заболевание – БОТУЛИЗМ.**

домашнего приготовления (мясо, грибы, овощи, фрукты). При консервировании на овощах и грибах могут остаться мельчайшие частички почвы, зараженной ботулинической палочкой. Через некоторое время в плотно закупоренной банке начинает выделяться токсин. Анаэробные условия могут создаваться и при заготовке маринованных, соленых в бочках, под гнетом – ближе к дну. Ни соль, ни уксус не препятствуют токсинообразованию.

#### Можно ли по каким-то признакам отличить зараженные продукты?

Нет. Наличия токсина в банке с маринованными грибами не изменяют ни их вкуса, ни запаха, ни цвета. Банки, содержащие смертельный яд, не обязательно вздуваются.

#### Каковы симптомы заболевания?

С момента заражения до начала болезни может пройти от 2-4 часов до 2-3 суток и более, вплоть до 2 недель. Симптомы неспецифические: боль в животе, жидкий стул, иногда рвота. Важно вспомнить, после употребления какого продукта возникло недомогание. Если это были грибы или консервы домашне-

го приготовления, вяленая рыба или домашнее сало, немедленно вызывайте «Скорую» и сообщите врачу о своем рационе. Вслед за расстройством желудочно-кишечного тракта появляются нарушения зрения: «туман или пелена», двоение предметов. Еще один ранний симптом – сухость во рту и жажда.

#### Что можно предпринять до приезда «Скорой»?

Промыть желудок 5%-ным раствором пищевой соды (5 граммов на литр воды). Сода нейтрализует токсин. Но делать это можно только если нет нарушений дыхания и глотания.

#### Можно ли лечиться дома?

Нет. Больного необходимо срочно госпитализировать.

#### Остается ли иммунитет после перенесенного заболевания?

Нет, иммунитет не сохраняется.

#### Как уберечься от ботулизма?

Сделать это нетрудно, надо лишь соблюдать простые правила:

- тщательно мойте в проточной воде грибы, овощи и фрукты, предназначенные для заготовки,
- грибы и корнеплоды, которые



трудно отмыть от мельчайших частичек почвы, лучше сушить, а не консервировать в герметически закрытых банках,

■ используйте для домашних консервов пластиковые крышки, при этом пастеризуйте продукты в несколько этапов: ежедневно кипятите на водяной бане по 20-30 минут (без крышки) в течение 2-3 дней – это позволит уничтожить токсин в «зародыше»,

■ если вы собираетесь полакомиться домашними грибочками или тушенкой, приготовленными «опасным» способом, то есть в герметически закрытых банках, обязательно предварительно прогрейте их на водяной бане в течение 30 минут либо прожарьте или прокипятите в течение 10 минут,

■ никогда не покупайте с рук домашние консервы, вяленую или соленую рыбу, особенно если из нее не удалены внутренности.

Подготовила материал  
врач Коломенской ЦРБ  
Л.П. Сивова

### Фитотерапия

## ЛЕН ПОЛЕЗНЕЙШИЙ

Лен посевной по-латыни называется «linum usitatissimum», то есть «лен полезнейший». Еще Гиппократ рекомендовал лен при воспалении слизистых при кашле, ангине, фарингите, воспалении желудочно-кишечного тракта. Его семена при заваривании выделяют слизистые вещества, которые принимаются при язвенной болезни и гастрите как обволакивающие

средства, которые покрывают слизистую защитным слоем и оказывают противовоспалительное действие, лечебное действие при поносах. Гликозид линамарин оказывает мягкое слабительное действие.

Карл Великий во Франции (VIII в.) издал указ, предписывавший есть льняное семя для поддержания здо-

ровья. Толченые семена замешивают с горячей водой до получения жидкой кашицы, которую накладывают слоем на марлевую салфетку или ткань на больное место, сверху заворачивают шерстяной тканью при артритах, прикладывают к фурункулам, гнойникам, язвам.

В прошлом лен был важнейшей сельскохозяйственной культурой. Полученное из него масло использовалось не только в пищу, но и при написании икон. Одежду из льняных тканей носило большинство населения (они, кстати, самые долговечные и гигиеничные среди тканей растительного происхождения).

Льняное масло – самое полезное среди растительных масел. По количеству полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для профилактики и лечения атеросклероза, оно в 2,4 раза превосходит лучшие сорта оливкового масла и в 1,5 раза – подсолнечного. Это масло имеет темный цвет, сильный, аппетитный запах, приятный, не приторный вкус; его можно есть даже просто с черным хлебом и солью. Оно содержит витамины А, В, Д, Е. Полезно при экземе, менструальных нарушениях, ревматоидном артрите и атеросклерозе.

В ежедневный рацион включают 2 чайные ложки масла и 1-2 чайные ложки свежестолченных семян. Из льняного масла получают лекарственный препарат линетол, используемый для лечения ожогов (наружно) и профилактики атеросклероза (внутри). Но оно обладает лечебными свойствами и в чистом виде, без какой бы то ни было переработки. Кто знает, может быть, из-за регулярного употребления этого продукта среди русских людей раньше было много долгожителей. Чем севернее произрастает лен, тем выше пищевая ценность полученного из него масла. Так, масло из Архангельской области значительно лучше украинского или узбекского.

Льняное масло химически очень неустойчиво, полимеризуется на воздухе, поэтому его не рекомендуется подвергать термической обработке, а для жарки лучше использовать рафинированное подсолнечное масло.

К сожалению, сегодня льняное масло продается редко и по несколько раз завышенной цене – дешевле оливкового, но дороже подсолнечного. Следует отметить общую закономерность: те продукты, которые употребляли в пищу наши предки в течение многих сотен лет, полезнее для нас и легче усваиваются. Еще и в этом заключается преимущество льняного масла.

По публикации священника  
Максима Обухова, провизора,  
Медико-просветительский  
центр «Жизнь»

Продолжение.  
Начало в № 6, 7, 8 2006 г.

В начале публикации статьи в № 6 «Медицинского вестника», кандидат медицинских наук Наталия Машукова назвала причины, на которые ссылаются женщины, предпочитающие искусственное вскармливание. Эти причины очень часто не являются оправданными и представляют собой сложившиеся, стойкие мифы, которые легко разрушить с помощью научных доказательств.

## Впитать с молоком матери...

(взгляд православного врача на проблему грудного вскармливания)

Миф № 2: Современные детские смеси полностью заменяют материнское молоко, а по ряду показателей даже лучше.

Современная реклама, направленная на пропаганду различных смесей и заменителей женского молока, формирует неверное представление об искусственном вскармливании, как о более прогрессивном и современном виде питания малышей, и, соответственно, отношение к грудному вскармливанию, как к старомодному и не отвечающему требованиям современной жизни. Нисколько не умаляя достигнутого высокого прогресса в разработке высоко адаптированных продуктов детского питания, необходимо относиться к ним как к вынужденной мере, к которой надо прибегать в тех редких случаях, когда полностью отсутствует возможность грудного вскармливания. Помните, что аналогов грудного молока не существует!

Вот лишь ряд фактов, подтверждающих это:  
□ Большинство современных смесей содержат около 40 компонентов, в то время как молоко матери - 400. Так, в смесях нет регуляторов роста ребенка, необходимых гормонов, которые, поступая из молока матери, заменяют временно недостающие или отсутствующие гормоны у малышей.

□ Материнское молоко содержит массу иммунных защитных факторов, которые формируют противинфекционную защиту, имен-

но поэтому дети кормящих матерей реже болеют кишечными и респираторными инфекциями.

□ Витаминный состав молока полностью удовлетворяет потребности ребенка, причем все витамины молока полностью усваиваются ребенком, в то время как витамины из смесей усваиваются частично.

□ Кроме питательных веществ, грудное молоко содержит в своем составе все необходимые ферменты, чтобы эти вещества могли перевариться и всосаться.

□ Неоспоримо и важно в повседневной жизни, то, что женское молоко - всегда свежий, стерильный продукт оптимальной температуры, готовый к употреблению, который не требует дополнительных финансовых затрат.

□ Замечено, что дети, вскормленные грудью, вырастают более приветливыми, общительными и доброжелательными.

□ Важно знать, что грудное вскармливание, кроме того, является залогом физического здоровья и матери, и ребенка. Так, длительно находящиеся на грудном вскармливании малыши впоследствии реже болеют гипертонией, атеросклерозом и сахарным диабетом. А кормящие мамы имеют меньше риска заболеть раком груди и шейки матки. Ни одна самая современная смесь не обладает такими свойствами.

Это далеко не полный перечень всех уникальных свойств грудного молока, который полностью разрушает миф о возможной сопоставимости его с детскими смесями. Справедливости ради стоит заметить, что искусственные смеси необходимы в тех редких случаях, когда отсутствует молоко у матери или его недостаточное количество на проведение необходимых мер. Признаками недостаточного питания являются плохая прибавка в весе, уменьшение суточного объема мочи и так называемый «голодный» стул (частый, небольших порциях). Если появились такие признаки, необходимо вместе с педиатром выяснить их причину.

Кандидат медицинских наук  
Наталия Машукова, г.Москва.  
Окончание в следующем номере.

## Уважаемые медицинские работники!

16 сентября (в субботу) в 12 часов дня в конференц-зале Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря состоится очередное заседание Православного общества медицинских работников в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны и Коломенского района.

«Не гляди в глаза, загляни в сердце», - гласит мудрая восточная поговорка. Последуем ей и выясним, что же нужно нашему сердцу, чтобы оно работало долго и бесперебойно, а чего лучше избегать.

А поможет нам разобраться с этими вопросами заведующая кардиодиспансером Коломенской ЦРБ Светлана Петровна ПЛАХОВА.

- Светлана Петровна, ученые установили: сердце обладает колоссальным запасом прочности. Оно может вполне без усталости работать ни много, ни мало, а лет 150. Говорят, главное - не укорачивать этот отмеренный природой срок. Расскажите нашим читателям о том, ЧТО ЛЮБИТ НАШЕ СЕРДЦЕ.

Как поется в песне «Ему не хочется покоя». Это точно. Наша лень и бездействие ослабляют сердечную мышцу. Легкий бег, бег на месте, неспешные пешие и лыжные прогулки, плавание и доступный туризм ее укрепляют. Утренняя гимнастика - это хорошо, но одной ее недостаточно. Самая доступная в любом возрасте физическая нагрузка - ходьба в хорошем темпе (100-120 шагов в минуту). Пройдите хотя бы часть пути

на работу пешком, пореже пользуйтесь лифтом. И дышите при этом глубоко, ритмично, полной грудью - кислород очень нужен сердцу.

Мила сердцу и жизнь на лоне природы. У сельских жителей инфаркт миокарда встречается реже, чем у горожан. Причина проста - отсутствие больших нервных перегрузок, свойственных людям, живущим в



больших городах. Еще нашему сердцу нужны стабильность, постоянство, устоявшийся жизненный уклад. Учеными-кардиологами замечено, что коренное население, следующее традициям и определенному образу жизни, реже страдает ишемической болезнью сердца.

- Светлана Петровна, представим себе, что долгие годы сердце работает у человека как хорошо отлаженный механизм, не болит, не беспокоит. И что?

Если это так, то отлично! Но любому механизму время от времени требуется профилактический осмотр. Поэтому не менее одного раза в год, а после 40 лет - дважды в год

измеряйте артериальное давление, определяйте холестерин крови и исследуйте электрокардиограмму. При любом изменении обращайтесь за консультацией к специалисту.

- Сейчас многие жалуются на бессонницу. Какое влияние оказывает она на состояние сердечно-сосудистой системы?

Сердечно-сосудистая система

## Чтобы сердце не болело



крайне болезненно реагирует на постоянное недосыпание. Поэтому нам нужен 7-8 часовой полноценный сон. Бессоннице необходимо лечить у специалиста.

- Среди видных ученых ведутся споры и написано много статей о том, как влияют на сердечную мышцу продукты питания, витамины. Каково Ваше мнение по этой проблеме?

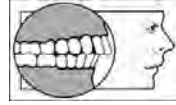
Сердцу совсем не безразлично, чем мы питаемся. Необходимо ограничение животных жиров, легко усвояемых углеводов. Экспертами Всемирной организации здравоохранения установлено, что здоровым людям яиц рекомендуется съедать

## Беседы для родителей



Все родители хотят видеть у своего ребенка здоровые, красивые и ровные зубы. Для многих не секрет, что патологический прикус может начать формироваться уже в младенчестве. Поэтому стоило бы отдельно рассказать о причинах возникновения искривленных зубов у детей и тех мерах, которые могут принять родители, чтобы предотвратить формирование неправильного прикуса у ребенка.

Патологический прикус чаще формируется у детей, находящихся на искусственном вскармливании. Это возникает потому, что у новорожденных детей нижняя челюсть всегда меньше, чем верхняя, такова анатомическая особенность строения лицевой части черепа в детском возрасте. Выравнивание размеров челюстей происходит на первом году жизни, чему способствует естественное вскармливание.



При сосании материнской груди ребенок вынужден выдвигать нижнюю челюсть, т.е. лицевые мышцы работают, и положение вещей постепенно меняется. Если же ребенок сосет из бутылочки, в которой, как правило, на соске огромная дырка, из которой молоко вытекает само, то малыш вместо сосания вынужден быстро проглатывать молоко. В таком случае акт сосания не производится, нижняя челюсть не работает, и ее размеры продолжают отставать в размерах от верхней челюсти.

На формирование неправильного прикуса может влиять вынужденное положение головки малыша во время сна или кормления. Например, запрокидывание головки нежелательно. Сужению или смещению нижней челюсти способствует и привычка спать в одной и той же позе - на спине, животе, боку, подкладывание руки под щеку, а также с низко опущенной на грудь головой.

Как правило, неправильный прикус и кривые зубы сочетаются с неправильной осанкой, когда голова расположена впереди вертикальной оси туловища. Немаловажную роль играют и сроки прорезывания зубов. Они могут быть нарушены из-за нехватки в организме жизненно важных минеральных веществ: кальция, фтора.

У детей, имеющих вредные привычки, кривые зубы и неправильный прикус встречаются еще чаще. Некоторые родители относятся снисходительно к тому, что их малыш сосет палец, а это неправильно. К вредным привычкам относится и длительное сосание соски, прикусывание губ. В этом случае зубы отодви-

## Причины неправильного прикуса у детей

гаются на толщину пальца или толщину предмета, который сосет ребенок, и в результате этого появляется заметная щель между зубами - диастема.



При аденоидных разрастаниях (аденоидах) и воспалительных заболеваниях полости носа у ребенка постоянно заложен нос и ему все время приходится дышать ртом. Длительное дыхание через рот приводит к нарушению роста лицевого черепа и к формированию неправильного прикуса, формируется характерный «аденоидный» тип лица. Случается, что аномалии развития челюстей дети наследуют от родителей. Что же могут сделать родители, чтобы предотвратить формирование неправильного прикуса у ребенка?

Конечно же, мама должна кормить дитя грудью. Если грудное вскармливание ребенка по каким-либо причинам невозможно, то следует приобрести для малыша в аптеке специальную соску на бутылочку с небольшим отверстием, чтобы молоко не лилось ему в рот. Не следует также покупать длинную соску, т.к. она изменяет нормальное положение языка и вытягивает щеки.

Приступая к кормлению из бутылочки, положите ребенка так же, как при кормлении грудью. Не кладите ребенка в кроватку с запрокинутой головой. Следите за тем, чтобы ребенок спал в разных позах, переворачивайте его то на животик, то на бочок, то на спинку. Подушечка под голову должна быть ровная и невысокая.

Привычку сосать палец необходимо искоренять, может быть следует пересмотреть режим кормления. Возможно, придется обратиться к невропатологу, чтобы исключить повышенную возбудимость. Отучать ребенка от соски-пустышки необходимо с девятимесячного возраста, чтобы предотвратить формирование неровных зубных рядов.

Когда появятся первые зубы, предлагайте ребенку понемногу твердую пищу, чтобы он привыкал работать челюстями. Из-за того, что ребенок предпочитает мягкую пищу твердой, жевательный аппарат работает не полностью, кости нижней и верхней челюстей развиваются недостаточно, а это может привести к появлению кривых зубов и их неправильному расположению. Запомните - пусть лучше возникнет усталость от жевания, чем слабость зубов и мышц в дальнейшем.

По данным stomatolog.md

## 24 сентября - Всемирный день сердца

не более 2-3 штук в неделю, сливочного масла - не более 15-20 граммов в день, крепкого мясного бульона - не чаще 1-2 раз в неделю.

Предпочтение отдается не мясу, печени, почкам, жирным сырам, а рыбе и другим морепродуктам, содержащим полиненасыщенные жирные кислоты, обладающие противовоспалительным действием.

- Светлана Петровна, а в каких химических элементах нуждается сердце?

Для нормальной работы сердцу нужен калий. Калий содержится в картофеле, тыкве, бананах, капусте, абрикосах, черносливе, кураге, инжире, плодах шиповника, красной и черной смородине, винограде и в зелени петрушки. Магний обладает хорошим мочегонным действием, поддерживает тонус стенок кровеносных сосудов. Поэтому советую не пренебрегать магнием-содержащими продуктами: овсяной, пшеничной, гречневой кашами, а также грецкими орехами, горохом, свеклой, морковью, салатом, пшеничными отрубями.

- А что НЕ ЛЮБИТ НАШЕ СЕРДЦЕ?

Здесь все просто: если вы не в ладу с самим собой, не умеете управлять своими эмоциями, постоянно перегружены работой и ради нее жертвуете отдыхом, то вряд ли вы сохраните сердце здоровым. Лишние килограммы - прямая угроза сердцу. У тучных людей независимо от возраста инфаркт случается в 4 раза чаще, чем у тех, кто поддерживает свой вес в норме.

Затянулись лишней сигаретой? Ваши артерии сузились, число сердечных сокращений увеличилось на 8-10 ударов в минуту, организм лишился 10 мг витамина С...

Никотин увеличивает потребность сердечной мышцы в кислороде, повышает свертываемость крови, в результате в коронарных артериях образуются тромбы.

Ну вот мы и узнали, что любит и не любит наше сердце. Давайте бережем его, потакая ему и следя за своим «сердечным здоровьем». Поверьте, это гораздо проще и безболезненнее даже самой простой операции на сердце.

Интервью брала  
Людия Петровна Сивова.

## Полезные советы

Льняное масло, как и подсолнечное, плохо хранится, быстро прогоркает, поэтому для долгого хранения, с целью предотвратить соприкосновение с воздухом, его лучше наливать доверху в герметично закупоривающуюся банку. Порча масла ускоряется из-за присутствия в нем небольшого количества воды. Чтобы растительное масло долго не портилось, прибегают к одному очень простому, но действенному способу: в него всыпают немного (одна чайная ложка на литр) прокаленной на сковороде и затем охлажденной мелкой поваренной соли, которая берет на себя всю воду и выполняет роль консерванта.

### Протекция

Кто тебя ко мне послал? - спрашивает зубной врач у ребенка.

- Мой друг. Вы вырвали ему зуб, и он целых три недели не ходил в школу!

### Точность

Мама сердится. Она попросила сына последить за молоком, чтобы напоить большую сестренку.

-Я и следил, - обиженно от-

вечает он. - Оно убежало ровно в 15 часов 15 минут!



## ВРАЧИ ШУТЯТ

### Чтобы

### не перепутать

Коллега по работе посоветовал пометить перед операцией здоровое колено, чтобы

хирург ничего не перепутал. В ночь перед операцией больной написал на

нем: «Здоровое колено».

Когда он на следующий день очнулся от наркоза, медсестра показала ему на записку, которую хирург приклеил на другую ногу: «Теперь и еще одно здоровое колено!»

### Взаимопомощь

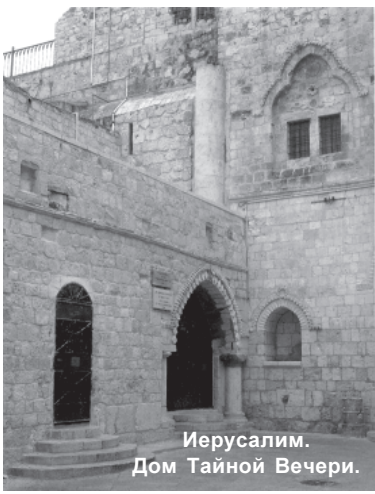
Врач читает свой доклад, написанный от руки, запиная-

## Смехотерапия

ся и замолкает. Слушатели думают, что это от волнения. Но вот после очередной продолжительной паузы он говорит: «Извините, никак не могу разобраться, что я тут написал. Может быть, среди вас есть фармацевты?»

### Выбор

Вам выписать лекарство дешевое, или которое помогает?



Иерусалим.  
Дом Тайной Вечери.

В Иерусалиме паломники обязательно посещают «Сионскую горницу» — дом Тайной Вечери. В Великий Четверг здесь Господь Наш Иисус Христос умыл ноги Своим ученикам. Здесь Он установил великое Таинство Евхаристии. Эта Божественная Вечеря обозначила собою конец Ветхого Завета и начало Нового Завета.

Тайная Вечеря начиналась с Ветхозаветной Пасхи, празднование которой в Израиле было установлено в память чудесного изведения еврейского народа из египетского рабства.

По обычаю за трапезой предлагалось пять чаш вина.

Первые четыре чаши символизировали избавление Богом сынов Израилевых от бедствий.

Во всех чашах вино было растворено водой, потому что из них обязаны были пить все, не исключая женщин и детей.

Пятая чаша — пророческая, чаша пророка Илии — самая красивая — часто делалась из драгоценных металлов и украшалась изображением пасхального вечера. Из нее не пили, а ставили на середину стола. Согласно преданию, в эту ночь пророк посещает дом каждого верующего иудея и пьет вино из этой чаши. При этом он видит все, что происходит в доме, сам оставаясь невидимым.

Чаша пророка Илии — знак того, что кроме тех четырех раз, когда Господь избавлял Свой народ во время исхода из Египта и жизни в земле обетованной, будет еще избавление — в будущем. Но почему это избавление связано с именем пророка Илии? Потому что именно этот пророк должен возвестить о пришествии Мессии: *Вот Я посылаю вам пророка Илию перед наступлением дня Господня, великого и грозного. И обратит он сердце отцов к сыновьям и сердце сыновей к отцам их* (Малахия, 4,5-6).

На Тайной Вечере, как и полагалось, были приготовлены четыре чаши с вином и особая, пятая, чаша, предназначенная пророку Илии.

Господь, взяв чашу и благодарив, сказал: *примите ее и разделите между собою* (Лк. 22,17).

Совершилась ветхозаветная Пасха по закону, обряд следовал за обрядом: присутствовавшие вкушали горькие травы, пасхальные яства, пили вино из четырех чаш.

И когда они возлежали и ели, Иисус сказал: *Истинно говорю вам, один из вас, ядущих со Мною, предаст Меня* (Мк. 14,18).

В ответ на просьбу апостола Иоанна указать предателя Господь

ответил: *тот, кому Я, обмакнув кусок в солино, подам. И, обмакнув кусок, подал Иуде Симонов Искариоту* (Ин. 13,26).

Хлеб на пасхальной вечере обмакивали в особый соус из фиников и смокв. Глава семьи раздавал иногда такие куски в знак особого благоволения. И этим, конечно, Господь хотел пробудить в Иуде чувство покаяния. Это было проявление любви, спасавшей сына погибели (Ин. 17,12). Но Иуда отверг эту любовь Христа и тем открыл свое сердце для входа сатаны. *И после сего кусок вошел в него сатана. Тогда Иисус сказал ему: что делаешь, делай скорее. Эти слова Христа можно истолковать в смысле изгнания Иуды из общества учеников. Иуда, приняв кусок хлеба из рук Учителя, тотчас вышел с вечера на свое злое дело; а была ночь.*

И уже после ухода Иуды, когда на вечере остались только верные ученики, Господь наш Иисус Христос устанавливает новозаветную Пасху в Таинстве Причащения.

Он взял хлеб и, благословив, преломил и, раздавая ученикам, сказал: *примите, ядите, Сие есть Тело Мое.*

Также и чашу — *пятью священную после вечера...подал им, говоря: пейте от нея все, сие есть Кровь Моя Нового Завета, за многих изливаемая во оставление грехов* (Мф.26,26-28). Эта последняя, пятая, чаша была уже евхаристическая — чаша Крови Нового Завета.

Ветхозаветную Пасху Христос совершил, по точному указанию

## Тайная Вечера

евангелистов, когда настал вечер (Мф. 26,20; Мк. 14,17), а не ночью. Установление же Евхаристии было после вечера, ночью (Лк. 22,20; 1 Кор.11,23,25; Ин.13,30).

Иуда не был приобщен Тела и Крови Господа нашего Иисуса Христа.

В Евангелии сказано: *Тогда Иуда, предавший Его, увидев, что Он осужден, и, раскаявшись, возвратил тридцать сребренников первосвященникам и старейшинам, говоря: согрешил я, предав кровь неповинную. Они же сказали ему; что нам до того? Смотри сам. И, бросив сребренники в храм, он вышел, пошел и удавился* (Мф.27,3-5).

По преданию, дерево, на которое Иуда набросил веревку, чтобы повеситься, вначале склонилось, ибо Господь ждал покаяния...

Святые Отцы учат: есть два вида покаяния. Первое, раскаяние, признание своего греха, и второе, покаяние — не только раскаяние, но и стремление исправить, изменить свою жизнь.

Дай Бог и нам жить в этом стремлении, и достойно причащаться Тела и Крови Господа Нашего Иисуса Христа.

*«Истинно, истинно говорю вам: если не будете есть Плоти Сына Человеческого и пить Крови Его, то не будете иметь в себе жизни. Ядущий Мою Плоть и пиющий Мою Кровь имеет Жизнь Вечную, и Я воскрешу Его в последний день»* (Ин. 6,53-54).

*«Путь спасения», М., Сибирская Благовонница. 2005 г.*



## СЕНТЯБРЬ

1 сентября — Донской иконы Божией Матери.

8 сентября — Сретение Владимирской иконы Божией Матери. Память мучеников Адриана и Натальи (305г). Память Бородинского сражения в 1812 году.

В 1395 году Владимирскую икону Божией Матери впервые принесли в Москву и Сретение (встреча) иконы Московью и вспоминается в этот день. На месте встречи чудотворной иконы был основан Сретенский монастырь. Перенесена икона была в виду большой опасности, грозившей Москве — нашествия Тамерлана. Хан без боя повернул обратно, испугавшись видения Божией Матери перед наступлением.

11 сентября — Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. Поминовение православных воинов, установленное во время войны России с Турцией и Польшей в 1769 году. Всегда день постный.

12 сентября — Перенесение мощей благоверного князя Александра Невского.

Пётр I, заключив Ништадский мир со шведами, в освящение этого дня перенёс мощи святого Александра Невского из Владимира в Петербург (1724 г). Впоследствии по плану Петра I, в северной столице была устроена Александрово-Невская лавра и учреждён орден Святого Александра Невского.

14 / 1 сентября — Начало индикта (нового лета), 7512-го года от Сотворения Мира. Церковное новолетие.

17 сентября — иконы Божией Матери, именуемой «Неопалимая купина»

21 сентября — Великий двенадцатый праздник — Рождество Пресвятой Богородицы.

24 сентября — Преподобного Силуана Афонского.

27 сентября — Великий двенадцатый праздник — Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня. Всегда день постный.

30 сентября — Мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

## Надо правильно расположить себя по отношению к несправедливости

Геронда, когда со мной поступают несправедливо, мое сердце ожесточается.

— Чтобы оно не ожесточалось, никогда не думай ни о том, что виноват тот, кто поступает с тобой несправедливо, ни о том, насколько велика его вина, а поразмысли лучше о том, насколько виновата ты сама. Погляди: когда люди ссорятся, каждый из них утверждает, что прав именно он. Поэтому люди и находятся в постоянном разногласии.

К примеру, двое идут в полицию и, показывая друг на друга, наперебой утверждают: «Он меня избил». Однако ни один из них не говорит о том, сколько другому досталось от него самого! Куда там, каждый еще и в суд на своего обидчика подает.

Если бы мы размышляли о том, что величайшую из всех несправедливостей подъял на Себя Христос, то мы принимали бы несправедливость с радостью. Будучи Богом, Он по многой любви сошел на землю и на девять месяцев заключил Себя во чреве Пресвятой Богородицы. Потом тридцать лет Он жил в безвестности, с пятнадцати до тридцати рабо-

тал на евреев плотником. А знаете, какие тогда были инструменты? В те времена пользовались деревянными пилами с деревянными зубьями. Ему давали всякие там доски и говорили: «Сделай одно, сделай другое...» Но каково было строгать эти доски? Попробуй-ка построгай



## Старец Паисий

теми неуклюжими железками, которые употребляли тогда вместо

то рубанков! Знаешь, какой это был тяжкий труд? И после этого — три года страданий.

Ради проповеди исходил Он босиком всю их землю вдоль и поперек. Он исцелял больных, брением отверзал очи слепых, а они все требовали от Него знамений. Он изгонял бесов из одержимых, а благодарные люди называли бесноватым Его Самого. О Нем было столько пророчеств и предсказаний. Он совершил столько чудес, но, несмотря на все это, в конце концов, Его подвергли издевательствам и предали Крестной Смерти.

Поэтому те, кто терпит несправедливость — самые любимые Божии чада. Ведь терпя несправедливость, эти люди несут в своем сердце потерпевшего несправедливость Христа. В ссылке или в тюрьме они радуются так, словно находятся в Раю, ибо Рай — там, где Христос.

— Геронда, а имеет ли недовольство связь с неблагодарностью?

— Да. Может быть и такое: другие, делая человеку замечание, заботятся о его благе, но он этого не понимает, чувствует себя несправедливо обиженным и выражает недовольство. Если такой человек не следит за собой, он вполне может считать, что с ним поступают несправедливо даже тогда, когда он совершает какую-то оплошность и его просят быть повнимательнее. Знаете, какую радость испытывает душа человека, если его несправедливо обидят и он при этом не оправдывается, добываясь, чтобы ему сказали «молодец» или «извини»? И радость, которую переживает такая душа сейчас, терпя несправедливость, больше, чем та радость, которую она испытала бы в случае, если бы ей удалось оп-

## О ЖИЗНИ ДУХОВНОЙ

равдаться. Те, кто достигает такого состояния, желают отблагодарить своего обидчика как за радость, которую он подарил им в жизни земной, так и за радость, которую он обеспечил им в вечности. Насколько же духовное отличается от мирского!

В жизни духовной иная система измерений. Если ты оставляешь какую-то некрасивую или негодную вещь себе, то чувствуешь себя прекрасно. Если отдаешь ее другому, то чувствуешь себя нехорошо. Если ты безропотно принимаешь несправедливость и оправдываешь своего ближнего, то в своем сердце ты принимаешь многая неоправданного Христа.

Тогда по существующему духовному закону Христос «продлевает срок аренды» твоего сердца. Он остается в нем и исполняет тебя миром и радованием. Ах, голубчики мои, попробуйте и вы пережить эту радость сами! Выучитесь радоваться не той мирской радостью, а этой — духовной. Когда вы этому научитесь, у вас каждый день будет Пасха.

Старец Паисий Святогорец «СЛОВА», том III, «ДУХОВНАЯ БОРЬБА»

## Душевное

### лекарство от грехов

Накопай корней послушания. Наломай веток терпения И набери листьев душевной чистоты. Собери плодов нелицемерия, Искуши воздержанием. Сотри в порошок коленапоклонением. Влей несколько капель смирения. Разведи водой сердечных слез. Посоли солью братолюбия И принимай по три ложки в день. И здоров будешь вовеки.

Из дневника о. Павла (Груздева)

Продолжение. Начало на стр. 1.

Вершиной новолетнего богослужения, его венцом считается чтение Евангелия. Оно повествует о начале открытого служения Христа Спасителя после Его крещения и искушения от дьявола (Лк. 4, 16-22). В этот день Господь начал проповедь Царствия Божия и засвидетельствовал исполнение ветхозаветных пророчеств о пришествии Мессии-Спасителя и тем самым о конце Ветхого и начале Нового Завета. По церковному преданию, это произошло в первый день иудейского праздника жатвы, который праздновали с 1 по 8 сентября.

## 14(1) сентября — Церковное Новолетие

### Церковное Новолетие

Поэтому становится понятным и намерение Церкви, которая сделала этот день началом годичных праздников. Весь круг великих Господских и Богородичных праздников начинается с Рождества Пресвятой Богородицы (8 сентября) и кончается Ее Успением (15 августа).

С 1492 г. на Руси отмечали Новолетие как церковно-государственный праздник, и с этого дня в церковно-приходских школах всегда начинался учебный год, что и перешло

со временем на все другие учебные заведения.

Святая Церковь, провозвещая своих чад на учебу, молитвенно и с любовью напутствует их словами Христа Спасителя: «Ищите, - и найдете, просите, - и будет вам, стучите, - и откроются двери» познания. Того познания, которое поможет обрести Бога истинного и встать на путь спасения в Его Небесном Царстве.

Священник Александр Сагань

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Присылайте в редакцию свои вопросы и на медицинские темы, и на темы юридические, связанные с медициной. Ждем от вас статьи, стихи, интересные случаи из жизни, из практики, воспоминания о врачах, стоявших у истоков развития коломенской медицины.

Наш адрес: 140400, г. Коломна, ул. Лазарева, д. 11а.

Тел.: (261) 4-27-44. Факс: (261) 2-07-07. эл. почта: Medical\_center@novogolutvin.ru www.novogolutvin.ru

МЕДИЦИНСКИЙ  
ВЕСТНИК

Отпечатано в ГУП МО «Коломенская типография», ул. III Интернационала, д. 2а.

Газета издается на пожертвования прихожан Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря.