



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.



МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

6 февраля – память святой блаженной Ксении Петербургской

«Ксения блаженная изменила мою жизнь...»

Известно множество разных историй о помощи святых. У каждого верующего человека есть особо чтимые святые. Для многих из нас помощницей в жизни стала Ксения блаженная.

Почти семь лет назад, подруги Анна и Ольга из Подмосквы впервые приехали в Свято-Троицкий Ново-Голутвин монастырь, чтобы помолиться святой блаженной Ксении Петербургской. Ольга рассказывает, что во сне видела церковь, и в ней старицу, предсказавшую всю ее жизнь, потом увидела ее в книге на иконе святой блаженной Ксении. Войдя в храм святой блаженной Ксении в монастыре, она вдруг узнала и арку внутри, и иконы, сон ее сбился чудесным образом.

Прошло полгода и подруги вновь приехали, чтобы оставить украшения для иконы святой и Анна рассказала о себе: «В Бога верила я всегда. В восьмом классе я попросила маму, чтобы меня крестили. В 26 лет впервые исповедовалась и причастилась. В тот же день Ольга рассказала про святую блаженную Ксению. Потом книжку купила про нее; я стала молиться Ксении блаженной, узнавать, где есть иконы, храмы в честь святой. Самым первым, о котором узнала, оказался храм в монастыре, сюда и приехала.

Я исповедовалась, но все равно было тяжело на душе, что живу не так: подруги курили, и я с ними, у подружки мужья любили со мной пошутить, и я с ними шутила. Рассорились со мной подруги.

Все в жизни постепенно стало меняться: после причастия перестало тянуть к сигаретам, стала одеваться не так, как прежде, изменился весь образ жизни. Совестно было перед подругами, так хотелось примириться со всеми, но не знала, как это можно сделать. И тут вдруг подруги стали звонить, или нечаянно встречаться, - так у всех и прощения попросила, и примирилась с ними. Полюбила храм,

взяли в нем работать. Все слава Богу!»

Анна часто приезжала в монастырь, молилась, чтобы устроилась ее жизнь. Прошло еще четыре года, и в очередной раз, приехав сюда, она поделилась радостью: «Вышла замуж. Мы ведь с мужем в храме познакомились, он алтарником был. Пригласил в поездку в Петербург - выпали нерабочие дни на майские праздники. Когда мы были в часовне святой блаженной Ксении, было такое чувство, что сама святая нас благословила. Семья у нас хорошая, муж добрый, внимательный. Дали обещание: если родится девочка, назовем Ксенией». Так и случилось.

В канун праздника мы позвонили Анне, чтобы поздравить с именинницей. «Мы пополнения ждем - сына. Просим Ксению блаженную, чтобы Господь побольше нам дал детей», - радостно благодарила за поздравления Анна, рядом без умолку говорила маленькая Ксеничка...

Поздравляем с праздником святой блаженной Ксении Петербургской, желаем доброго здоровья семье, так благополучно устроенной по молитвам святой.



Это сейчас о святой блаженной Ксении можно прочитать и узнать всё, или почти всё - о её жизни, подвижничестве, о чудесах, что она вершила и вершит по сей день. А раньше...

В детстве попала мне, помню, в руки книжка. На обложке был изображен управляемый космический аппарат, покосившаяся часовенка, и

«Правда о Ксении блаженной»

черными, почему-то кривыми буквами, было написано: «Правда о Ксении блаженной». Вполне обычная для конца 60-ых годов «документальная повесть». Стиль изложения был вялый, пафоса хватало только на то, чтобы в самом конце упомянуть о космических кораблях, бороздящих просторы и намекнуть на то, что «религиозный дурман, стелющийся над бедной часовенкой на заброшенном кладбище, мешают им взлететь еще выше». Было, правда, и нечто новаторское, необычное, что-то вроде упрека властям за недостаточную активность в борьбе за неокрепшие души подрастающего поколения, не могут, мол, поставить крепкого заслона вокруг опасного объекта (писателю, видно мерещились колючая проволока и вышки с пулеметами).

...Я всегда, иногда подолгу, иногда на несколько минут, задерживался в храме возле иконы Ксении блаженной. Я иногда каялся, иногда просил прощения за что-то, но никогда не вымалывал благ. Что толку просить, когда ответ уже есть: «Что просишь? Иди, очистишь от грехов, исправь, что натворил - потом приходи,

и получишь всё». Но всегда я уходил с легким сердцем.

Случилось несчастье. Племяннику, десятилетнему мальчишке, брызнул каким-то образом в лицо горячий парафин и буквально выжег зрачок. Сестра плакала в трубку: «Врачи сказали, что глаз видеть не будет». Ну что тут поделаешь? Вечером следующего дня я был в церкви. Богослужение ещё не началось, и я, поставив свечи перед алтарем и образом Божией Матери, поспешил к Ксении блаженной. Храм только что открылся, и народу возле неё ещё не было. Я зажег свечу и, помолвившись, поднял голову. Она глядела, как всегда печально и ласково, и я тут же понял, что она уже всё знает, как знала всегда, но всё же, не вслух, про себя, взмолился: «Ксенишка, голубушка, заступница наша, Господа ради, помоги ему! Он маленький ещё, никаких грехов на нём нет, не успел еще нагрешить».

На следующий день позвонила сестра, и голос у неё дрожал: «Представляешь, парафин от зрачка сам отвалился, а под ним глаз здоровый, совершенно здоровый! В клинике говорят, что это чудо, просто чудо какое-то!»

Да, это было чудо, одно из бесчисленных чудес, которые совершила святая Ксения блаженная. Она среди нас, она ходит перед Богом. Просите у неё, чудеса никогда не прекратятся. Пока наша святая с нами, есть надежда на то, что и Бог нас не оставит.

Леонид Павлов,
г. С.-Петербург.

Досточтимая Матушка Игуменья Ксения!

Примите наши сердечные поздравления с Днем Ангела!

Поздравляем Вас и сестер монастыря с престольным праздником обители!

Спаси Вас Господи за любовь, поддержку, внимание и заботу. В монастырь мы приходим помолиться, здесь приобщаемся церковных Таинств, крестим своих детей и внуков, здесь многие из наших семей получили Божий покров в Таинстве венчания.

Вы помогаете нам не только реальными делами, добрым советом, утешением, но даже

просто тем, что вы есть, и мы всегда можем прийти к Вам, как к самому близкому человеку. Спасибо Вам за красоту храмов, часовни, в которую мы всегда спешим за святой водой, за то, что Вы помогаете нам познавать Православие. Спасибо Вам за организацию прекрасных выставок и концертов, которые учат нас видеть истинную красоту, понимать настоящую культуру!

Дай Бог Вам сил, доброго здоровья, помощи Божией во всех начинаниях!

От имени читателей газеты, прихожан Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря, Православное медицинское общество в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны.

Сердечно поздравляем

всех врачей Православного медицинского общества с праздником святой блаженной Ксении Петербургской.

Да поможет вам великая русская святая во всех ваших трудах!

По русской медицинской традиции деятельность врача - дело служения, а не дело дохода.

Труд врача - это служение любви и сострадания: он призван любовно обходиться с больным. Если этого нет, то нет главного двигателя, нет «души» и «сердца». Тогда всё вырождается и врачебная практика становится отвлечённым «подведением» болезни под абстрактные понятия болезни (morbis) и лекарства (medicamentum). Но на самом деле пациент совсем не отвлечённое понятие, состоящее из абстрактных симптомов: он есть живое существо, душевно-духовное и страдающее; он совсем индивидуален по своему телесно-духовному составу и совсем своеобразен по своей болезни. Именно таким должен врач уви-

деть его, постигнуть и лечить. Именно к этому зовёт нас наша врачебная совесть. Именно таким мы должны полюбить его, как страдающего и зовущего брата.

Это не преувеличение и не парадокс, когда я утверждаю, что мы должны любить своих пациентов. Я не могу помочь так, как нужно, человеку, который мне неприятен. Это неприятие я должен в себе перебороть. Мне надо не просто подойти к моему пациенту - мне надо войти в него. Мне надо как бы взять его за руку и вызвать в нем творческий подъем. Если я добился этого, если мне удалось - значит, я полюбил его. Не удалось - значит, лечение было в корне неверным. Нелюбящий врач - это рецептурный автомат. Но, прежде всего мне надо убе-

диться в том, что пациент действительно хочет выздороветь, ибо бывают мнимые больные, упивающиеся своими недугами - их приходится

О призвании врача

врачевать по-иному. Итак, надо установить наверняка, что больной страдает и хочет избавиться от своих страданий. Значит, придется воззвать к самоисцелению в нем, разбудить его, войти с ним в контакт, заглянуть в его чувства, помочь, потому что, в конечном счете, всякое лечение - это самоисцеление, всякое здоровье - это естественное равновесие.

Все это говорит о том, что любое врачевание - процесс строго индивидуальный. Одинаковых людей на свете нет. Ни один врач

не имел дела с двумя одинаковыми заболеваниями. Каждый

большой единственен в своем роде, каждый неповторим, и каждый из них недужит по-своему. Поэтому мы, врачи, должны видеть в каждом из своих пациентов индивидуальность, своеобразие и постоянно изучать их.

Будучи живой индивидуальностью, человеческий организм являет собой таинственную систему самосохранения, самосохранения, самообновления - некую целостность, в которой все сопрячено, все взаимосвязано. Поэтому мы не должны ограничиваться только симптомами. С виду одинаковые, они могут иметь различные источники происхождения и

Православие и медицина

для целостности организма иметь совершенно разное значение.

Человек, в сущности, - то, что он ежедневно делает или не делает. Достаточно ему забросить привычный для него ритм или целительный сон, как тут же из этих по небрежности упущенных факторов повседневности начинает развиваться недуг. Стоит ему хоть раз в день поразмяться греблей или овладеть искусством пятиминутного сна посредди жизненной круговерти, как он из этих, казалось бы, малозначительных факторов составит себе немалый капитал здоровья. Вот почему здоровая «программа дня» может

Окончание на стр. 2

Православие и медицина

Окончание. Начало на стр. 1

восстановить (и восстановит!) утраченное равновесие, принесет исцеление и поправку.

Истинная терапия не просто пытается устранить симптомы, а побуждает организм самостоятельно преодолеть и исключить эти симптомы навсегда. Дело не в том, чтобы предотвратить смертельный исход, а в том, чтобы наметить такой образ жизни для дан-

ного больного, чтобы он был в радость ему. Не горько, а сладко лекарство; оно избирается в содержании с больным, оно сугубо индивидуально, оно должно вызвать у него

О призвании врача

жажду жизни, доставлять ему счастье, выше поднимать в нем дух. Здоровье есть равновесие и радость. Терапия - это путь из мрака страданий к свету упований.

Есть поговорка: «Подбирай не Сеньку по шапке, а шапку по Сеньке». Применительна она и к лекарствам, и к самому больному. Нет панацеи на все случаи жизни, нет

всеисцеляющих «инъекций». Кажется нелепостью, когда врач какое-нибудь новое средство или новый образ жизни навязывает всем без разбору пациентам, экспериментируя, внушая, победно

торжествуя. Такой врач «любит» тех из своих жертв, которым его лекарство «помогает», то есть которые дают пищу его тщеславию; и холоден, если не сказать, враждебен, к тем, кому его мнимая панацея не помогает.

Горе тому из нас, кто упускает из виду, кто не принимает в расчет духовную проблематику паци-

ента и не считается с ней! Есть люди, которые слишком неэкономно расходуют свой потенциал, слишком «горят» и от этого немало страдают. Есть и такие, которые пытаются пустить в расход только физическую энергию своего «я», духом не живут совершенно, и от этого терпят большой крах. Есть недуги аскезы и недуги разнузданности. Есть болезнь пренебрежения телом - отсюда его истощение; есть болезнь пренебрежения духом - отсюда его немощность. Врач должен все это увидеть, найти подход к пациенту.

Нельзя лечить тело, не считаясь с душой и духом.

И.Ильин.
«Мой врач»

Беседы для родителей

догревается эгоизм. А эмоциональное недоразвитие ведет к аутизации, отстранению от окружающего мира. Ребенок не понимает людей, не чувствует их и не интересуется ими. Из-за аутизации он часто ведет себя неадекватно, что еще больше затрудняет его контакты. Начинается отставание в психологическом плане. Такие дети, с одной стороны, интеллектуальнее развитей, а с другой - гораздо инфантильнее сверстни-

Если же в ребенке от природы есть черты шизоидности, то ранний упор на логическое мышление может настолько усугубить психику, что встанет вопрос об обращении к врачу. «Помните Кая из «Снежной королевы»? - любит повторять, читая лекции студентам, другой детский психолог И. Я. Медведева. - Не знаю, намеренно или не-



чем тут конфеты?» - «А притом, что средняя продолжительность жизни у современных мужчин...». Я не помню точно, какую он цифру назвал... то ли 51, то ли 53 года. Не знаю уж, где он это вычитал. А может, по телевизору сказали. Дескать, тебе, папа, и так недолго жить осталось, а шоколад для здоровья вреден.

- Что, прямо так и заявил?
- Да. Все были в шоке. Я ему

Каким героям сказок подражать не следует

потом долго пыталась объяснить, что такие вещи не говорят, но, помоему, Валера не понял. Ведь, что он плохого сделал? Ничего. Даже наоборот, проявил заботу об отце. Здоровье у мужа и вправду неважное, да и возраст, конечно, не самый юный. Ну, а о продолжительности жизни, сколько в последние годы писали, что она сократилась!..

Конечно, пример этот очень яркий, да ведь и мальчик был незаурядный. Ранняя интеллектуализация приводит к формированию именно такого шизоидного типа личности, пусть и в более сглаженной, мягкой форме. Вот, что говорит об этом практический психолог И. А. Карпенко: «В юных интеллектуалах с малолетства по-

ков, и этот разрыв мешает гармоническому развитию личности. Для такого ребенка будет закрыта настоящая социализация. Работать с людьми и уж тем более возглавлять коллектив он не сумеет, хотя амбиции у него часто непомерные. Еще бы, ведь он с детства привык к своему интеллектуальному превосходству. Превосходства уже давно не будет, поскольку ранняя интеллектуализация лишает его детской спонтанности и гибкости мышления, а амбиции останутся. Ну, и кем он может стать? В лучшем случае его путь - это путь одинокого компьютерщика».

вольно, но датский сказочник создал потрясающий по своей диагностической точности образ шизофреника. В сердце у него ледяная игла (в старину, кстати, шизофрению, весьма выразительно называли «скорбным бесчувствием»), а ум всецело занят решением сложнейших абстрактных задач: герой пытается сложить из льдинок слово «вечность». Из книги православного психолога Т. Л. Шишовой «Чтобы ребенок не был трудным»

Отвечаем на вопросы читателей

«В Коломну я переехал из Таджикистана, хочу покреститься и стать христианином, но все мои родные - мусульмане, они меня не поймут. Что мне делать?» Руслан Н.

Уважаемый Руслан! Святые отцы утверждают, что «душа по рождению - христианка» и Ваше желание

через призму учения Корана. Хотя Коран и отвергает Христа как Бога, но свидетельствует о почитании Христа.

Однажды Бамбанг вошел в дом, и Библия вывалилась у него из-под одежды и упала прямо к ногам деда. Бамбанг тут же был избит, убежал из дома, но позднее все-таки вер-

ми добрыми делами и верой в Бога. В этот момент он ожидал выговора за свое откровенное выступление. Последовала долгая пауза, но вместо того чтобы разгневаться, его дед спокойно спросил: «Могу ли я тоже стать христианином?» Вскоре он был крещен. Ему было 104 года.

Однажды ночью Бамбанг во сне увидел себя паломником в Мекке. Он рассказывал: «Это был самый настоящий хадж; это было настолько реально, что я помню все до сих пор. Я увидел Мухаммеда. Он проповедовал миллионам людей; во время своей проповеди он обернулся ко мне и сказал: «Ты почему здесь? Почему ты не там?» Я проснулся в поту, настолько я был напуган, потому что в исла-

«львов» (мусульман), я так бы сказал. Мне бы хотелось иметь такое же мужество», - говорит отец Даниил.

Затем он поехал в Грецию на святую Гору Афон. Там он перевел Божественную Литургию на яванский язык и стал писать православные богословские монографии.

Даниил принял монашество, чувствуя, что это наилучший путь для миссионерства, в 1988 г. был рукоположен в священника. В том же году Даниил вернулся в Индонезию. На родине отец Даниил начал деятельность с крещения членов своей семьи, научил их печь просфоры и изготавливать церковные облачения на местной фабрике батика, построил первый православный храм.

В 2000 г. архимандрит Даниил встретился с президентом страны Абдурахманом Вахидом, рассказал о своем видении пророка Мухаммеда и получил поддержку президента православному сообществу Индонезии. Сейчас в стране более 2,5 тыс. православных.

Человек обрел веру в стране, где не было ни одного православного храма, ни одного православного человека, сам стал приводить к вере, и это чудо наших дней.

Не сомневайтесь в своем выборе, Руслан, дайте Вам Бог мужества в исполнении принятого решения, Господь поможет.

(Подробнее Вы можете прочитать об Архимандрите Данииле в Интернете: «Архимандрит Даниил (Бамбанг Дви Бьяторо) и Православная миссия в Индонезии».

В Свято-Троицком Ново-Голутвином монастыре Таинство Крещения совершается бесплатно.

нулся. Дед-мусульманин пожелал знать, почему внук оставил ислам. Бамбанг стал защищать веру во Христа как истинную веру; это вера тех, говорил он, кто истинно покорен Богу:

- Дедушка, ты очень старый. Если ты через какое-то время умрешь, ты уверен, что попадешь на небеса?

- Нет, я не знаю.

- Почему?

- Это зависит от совершенных мною дел. Это зависит от равновесия чаш весов: если окажется больше добрых дел, я пойду на небеса, а если будет больше плохих дел, я отправлюсь в ад.

- А ты уверен, что твои добрые дела перевесят твои плохие дела?

- Я не знаю.

- Ты зависишь от самого себя, от своих собственных усилий. Бог послал Свое Слово, и ты на самом деле способен познать Бога лишь через Слово. Ты знаешь, что имя пророка Исы в Коране означает «Дух Бога». Этот пророк Иса не просто человек. Коран говорит, что Он родился без отца, что означает - Он родился непосредственно от силы Божьей. Это - Слово Самого Бога, ставшее человеком по имени Иса. Значит, Слово Божье низшло в этот мир для того, чтобы возродить его, чтобы освободить нас от власти зла, даровать нам вечную жизнь. А эта вечная жизнь может быть достигнута только наши-



Отец Даниил с прихожанами храма.

Когда Бамбанг впервые вошел в православный храм, то сказал себе: «Я пришел домой... В этой Церкви я нашел истину». Бамбанг Дви Бьяторо стал первым принявшим Православие индонезийцем. Это было в 1983 году.

«Мой святой покровитель - пророк Даниил. Я выбрал это имя в крещении, потому что верил, что у пророка было очень мужественное сердце. Он был смелым перед царями и среди львов. Я тоже живу среди

Фитотерапия

«Лекарство на грядке»

Укроп

Укроп - это не только наиболее известная приправа, но это еще и прекрасное лечебное средство.

Настои из семян укропа огородного повышают секрецию пищеварительных желез, оказывают спазмолитическое, отхаркивающее, желчегонное, мочегонное, успокаивающее действие, регулируют моторную деятельность кишечника, оказывают некоторый антибактериальный эффект; отмечена способность вызывать усиление лактации у кормящих женщин, а также отчетливый коронарорасширяющий и периферический сосудорасширяющий эффект, что очень важно при гипертонической болезни, стенокардии.

Зелень укропа рекомендованы к применению при гипохромной анемии, благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты, каротина и железа.

Семена укропа применяют в виде настоя при метеоризме (газах в кишечнике у детей и взрослых), как отхаркивающее, спазмолитическое, анестезирующее, легкое мочегонное средство, а также в косметике при гнойничковых заболеваниях лица. Настой семян укропа огородного. 1 ст. ложку семян заливают стаканом кипящей воды, настаивают 10-15 мин. и процеживают. Принимают внутрь по столовой ложке 3-6 раз в день за 15 мин до еды. Побочных явлений обычно не вызывает. При лечении укропом через 5-6 дней рекомендуется делать перерыв на 2-3 дня.

Хрен

С лечебной целью используют в основном корень хрена.

Препараты корня хрена применяют в качестве средства, возбуждающего аппетит и улучшающего пищеварение, реже как мочегонное, противочинготное и общеукрепляющее.

Наружно, в виде полосканий, промываний и обмываний, их используют при ангине, воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта, гнойных ранах и язвах. Установлен хороший лечебный эффект водного настоя и свежего сока при острых гепатитах (если при этом у пациента понижена кислотность желудочного сока), при трихомонадных кольпитах.

При внутреннем применении большие дозы хрена могут вызвать гастрит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколит, нефрит.

В народной медицине хрен применяют с глубокой древности, как отхаркивающее, мочегонное, глистогонное, противочинготное, противомикробное, кровоочистительное, улучшающее аппетит и пищеварение средство.

Водный настой и сок корней хрена рекомендуют при цинге, простуде, кашле, водянке, мочекаменной болезни, затрудненном мочеиспускании, желтухе, заболеваниях печени, ревматизме, подагре, задержке менструаций.

Наружно в виде полосканий, промываний, закапываний - при ангине, воспалительных заболеваниях полости рта, отитах, гнойных ранах, язвах, веснушках, пигментных пятнах. Тертый хрен используют при радикулитах, невралгиях, ишиасе, суставном ревматизме, миалгиях.



Симптомы диабета

Меня беспокоит состояние здоровья моего брата: он встает по ночам и ест как на обед или ужин, трудно понять, что это. Симптомы какого заболевания могут быть у него? Какие обследования необходимо сделать, а главное, с чего начать?

Любовь Семеновна Г., г. Коломна.

Уважаемая Любовь Семеновна! По одному симптому трудно точно предположить диагноз, но в данном случае необходимо определить уровень сахара в крови, чтобы исключить у Вашего брата сахарный диабет.

Симптомы сахарного диабета

К признакам диабета относятся чувство жажды, увеличение количества мочи, частое мочеиспускание, прогрессирующее нарастание или снижение веса, сухость во рту, сильный зуд, частые инфекции, фурункулез, утомляемость, общая слабость, сухость кожи и слизистых, мокнувшие болезненные трещины в углах рта, головные боли, нару-

шения зрения, быстрая утомляемость, повышенная раздражительность, повышение уровня сахара в крови, появление сахара в моче.

Несомненно, наличие у человека одного или нескольких таких симптомов отнюдь не свидетельствует о непереносимом развитии диабета, но дает повод позаботиться о здоровье. При наличии хотя бы нескольких из этих симптомов, следует обратиться к врачу-терапевту или эндокринологу.

Симптомы диабета можно принять за обычные кратковременные состояния организма, вызванные разными причинами, но при диабете есть свои особенности.

Общая слабость

Слабость человека способен ощущать по многим причинам, среди которых на первом месте стоит тяжелый изнуряющий физический труд, простудные заболевания, авитаминоз, стресс и т. д. Общая слабость при диабете носит хронический характер и не зависит от перечисленных причин.

Ощущение жажды

Жажда способна появляться просто от недостатка воды в орга-

низме, перегрева, длительных солнечных ванн, отравления пищей или алкоголем, при интенсивных физических нагрузках и употреблении соленой или сладкой пищи.

При диабете ощущение жажды более выражено, жажда эта носит не временный, легкоутоляемый характер, а постоянный и довольно мучительный. Чтобы утолить жажду, больной диабетом вынужден выпивать от 200 до 400 мл жидкости, в то время как здоровому человеку хватает нескольких глотков. Больные диабетом за 1 сутки могут выпить до 4 л жидкости, а иногда и больше.

Уровень сахара в крови

Чтобы поставить диагноз сахарного диабета, врач должен знать уровень сахара в крови пациента. Количество сахара выражается в миллимолях на литр (ммоль/л), обозначаящее число молекул сахара на литр крови. Другой способ его выражения — это количество миллиграммов сахара содержащихся в децилитре крови (мг/дл или мг%).

У людей, не болеющих диабетом, нормальный уровень сахара крови составляет 3,4-6,1 ммоль/л. Сразу после приема пищи он повышается примерно до 7 ммоль/л (126 мг/дл), редко опускается ниже 3,5 ммоль/л (63 мг/дл). В момент диагноза у большинства пациентов с диабетом уровень сахара в крови составляет 10 ммоль/л и выше (180 мг/дл), а также определяется сахар в моче.

Отвечаем на вопросы читателей

У кого возникает сахарный диабет?

Сахарный диабет как заболевание уже давно известен людям. Его начали изучать еще в древние времена. Диабету подвержены люди всех возрастов — как дети, так и взрослые. У детей диабет чаще развивается в период интенсивного роста.

Немалую роль в возникновении диабета играет фактор наследственности. Считается, что в островковом аппарате поджелудочной железы имеется наследственно обусловленный дефицит синтеза, накопления и выделения инсулина, что может спровоцировать диабет.

Таким образом, диабетическая наследственность предрасполагает к сахарному диабету. При этом, если больны оба родителя, вероятность, что их ребенок заболеет диабетом, весьма велика. Если диабетом болен только один из членов семьи (мать, отец, брат, сестра, бабушка или дедушка), риск существенно снижается.

Однако, при этом зафиксировано, что наследственная предрасположенность к диабету у молодых людей играет большую роль, чем у пожилых.

Люди, страдающие от острого или хронического заболевания поджелудочной железы, также имеют предрасположенность к развитию диабета.

Также имеются некоторые факторы риска, которые способствуют возникновению диабета даже у людей, генетически к нему не предрасположенных, например длительное злоупотребление продуктами, содержащими легкоусвояемые углеводы, психические и физические травмы, систематическое перекармливание, ожирение, гипертоническая болезнь, перенапряжение нервной системы, инфекционные заболевания, атеросклероз.



Как правильно питаться

при сахарном диабете?

блюда с лапшой, с манной крупой и рисом.

Также нельзя употреблять копчености, консервы, сладкие творожные сырки, сливки. Из рыбных и мясных блюд исключаются все жирные сорта, икра, консервы в масле.

Исключаются маринованные и соленые овощи, острые и соленые соусы. Ограничивают потребление соли и пряностей (перец, хрен, горчица).

Не рекомендуются виноград, изюм, бананы, инжир, финики.

Из жиров ограничивают — майонез, маргарин, сметану.

Рекомендуется

включать в рацион пищу, содержащую нерафинированные углеводы, — овощи (капуста, свекла, морковь, брюква) с достаточным содержанием клетчатки, картофель и мучные изделия с отрубями; супы (овощные, нежирные рыбные), бу-

льоны с овощами.

Хлеб в среднем по 300 г в день.

Пшеничные отруби, молоко и кисломолочные продукты (творог полужирный), несоленый, нежирный сыр, яйца

(1 в день), нежирные сорта рыбы и мяса.

Каша: гречневая, ячневая, пшеничная, перловая, овсяная (крупка зали-



вается с вечера водой, утром лишь доваривается).

Овощи, содержащие менее 5% углеводов: капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны. Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде.

Чай, кофе с молоком, овощные соки, отвар шиповника, минеральная вода.

Масло — растительное, сливочное несоленое, топленое масло, в составе различных блюд в небольших количествах.

Есть нужно в одно и то же время, равномерно распределяя прием пищи, небольшими порциями, желательнее — 4-6 раз в день.

Читателям на заметку

Продолжение. Начало в «Медицинском вестнике» №1 2008 г.

Один из ведущих в Коломне и в Московской области, врач, заведующий отделением диализа и методов эфферентной детоксикации Коломенской ЦРБ Михаил Николаевич Руденков предложил поговорить на страницах газеты о правах врача и пациента. Мы надеемся, что читатели будут благодарны автору за проделанную работу, в которой он выбрал для нас самое нужное из множества страниц Законодательства об охране нашего с вами здоровья...



Некоторые юридические аспекты здравоохранения

Статья 31.

Каждый гражданин имеет право в доступной для него форме получить имеющуюся информацию о состоянии своего здоровья, включая сведения о результатах обследования, наличии заболевания, его диагнозе и прогнозе, методах лечения, связанном с ними риске, возможных вариантах медицинского вмешательства, их последствиях и результатах проведенного лечения.

Статья 32.

Перед медицинским вмешательством обязательно оформляется информированное добровольное согласие гражданина. (Согласие может быть как письменным, так и устным, но оформленным письменно в медицинской документации.)

В экстренных случаях, когда состояние пациента не позволяет ему выразить свою волю, вопрос о проведении медицинского вмешательства решает консилиум, а при невозможности собрать консилиум — непосредственно лечащий (дежурный) врач...

Статья 33.

Гражданин имеет право отказаться от медицинского вмешательства..., при этом ему в доступной форме разъясняются возможные последствия.

Отказ с указанием возможных последствий оформляется записью в медицинской документации и подписывается гражданином либо его законным представителем, а также медицинским работником.

Статья 34.

Оказание медицинской помощи без согласия граждан допускается в отношении лиц, страдающих заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, лиц, страдающих тяжелыми психическими расстройствами, или лиц, совершивших

общественно опасные деяния.

Решение о проведении медицинского освидетельствования и наблюдения граждан без их согласия принимается врачом (консилиумом), а решение о госпитализации — судом.

Оказание медицинской помощи без согласия граждан, связанное с проведением противоэпидемических мероприятий, регламентируется санитарным законодательством.

Освидетельствование и госпитализация лиц, страдающих тяжелыми психическими расстройствами, проводятся без их согласия в порядке, устанавливаемом Законом РФ «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании».

Ниже приводятся статьи Уголовного кодекса. Когда речь заходит об Уголовном кодексе, некоторые коллеги думают, что это делается с целью запугать. Так вот хочу их переубедить — это делается для того, чтобы знать, а значит — предупредить возможные последствия. Знание вооружает!

Уголовный Кодекс Российской Федерации

Глава 3. Понятие преступления и виды преступлений. Статья 14. Понятие преступления.

1. Преступлением называется виновно совершенное общественно опасное деяние, запрещенное настоящим Кодексом под угрозой наказания.

Глава 5. Вина. Статья 24. Форма вины.

1. Виновным в преступлении признается лицо, совершившее деяние умышленно или по неосторожности.

2. Деяние, совершенное только по неосторожности, признается преступлением лишь в случае, когда это специально предусмотрено соответствующей статьей Особенной части настоящего Кодекса.

Статья 25. Преступление, совершенное умышленно.

1. Преступлением, совершенным умышленно, признается деяние, совершенное с прямым или косвенным умыслом.

2. Преступление признается совершенным с прямым умыслом, если лицо осознавало общественную опасность своих действий (бездействия), предвидело возможность или неизбежность наступления общественно опасных последствий и желало их наступления.

3. Преступление признается совершенным с косвенным умыслом, если лицо осознавало общественную опасность своих действий (бездействия), предвидело возможность наступления общественно опасных последствий, не желало, но сознательно допускало эти последствия либо относилось к ним безразлично.

Заведующий отделением диализа и методов эфферентной детоксикации Коломенской ЦРБ М.Н.Руденков

Продолжение в следующем номере газеты.

О гриппе

Из официальных источников

В многих школах Украины начали кампанию вакцинации против гриппа. Об эффективности этой процедуры рассказал директор Украинского центра гриппа МОЗ Украины профессор Аркадий Фролов.

По мнению профессора, сентябрь и октябрь самый эффективный период для прививок против вирусных инфекций. Если человек вакцинируется позже, у него уменьшается возможность не заболеть гриппом.

На данный момент, пока нет эпидемии и активного распространения гриппа, можно сделать прививку. Но только в том случае, если у вас нет противопоказаний и вам это рекомендует врач.

Но имейте в виду, что только у 40% людей через две недели появляются защитные титры против гриппа, у других — лишь через месяц. Есть такие люди, у которых этих титров, не смотря на прививку, не будет вообще.

Некоторые фирмы, выпускающие вакцины против гриппа, обещают эффект уже через 7 дней, что очень маловероятно. Возможно наблюдались единичные подобные случаи, но чаще всего стойкий эффект от вакцинации наблюдается через месяц, считает профессор.

01.02.08

По материалам <http://medinform.net/>

Клюквенный морс

Клюквенный морс — прекрасное средство для лечения многих болезней, в том числе простуды и гриппа. Он снижает температуру, выводит шлам, болезнетворные бактерии, повышает иммунитет.

Как правильно приготовить клюквенный морс?

2 ст. ложки клюквы размять в ступке или в блендере, отжать сок и перелить в неокисляющую посуду. Шкурки положить в кастрюлю, залить двумя литрами воды, довести до кипения и кипятить 4-5 мин. Отвар слить, процедить, развести в нем 1/2 стакана меда или сахар по вкусу, добавить сохраненный сок.



Неделя о мытарях и фарисеях – первый воскресный день, с которого начинается приготовление верующих к началу Великого поста. В этот день в храме на Литургии читается притча о мытарях и фарисеях: «...Сказал Господь также к некоторым, которые уверены были о себе, что они праведны, и унижали других, следующую притчу: два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь. Фарисей, став, молился сам в себе так: Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, любободеи или, как этот мытарь; пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю.

Мытарь же, стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо; но, ударя себя в грудь, говорил: Боже! будь милостив ко мне, грешнику! Сказываю вам, что сей пошел оправдан-

ным в дом свой более, нежели тот: ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится» (Лк. 18, 9-14). Господь произнес эту притчу с целью охранить нас от самознания и унижения ближних.

Фарисей считал высшим проявлением праведности внешнее выражение почитания Бога: пост, исполнение обрядовых законов – и тем

О мытарях, фарисеях и о самих себе

самым растил в своей душе тяжелейший грех гордости: «Таково свойство всех телесных подвигов и видимых добрых дел. Если мы, совершая их, думаем принести Богу жертву, а не уплачивать наш неоплаченный долг, то добрые дела и подвиги делаются в нас родителями душепагубной гордости» (св. Игнатий Брянчанинов).

Мытарь же – сборщик налогов, презираемый всеми людьми, так как мытари наживались на этом, – осознал свою греховность и искренне исповедовал ее перед Богом, не считая возможным превозноситься перед кем-либо или кого-то осуждать; поэтому Господь и именует его «более оправданным».

Удивительная вещь: Господь ни разу не обличил ни блудниц, ни грешников, ни мытарей, ни разбойников, но со всей силой Божественного гне-

17 февраля – неделя о мытарях и фарисеях

ва отторг от Себя мнимых праведников. Из всего Евангелия мы видим, что нет более ужасных преступников перед Богом, чем те, грех которых состоит в том, что они праведны в своих собственных глазах. Они и получили ставшее нарицательным имя – фарисеи.

ловека, зараженного фарисейством. Оно стремится поразить и уничтожить главную защитную силу нашей души – покаяние, делает мнимого праведника неспособным к нему. «Явный грешник, впадший в смертные грехи способнее к покаянию, чем тот мнимый праведник, который по наружному поведению безукоризнен, но втайне души своей удовлетворен собою» (свт. Игнатий Брянчанинов).

Берегитесь закваски фарисейской, которая есть лицемерие – предупреждает нас, Своих учеников, Господь. Главный признак этой болезни – уничтожение других и самооправдание. Если видим в себе эти смертельные признаки – надо оставив все, ради спасения своей вечной жизни немедленно исправлять. И также постепенно, как фарисеи дошли до ненависти к Богочеловеку и решились на Его убийство, так и любому из нас грозит та же самая смертельная опасность, если мы не изменимся по духу.

С этого дня, входя в храм во время воскресного Всенощного бдения, слышим слова, обращенные к нам: «Покаяние отверзи ми двери, Живодавче». Будем стучаться в эти двери нашего сердца молитвой мытаря: «Боже милостив, буди мне грешному».

По материалам сайта «Православие и мир»



6 февраля. Блаженной Ксении Петербургской. Престольный праздник в храме Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря.

7 февраля. Святителя Григория Богослова, архиепископа Константинопольского (389). Священномученика Владимира, митрополита Киевского и Галицкого (1918).

Иконы Божией Матери, именуемой «Утоли моя печали» (принесена в Москву в 1640 г.).

10 февраля. Собор новомучеников и исповедников Российских. Поминание всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову.

12 февраля. Собор Вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого.

В конце XI века между христианами возник спор о заслугах и величии трех святителей. Между их почитателями произошло разделение на три группы. Спор решили сами святители, явившись во сне к епископу Иоанну и известили, что все они у Бога имеют равное достоинство и объявили, чтобы христиане установили для них один общий праздник.

15 февраля. Сретение Господа нашего Иисуса Христа.

17 февраля – Неделя о мытарях и фарисеях. Седмица сплошная. В этот день начинается первая приготовительная неделя к Великому посту. Притча из Евангелия о мытарях и фарисеях, читаемая во время литургии, напоминает, что только смиренная молитва, как у мытаря, а не перечисление своих добродетелей, как у фарисея, могут снискать нам милосердие Божие. Сплошная седмица (в среду и пятницу поста нет) установлена Церковью, чтобы верующие не возгордились, подобно евангельскому фарисею, своим постом.

24 февраля. Иверской иконы Божией Матери. Мясопустная неделя.

25 февраля. Святителя Алексия, митрополита Московского. День тезоименитства Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II.

ПРОГРАММА
ПРАВОСЛАВНЫХ ПЕРЕДАЧ
радиостанции «БЛАГО» 102,3 FM
передачи можно слушать
в интернете WWW.radioblago.ru

00:00-Псалтирь
03:20-Евангелие
06:00-Утренние молитвы
06:28-Литургия
07:20 и 19:00-передача «Свободный Университет» «Основное Богословие» (цикл лекций проф. МДА А.И. Осипова)
14:30-передача «Портрет мастера»
10:00 и 15:00 и 22:00-передача «Граждане неба»
14:00 «Исторические перспективы»
В. Трухановский. «Уинстон Черчилль».
16:30-Литературные чтения.
18:00-Вечернее Богослужение-Всенощная
20:30-Передача для детей «Сказка за сказкой»
21:00 «Исторические перспективы»
М.Вебер. «Аграрная история Древнего мира»
22:30-Вечерние молитвы
В субботу и воскресенье в 08:00 и 20:00 Архимандрит Аверкий (Таушев) «Толкование на Апокалипсис».

В остальное время радиостанция транслирует лучшие произведения русской и мировой классики.

Митрополит Антоний Сурожский

Благодарность и тщеславие

Я вспоминаю девушку лет двадцати с небольшим, милой внешности. Пришла ко мне, села и с ужасным выражением лица говорит: «Я не могу спастись, я погибаю от тщеславия!»

- А что ты делаешь против него?
- Я не знаю, что делать с ним, я борюсь с ним, но тщеславие побеждает.

- А в чем же заключается твое тщеславие?

- Каждый раз, когда я вижу себя в зеркале или отражение в стекле, то думаю: какая я хорошенькая!

Я улыбнулся и сказал: А знаешь что, это правда!

Она с ужасом на меня взглянула и воскликнула: Что же тогда мне делать? Я погибла!

- Нет, ты не погибла. Ты должна научиться преобразовать тщеславие в благодарность. До смирения ни тебе, ни мне еще пути нет, мы не знаем, что такое смирение, это свойство святых. А благодарность – это свойство, которое мы, каждый из нас, можем приобрести в любую минуту.

- А как же это сделать? – говорит она.

- Вот что сделай: три раза в день становись перед зеркалом и перечисляй все черты твоего лица, которые тебе нравятся: лоб, брови, глаза, губы, нос, щеки, в общем, все что ты только можешь видеть в себе хорошего. И когда кончишь, скажи: «Господи, спасибо Тебе, что Ты мне все это подарил, потому что я этого не создавала в себе». И прибавь еще: «И прости меня, Господи, что на ту красоту, которую Ты мне дал, я накладываю такое отвратительное выражение, которое у меня сейчас на лице».

Я думаю, что это можно применить и к духовным свойствам. «Нищие духом» те, которые сознают, что все, что у них есть, – от Бога, и вместо того, чтобы ради приобретения ложного смирения отказываться от этого, отрицать это, они воспринимают это и обращаются к Богу с благодарностью за то, что Он это им дал.

В конце войны и послевоенные годы стали открываться многие храмы и монастыри, верующие вновь получили возможность приходить на поклон к дорогим святыням, молиться у мощей преподобного Сергия Радонежского, блаженной Ксении Петербургской... Но это продолжалось недолго. Уже в конце пятидесятых в очередной раз прозвучал лозунг о борьбе с «опиумом для народа», и глава государства заявил во всеуслышанье, что покажет по телевизору «последнего попа». Именно в эти годы началось священническое служение отца Павла (Груздева). «Клеймо заключенного долго ещё на мне будет», – повторял батюшка.

«А как Вы относитесь к Ленину?» – начнут, бывало, задавать ему, настоятелю храма в Верхне-Никульском, каверзные вопросы некоторые представители власти. Отец Павел, крестясь на столб с электропроводами, отвечает: «Спасибо Ленину, он свет дал». Часто, приехав с проверкой в Троицкий храм, начальство с удивлением наблюдало вместо священника убогого старика, одетого в сатиновую рубашку и такие же штаны с одной закатанной до колен штаниной, который вместо того, чтобы с почтением и боязнью встретить официальных гостей, сновал мимо них туда-сюда с полными ведрами всяких нечистот – то туалет по своему обыкновению очистит, то помои выносит... Один раз так и не дождался его – плюнули и уехали. А что с дураком разговаривать?

«Если я юродствовать не буду, так меня опять посадят», – признался как-то в разговоре батюшка. Подвиг юродства считается в

Из воспоминаний об о. Павле Груздеве

«Блаженная Ксения, всегда дорогая...»

Церкви самым трудным – не оттого ли, что только юродствующий может совершать такие поступки, которые не позволены никому?



Отец Павел (Груздев).

Это было в начале 60-х годов на Смоленском кладбище г. Ленинграда у часовни блаженной Ксении Петербургской. В то время святая блаженная Ксения ещё не была канонизирована, но народ почитал ее. Часовня Ксении Петербургской, закрытая сразу после революции, вновь была открыта в послевоенные годы. Весь день в часовню стояла очередь, и группами туда пропускали людей. На стене часовни была ещё

старинная мраморная доска с кратким житием блаженной Ксении. И вот в 1961 году поступило распоряжение закрыть часовню.

Поскольку народ посещал гробницу большим непрерывным потоком, то сначала посещение часовни вместо бывшего еженощного ограничили воскресными днями. Затем в один из воскресных дней часовня не открылась. Но народ подходил к закрытой часовне и молился. Тогда организовали стационарный милицкий пост неподалеку от часовни, и милиция патрулировала, отгоняя верующих от гробницы Ксении.

«Блаженная Ксения, всегда дорогая,

Упокой, Господи, душу Твою. В молитвах всегда я Тебя вспоминаю,