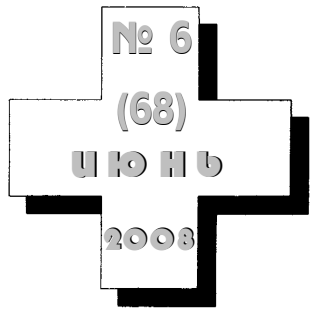


*Здоровье физическое не может быть без духовного здоровья. Все мы созданы по образу Божьему, так будем же стремиться прежде всего к правде, истине и доброте. Наша задача вселить в Вас надежду на помощь Божию и на помощь добрых православных врачей.*



# МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословению Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

## С днём медицинского работника!



### ПОЗДРАВЛЯЕМ!

В канун Дня медицинского работника коллектив Коломенской центральной больницы удостоен высокой награды – Премии «Профессия-Жизнь» в номинации «За достижения в профилактической медицине».

Премия учреждена по инициативе Российского Фонда «Ассамблея Здоровья» и проводится ежегодно при поддержке Всемирной организации здравоохранения, Министерства здравоохранения и социального развития РФ, Русской Православной Церкви.

Этой международной общественной награды удостоиваются учреждения и организации, а также выдающиеся личности за большой вклад в развитие науки, технологии и практической медицины, за профессионализм, высокую духовность, созидание и милосердие, за героизм и самопожертвование ради спасения человеческих жизней.

*Сердечно поздравляем коломенских медиков с праздником, с замечательной наградой! Желаем радости, семейного благополучия, помощи Божией в труде, укреплении здоровья, познании духовной жизни!*

### КОНКУРС МЕДСЕСТЕР

12 мая по традиции в лечебных учреждениях всех стран отмечается Всемирный день медицинских сестер.

В МУЗ «Коломенская центральная районная больница» этот праздник считается одним из главных. Ведь здесь трудится свыше 2,5 тысяч медицинских сестер. Сестричек... Так ласково называют их больные. В этот день с успехом был проведен веселый конкурс среди сестер всех подразделений больницы.

Врачи знают, что если рядом надежная, исполнительная, внимательная, знающая медицинская сестра, то работать намного легче и спокойнее. В нашей больнице работают именно такие медсестры, которые с любовью и заботой относятся к пациентам, а те, в свою очередь, не нарадуются на «своих» медицинских сестричек.



## ДАЙ БОГ НАМ ВСЕМ БОРОТЬСЯ ЗА СЕБЯ!

В настоящее время курение табака является самым распространенным видом наркомании во всем мире. Табачная зависимость – это хроническое заболевание, которое внесено в «Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти». Курение ежегодно уносит миллионы жизней во всем мире, и борьба с ним выросла в серьезную социальную проблему. Вред табакокурения настолько значителен, что в последние годы в ряде стран введены меры, направленные против курения: запрещена реклама табачных изделий и продажа табачных изделий детям, курение в общественных местах и транспорте.

В мире проживает более 1,1 миллиарда курильщиков. В России курят 58 % мужчин и 12 % женщин. В Англии 30% мужчин, 28% женщин. Американцы – соответственно 28% и 24%. По данным Организации Здравоохранения из 850 млн. нынешних жителей Европы 100 млн. умрут от причин, связанных с курением.

По сравнению с некурящими, длительнокурящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96 – 99% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом – тяжким недугом кровеносных сосудов, ведущим к ампутации конечностей. Курение во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения в 2 раза.



24 мая 2008 года в Свято-Троицком Ново-Голутвином монастыре на конференции Православного медицинского общества г. Коломны прошла презентация книги – руководства для врачей «Профилактика табакокурения среди детей и подростков».

Творческий коллектив авторов насчитывает 14 имен известных ученых из разных регионов страны. Двое из них приехали на встречу с коломенскими медиками: профессор Наталья Анатольевна Геппе, под редакцией которой выпущено издание, и профессор Игорь Константинович Волков. Презентация вызвала большой интерес, медики были рады получить в подарок книгу, которая станет большим подспорьем в работе. Фрагменты из книги были использованы в докладе Н.А. Геппе на конференции в Коломне в феврале 2008 года и опубликованы в №3 «Медицинского вестника» 2008 г. В номере 6 вы прочтете фрагменты из выступлений, прозвучавших во время презентации книги.

### «КУРЕНИЕ – ЭТО ОПРАВДАНИЕ ПАРАЛИЧА НАШЕЙ ВОЛИ...»

«Ученые кафедры клиники детских болезней Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова Наталья Анатольевна Геппе и Игорь Константинович Волков рассказали о том, что никотин – это наркотик, что люди бросают и снова начинают курить с еще большей силой».

В Евангелии есть замечательные слова, что в дом выметенный (когда человек избавляется от всего злого, вредного, ненужного), если там ничего не будет полезного, является семь духов, еще более злейших. («Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит; тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И придет находит его незанятым, выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и вошедши живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого». Евангелие от Матфея гл.12, ст. 43-45).

Приходит размышление о том, что в курении есть мистический момент, связанный с состоянием некоторого никотинового транса человека, который курит.

При длительном употреблении, никотин вызывает физическую зависимость – одну из самых сильных среди известных наркотиков. Однако «тяжелым» наркотиком никотин не считается, т.к. его психоактивное действие сравнительно слабое (он не

вызывает «изменения сознания»).

Курение – одна из первых стадий наркотической зависимости человека. Никотин – вещество, которое замещает ацетилхолин, отвечающий за передачу импульсов в нервных синапсах. Для того, чтобы

организм правильно реагировал на раздражители, необходимо адекватное поступление ацетилхолина, никотин блокирует рецепторы, и у курильщика появляется чувство успокоения. Признаком никотиновой зависимости является желание ку-

рить после пробуждения утром.

Курение оказывает губительное действие на организм. Дети только начинают курить и нам необходимо помочь им бросить эту привычку, но не назидательно, не агрессивно,

(Окончание на стр. 2)

# «КУРЕНИЕ – ЭТО ОПРАВДАНИЕ ПАРАЛИЧА НАШЕЙ ВОЛИ...»

(Начало на стр. 1)

чтобы не нарушить контакт с ними. Нужно объяснить, что курение не дает никаких плюсов.

В мае 2008 года в Канаде прошел Всемирный конгресс медиков, где говорилось о том, что большинство болезней взрослых начинаются в детском возрасте. Хроническая obstructивная болезнь легких (ХОБЛ) – одна из ведущих причин смерти в мире, развивается в результате многолетнего стажа курения. Происходят необратимые изменения в легких, человек начинает задыхаться.

В книге авторы подробно описывают вредное воздействие никотина на организм.

Табак содержит около 30 ингредиентов, большинство из которых вредны для организма человека. Особый вред наносит алкалоид никотин – вещество из листьев табака, являющееся нейротропным ядом, в большом количестве он может привести к смерти. С табачным дымом в легкие попадают канцерогенные (вызывающие рак) вещества.

Начало табакокурения вызывает неприятные ощущения, першение в горле, тошноту, рвоту, однако, если человек продолжает курить, неприятные ощущения проходят, вырабатывается привычка. У курильщиков постепенно формируется никотиновый синдром, началом развития которого следует считать отсутствие неприятных ощущений, вызываемых курением.

## НИКОТИНОВЫЙ СИНДРОМ ДЕЛИТСЯ НА ТРИ СТАДИИ:

**1. начальная стадия:** курение носит систематический характер. Человека тянет курить, при этом употребляется все большее количество сигарет. Появляется чувство, что курение повышает работоспособность, улучшает самочувствие. Физическое влечение отсутствует. Толерантность (переносимость) к никотину растет. Отсутствуют признаки соматических, неврологических или психических изменений. Продолжительность стадии 3-5 лет.

**2. хроническая стадия:** толерантность высокая с установлением нормы употребления никотина. Она достигает апогея и держится на высоких показателях – в среднем 1-2 пачки в день. Курение носит характер навязчивого желания. Порою человек курит для получения внешнего комфорта, желания покрасоваться перед сверстниками в молодом возрасте, перед окружающими – в зрелом (последнее больше относится к женщинам). Появляется утренний кашель, чувство дискомфорта, постоянное желание курить.

Первые симптомы соматического неблагополучия проявляются

неприятных ощущений в области сердца, изменений пульса, колебаний артериального давления.

Неврозоподобная симптоматика легкая, при умеренном курении или воздержании от него быстро проходящая, сводится к неприятным ощущениям «тяжелой головы», нарушению сна, повышению раздражительности, некоторому снижению работоспособности. Продол-



Профессор Н.А. Генне

жительность стадии индивидуальна, в среднем может составить от 2-3 лет до 5-15 лет.

**3. поздняя стадия:** толерантность к никотину снижается – высокие дозы никотина вызывают явления дискомфорта. Психическое влечение уменьшается, комфортного состояния практически не бывает. Курение становится автоматическим. Может появляться чувство тяжести в голове, сильная головная боль, снижение или потеря аппетита, желание употребления большого количества жидкости, мышечный и вегетативный дискомфорт (потливость, колебания температуры тела, нарушение пульса). Могут отмечаться повышенная раздражительность, снижение памяти и работоспособности.

Появляется желание выкурить сигарету натошак. Это стремление обусловлено необходимостью снять неприятные ощущения, появляющиеся по утрам, особенно кашель (утренний кашель курильщиков). Нарушается сон, временами курильщик просыпается ночью, чтобы покурить.

Появляются признаки изменения деятельности сердечно-сосудистой системы, выраженной неврастении, а также предрака и рака

Большинство курильщиков пытаются самостоятельно бросить курить. Продолжительность светлых промежутков бывает различной, срывы ремиссий наступают чаще всего из-за различных внешних причин – компания, неприятности, колебания настроения и т.д. реже это происходит вследствие абстиненции, «папиросных, сигаретных снов».

**Абстиненция (синдром отмены никотина)** проявляется в первые часы желанием закурить, тревогой, раздражительностью, желанием сладкого, повышенным аппетитом. Затем, в первые сутки, бессонницей, головными болями, снижением аппетита, спазмами, судорогами мышц. В первые недели присоединяется кашель, нарушение памяти, тоска, язвы во рту и вокруг него, изменение вкусовых качеств, запоры.

Причиной курения у детей являются любопытство, подражание, стремление не отстать от друзей, казаться взрослым. Первые сигареты вызывают неприятные ощущения – сухость во рту, кашель,

головную боль, головокружение, тошноту, рвоту. Однако стремление не отстать толкает на повторные пробы, наступает постепенное привыкание. Появляются приятные ощущения, которые приводят к увеличению выкуриваемых сигарет. Особая вредность курения для подростков объясняется еще и тем, что, стремясь скрыть свой порок от старших, они курят тайком, торопливо затягиваясь табачным дымом, при быстром сгорании табака в дым переходит в два раза больше никотина.

В книге приведена анкета Хорна, которая позволяет определить тип курения для правильного прогнозирования синдрома отмены и лечения.

### Насколько Вы зависимы от никотина?

1. Через сколько времени после утреннего пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?

- 1) в первые 5 мин – 3 балла
- 2) от 30 до 60 мин – 2 балла
- 3) от 31 до 60 мин – 1 балл.
- 4) более часа – 0.

1. Трудно ли Вам воздержаться от никотина в местах, где он запрещен?

- 1) да – 1.
- 2) нет – 0.

2. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?

- 1) 10 или меньше – 0.
- 2) от 10 до 20 – 1.
- 3) от 21 до 30 – 2.
- 4) от 31 и более – 3.

3. Курите ли Вы больше в первой половине дня, чем во второй?



Профессор И.К. Волков

- 1) да – 1.
- 2) нет – 0.

4. Продолжаете ли Вы курить, когда Вы больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?

- 1) да – 1.
- 2) нет – 0.

### Оцените результаты:

0-2 балла – никотиновая зависимость очень слабая.

3-4 балла – слабая никотиновая зависимость.

5 баллов – средняя никотиновая зависимость.

6-7 баллов – высокая никотиновая зависимость.

8-10 баллов – очень высокая.

### Профилактика курения среди подростков заключается в:

- достоверной информации подростков о влиянии курения на организм человека.
- умении четко формулировать аргументы против курения.
- объяснении необходимости противостоять давлению сверстников.

### НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ОТВЫКАТЬ ОТ НИКОТИНА

• При появлении тягостного желания закурить следует жевать свежий или сухой корень аира.

• Для полоскания рта рекомендуется отвар из аира и мяты перечной: 1 столовую ложку сухой измельченной смеси этих трав залить в термосе 1 стаканом крутого кипятка,

настоять 1-2 часа, процедить и использовать при позывах к курению.

• При раздражительности, нервном возбуждении и бессоннице, которыми часто сопровождается отвыкание от курения, полезен успокаивающий сбор. Возьмите 2 столовые ложки сухой измельченной смеси трав (валериана лекарственная, тмин обыкновенный, фенхель, ромашка аптечная, мята перечная), залейте 0,5 л кипяченой воды. Через 2-3 часа процедите и пейте по 1 стакану 2 раза в день, добавив 1 столовую ложку меда.

### Факты

1. Основная причина большой распространенности курения – это на определенное время скрытое разрушительное действие курения, создающее впечатление о его внешней безобидности.

2. В то же время основанные на объективных научных данных расчеты показывают, что из 150 миллионов ныне живущих россиян около 20 миллионов будут убиты табаком, с потерей в среднем 20 лет жизни.

3. Табак и табачный дым содержат более 30 химических соединений, некоторые из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.

4. 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей (из числа выкуривающих более 20 сигарет в день – 20%).

5. Курение существенно усиливает эффект воздействия на человека других вредных факторов. К примеру, если у регулярно употребляющих алкогольные напитки, но не курящих, риск развития рака полости рта, гортани и пищевода повышается в 2-3 раза, то у потребляющих то же количество алкоголя и активно курящих – уже более чем в 9 раз.

6. Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5-7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.

7. У курящего доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма.

8. Курящие заболевают инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем некурящие. При этом курильщики в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне хорошего самочувствия.

9. Бросить курить может каждый человек. Более того, намного легче, чем это может представляться некоторым курильщикам. Характерно, что 60% бросивших курить говорят, что если бы они знали, как легко им будет бросить курить, они давно бы это сделали.

10. Характерно, что 95% курильщиков, которым до этого «не хватало силы воли» отказаться от курения, после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить. Не надо ни лекций, ни уговоров, больные сами принимают решение.

Вот как точно написал о страсти к курению инженер ВНИКТИ Владимир Петрович Кругликов в стихах, прозвучавших во время презентации книги:

**Нелепость, юности ошибки,  
Во взрослость детская игра...  
Затем бесплодные попытки  
Бросать курить... опять с утра.**

**И дай Бог сил борьбу закончить  
Победой главной над собой,  
С курением навек покончить,  
Чем завершить бой непростой!**

## Фитотерапия

# ОКОПНИК

**Окопник лекарственный** (костолом, виз-трава, расстрел, жирный корень, живокость лекарственная). Этот очень красивый, видный многолетник с мощной корневой системой растет на плодородных сырых почвах при светлом местоположении, особенно часто по берегам рек, канав.



Цветет окопник в мае-июле. Цветки поникающие, колокольчатые, собраны на верхушке стебля и ветвей в завитки, сиреневого или фиолетового цвета, позднее меняющие цвет до голубого или кремового. Плод состоит из четырех односемянных орешков.

Родовое название происходит от греч. (symphyo) «сращивать, соединять»: «Он склеивает свежие раны и соединяет куски мяса, если его сварить с ним вместе» (Диоскорид). В самом деле, если мясо варить с его корнем, получается студень. Когда в Москве в XVII в. был организован Аптекарский приказ и разбиты «аптекарские огороды», одним из первых там начали разводить как раз окопник. Для этого двадцать пудов его корней были привезены из Полоцка и Смоленска.

Корни окопника лекарственного являются официальным сырьем в Германии, Франции, Польше, Чехии, Болгарии, Швейцарии и других европейских странах, а также в США.

Важнейшим соединением, обуславливающим основные свойства окопника лекарственного, является аллантоин.

Научно установлены кровоостанавливающие, вяжущие, отхаркивающие, бактерицидные, ранозаживляющие, обволакивающие, гипотензивные, стимулирующие свойства окопника; изучалась противоопухолевая активность его препаратов. Входит в состав ревама-геля немецкого производства и мази окопника доктор Тайсс.

Исключен из списка лекарственных растений, разрешенных для внутреннего применения в научной медицине ряда стран (Германия, Франция, Великобритания и др.) в связи с небезопасным влиянием на печень и потенциальной канцерогенностью.

Корни окопника, в меньшей степени трава, содержат алкалоиды, обладающие курареподобными свойствами. В больших дозах действующее вещество окопника могут угнетать центральную нервную систему. Считается ядовитым для всех домашних животных.

**Листья и цветы применяют наружно в виде кремов и масляных экстрактов при растяжении и артритах.** Кашицу из листьев прикладывают к местам переломов, не требующих наложения гипса (пальцев ног, ребер, трещин костей).

**Масляный экстракт:** 250 г листьев и цветов залить 500 г подсолн. масла в миске. Поставить в кастрюлю с кипящей водой. Кипятить на медленном огне 3 часа, слить через марлю, отжать, хранить в холодильнике.

**Настой:** 10 г измельченного корня залить 200 мл воды, довести до кипения, настоять 6-7 часов, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, хранить в холодильнике. Рекомендуется как наружное средство при диатезе, флегмитах, геморрое и особенно при переломах костей и вывихах, болях в суставах и ампуточной культяке, при ишиасе, остеомиелите.

**Порошок и сок корней** считается хорошим кровоостанавливающим средством при носовых и других наружных кровотечениях.

При радикулите, ишиасе натираться **настойкой на водке.**

**Корни окопника в виде растертой на воде кашицы** назначают как наружное средство для компрессов и припарок при долго незаживающих ранах, а также фурункулах, вывихах и переломах, мастопатии и маститах у кормящих матерей, для полоскания при ангине и язвенном стоматите.

**Мазь:** измельченный корень смешать пополам со сливочным маслом. Применяют при заболеваниях суставов.



Вопрос из зала

в виде бронхита, начальных проявлений заболевания желудка (изжога, неприятные ощущения, изредка боли), редких, быстро проходящих

Как многие важные вещи в жизни, выздоровление семьи от алкогольной или наркотической зависимости и созависимости бывает успешно, если люди занимаются им вместе, поддерживая друг друга. Это простой принцип, который мы знаем с детства: «дружно - не грузно, а врозь - хоть брось». И так, но что же мы можем опереться в этой по-настоящему трудной работе?

**Семья.** Действительно, семья в первую очередь заинтересована в выздоровлении. Для того, чтобы понять эту поддержку, давайте вспомним старинное представление о семье: «моя кровь», «сын - гордость или позор семьи», «не читай родителей - откуда он такой взялся?!» и пр. Существует единство семьи, имеющее прочный фундамент: прожитая вместе жизнь, общий опыт, привычки, традиции. Даже интонация, говор. Эти люди друг друга понимают, и, кстати, из-за близости и наталкиваются друг на друга чаще, чем другие. Можно, конечно, отойти подальше — но может быть, сейчас «время собирать камни»? Может быть, восстановление единства семьи должно начинаться именно с того, кто больше всего в нем сегодня нуждается — с вас.

Есть единство семьи. Она большая всегда: не только муж или жена, дети, но и родители, и сестры, даже если они на другом конце страны, и их дети, и дальние родственники... Семья разбрелась, стала терять свои связи — их можно восстанавливать. Можно восстанавливать здоровье семьи собственными усилиями, и сами усилия ваши будут для вас целительны.

Мы «родом из детства». Начните с него, и восстанавливайте по крупицам свою большую семью. Вы не одиноки, это миф.

Конечно, все эти принципы в первую очередь относятся к ближайшим родственникам. Что вас связывает? Как вы будете «собирать камни» здесь? Поработайте над тонкими нитями, которые собирают вас вместе. Фотографии... Воспоминания... Семейные даты... Съездить на родину... Здесь есть ресурс, правда?

**Друзья.** Восстановление семьи естественно выводит нас к восстановлению всей инфраструктуры жизни, к друзьям. Друзья тоже — были, это точно. Где они сейчас? Что с вашим классом? Выпускной институт? Где приятели-однокашники? Сотрудники? Где сейчас те, кто

до сих пор в ваших друзьях, но вы почему-то не виделись уже 2 года? Опять это ваша инициатива — позвонить, собраться. Опять это образует сеть, восстановлению которой будете рады не только вы, но и ваши друзья. Многие откликнутся. Опять образуется как бы сеть поддержки, и нельзя перегрузить ни один из

тивным путем противостояния зависимости и созависимости. Нередко — это новые друзья. У них есть тот же опыт, что у нас, те же проблемы — понятные нам всем.

Но не только новые друзья и опыт. Это еще общая молитва, сопереживание, соучастие в жизни друг друга. «Где

## Советы психолога Екатерины Савиной

алкоголиков и наркоманов, вовсе не настаивает на вашей церковности, но чаще приходится слышать страхи и мифы, чем о действительном выборе не-церковности. Поговорите с людьми, и «многое

точнее, является ее естественным продолжением.

«Мать-церковь», как называют ее верующие. Сколько тоски бывает у нас по матери, ушедшей, или не слышащей нас. Сколько в нас еще детства, слава Богу, которое нуждается в Матери...

**Духовник.** Здесь только надо помнить, что поиск, инициатива — в наших руках, и даже послушание (духовнику) на пути, где он наш проводник, а нередко и поводырь. Что касается духовничества в Церкви, то это может быть единственный путь настоящего вхождения в традицию 2000 летней Церкви.

**Специалисты.** Это консультанты, врачи, священники, юристы, и пр. и пр. люди, профессионально готовые Вам помочь в проблемах, связанных с выздоровлением, и иных сопутствующих. Можно не «изобретать велосипед», пытаться самостоятельно найти все решения. Вам не приходило в голову, что стоит только в нужное время в нужном месте заявить о своей проблеме, и тут же найдутся люди, которые с радостью вам помогут? Помощь эта всем доступна, по крайней мере, в абсолютном необходимом объеме, независимо от материальных средств и наличия «нужных» контактов. Скажем, в «ЗЕБРЕ» консультации бесплатны, и называется консультативная помощь и по иным проблемам, связанным с выздоровлением, при необходимости с направлением к соответствующим специалистам. Обратите внимание: эти специалисты нужны не только зависимому человеку, но и вам самим!

Есть еще и другие сетевые поддержки, связанные с профессиональной деятельностью, увлечениями (музыка, вязание, походы...) и пр. Здесь приведены только главные, и как много еще других! Очень много тепла и поддержки дает благотворительная деятельность, многие из нас находят силы и время помогать в больницах, детских домах, разных благотворительных организациях.

Кто же сказал, что Вы — одна?

# Система поддержки



**Психолог Екатерина Алексеевна Савина, директор московского реабилитационного центра для наркоманов и алкоголиков «Зебра», автор книг «Невыдуманные истории», «Духовной жаждою томим», «Возвращение Кая» хорошо известна в Коломне еще и как автор бесед на радио «Благо» в цикле «Тропа над бездной», а также по выступлениям на конференциях Православного общества врачей г. Коломны, психологических семинарах Коломенского педагогического института. Екатерина Алексеевна дала согласие ответить на вопросы наших читателей и предоставила «Медицинскому вестнику» материалы своей новой книги. В 5 номере газеты в статье «Страдание зависимых людей...» были изложены основные представления об алкоголизме и наркомании. Тема получила большой отклик. Мы публикуем ответы на вопросы читателей.**

**«Екатерина Алексеевна! Мой муж алкоголик. Пытаюсь за него бороться, но я одна не справлюсь, что делать?» Людмила М. г. Коломна**

ее узелков — порвется, но в целом сеть очень прочная. Эта сеть тянется из детства до сегодняшнего дня: как же вы ее не замечали до сих пор?

Дружбу надо «кормить», отдавая ей время, радость, силы. Она живет нашей любовью, а это всегда труд. «Мне некогда тебе звонить, я устаю» — означает одиночество. Вы уверены, что то, на что вы тратите сегодня ВСЕ ваше время, силы, жизнь — стоят больше дружбы и любви?

Друзья — это взгляд вовне. Это способ увидеть что-то дальше своих «наболевших проблем», открыться навстречу другому человеку, услышать и его тоже. Тогда мы видим настоящий масштаб своих проблем. Может быть, они все-таки не заслоняют всего неба?

**Нар-Анон, Ал-Анон** (так называют анонимных алкоголиков и наркоманов в группах реабилитации). Это похоже для многих на дружбу «по интересам». Действительно, это способ получить от других «опыт, силы, надежды», опыт, как успехов, так и страдания, тот и другой совершенно необходимы для нашего выздоровления. Это еще неформальное обучение от человека к человеку эффек-

тнее. Именно через людей обычно приходит к Богу. Опять: как любое большое дело, его трудно, часто невозможно делать в одиночку.

Если вы агностик, т.е. «не знаете», есть ли Бог — можно искать и узнавать. Это распространенный миф, что верующие люди знают все о вере и Боге — вы удивитесь, как они похожи на вас в своих недоумениях, страхах, ошибках... по слову апостола, мы знаем «гадательно, сквозь тусклое стекло». Но у верующих есть путь, на котором есть это знание. Ищите, подходит ли вам этот путь? Кстати, вы знаете, что слово, которое находится в абсолютной середине толстой книги Библии — это слово «искать»?

Может быть, надо просто прийти и послушать себя и Бога в тишине в храме. Бог слышит нас всегда — но вот мы глуховаты.

**В Церкви есть то, что не сможет дать ни Нар-Анон, ни друзья — это благодать Таинств (Крещения, Исповеди, Причастия, Соборования, Венчания).** Благодать Церкви восполняет недостаточность Программы «12 шагов»;

Если вы не церковный человек, но верующий — спросите себя: почему? Программа «12 шагов», по которой работает центр реабилитации анонимных

двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Мф 18). Это новое братство, сестричество, в котором осуществляется благодатная помощь тем, кто еще страдает. Это приход к новой помощи, о которой человек нередко и не догадывался до прихода в Программу — обращение к Богу. Коротко сказать, это духовная программа, а потому и Дух-Утешитель в ней.

**Церковь.** Обычно говорят: это для тех, кто ходит туда. Не совсем так. Каждый из нас верит — во что? В Кого? Верующие в Господа объединены в Церковь Самим Господом (Ин17). Именно сюда в первую очередь и относятся слова Господа «Там где двое или трое соберутся во имя Мое...»: В церкви есть соборная молитва, обращение к Богу, как Его понимаю — единомысленно! — собранные в ней люди. И потому они и «живут в помощи Вышнего». И поэтому это — реализация на практике Программы «12 шагов».

Если вы не церковный человек, но верующий — спросите себя: почему? Программа «12 шагов», по которой работает центр реабилитации анонимных

Окончание,  
начало в № 1, 2, 4 за 2008 г.

Читателям на заметку

## НЕКОТОРЫЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



### ВЫДЕРЖКИ ИЗ УГОЛОВНОГО КОДЕКСА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ:

**Статья 120. Принуждение к изъятию органов или тканей человека для трансплантации.**

1. Принуждение к изъятию органов или тканей человека для трансплантации, совершенное с применением насилия, либо с угрозами его применения, наказывается лишением свободы на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

2. То же деяние, совершенное в отношении лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии либо в материальной или иной зависимости, наказывается лишением свободы на срок от двух до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

**Статья 124. Неоказание помощи больному.**

1. Неоказание помощи больному без уважительных причин лицом, обязанным ее оказывать в соответствии с законом или со специальным правилом, если это повлекло по неосторожности причинение средней тяжести здоровью больного, - наказывается штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок от двух до четырех месяцев.

2. То же деяние, если оно повлекло по неосторожности смерть больного либо причинение тяжкого вреда здоровью - наказывается лишением свободы на срок от трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

**Статья 125. Оставление в опасности.**

Заведомое оставление без помощи лица, находящегося в опасном для жизни или здоровья состоянии и лишенного возможности принять меры к самосохранению по малолетству, старости, болезни или вследствие своей беспомощности, в случаях, если виновный имел возможность оказать помощь

этому лицу и был обязан иметь о нем заботу, либо сам поставил его в опасное для жизни или здоровья состояние, наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок от ста двадцати до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до трех месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года.

**Реализуя на практике статьи 30, 32 «Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан», в лечебных учреждениях для информирования граждан об их заболевании, методах лечения, возможных осложнениях издаются специальные нормативные документы.**

**Таким образом, мы снимаем массу вопросов со стороны пациента и его родственников. «Информированное согласие» должно оформляться на каждую операцию, наркоз, сеанс методов эфферентной детоксикации, переливание компонентов крови. Лучше, чтобы при этом присутствовали родственники, а еще лучше, если бы они тоже подписали этот документ, конечно же, с согласия больного. Допустимо оформление одного «согласия» на курс лечения в начале программы, как, например, в случае с гемодиализом при хронической почечной недостаточности.**

**Заведующий отделением диализа и методов эфферентной детоксикации Коломенской ЦРБ Михаил Николаевич Руденков**

Михаил Николаевич Руденков, заведующий отделением диализа и методов эфферентной детоксикации Коломенской ЦРБ, предложил поговорить на страницах газеты о правах врача и пациента. Читатели благодарят автора за ценную статью, материал которой необходим в работе врачей и помогает пациентам разобраться в сложных юридических вопросах.

Поздравляем Михаила Николаевича и его коллег с Днем медицинского работника и желаем новых творческих удач!

## 1 июня – Международный день защиты детей

**Мой сын-дошкольник последнее время стал капризным, раздражительным, кричит без причины, ночью просыпается от страшных снов. Знакомые посоветовали сходиться в храм: исповедаться самой, причастить ребенка. А разве это поможет? Может быть лучше обратиться к врачу? И, нужно ли маленького ребенка водить в храм? Ведь он ничего не понимает. Не лучше ли подождать, когда он вырастет, и сам решит и разберется в вере?**

## КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ?

Обратиться за консультацией к врачу, конечно, необходимо. Но, вот еще какого рода информацию хотелось бы вам сообщить.

В начале 90-х годов вышла книга под названием «Преодоление страхов у детей». Речь в ней шла о ночных страхах детей, об их боязни темноты и одиночества. Авторы предложили вполне понятную психоаналитическую методику: они просили детей нарисовать свои страхи. Ребенок своей рукой рисовал причину своего испуга – и боялся уже меньше.

К книге были приложены эти рисунки. Какие же чудеса страшили детей? Инопланетяне? Динозавры? Кащеи Бессмертные?.. Большинство нарисовали – бесов. Откуда страх перед ними в детях?

Ведь бесенок в мультфильмах и на брелоках, в детских раскрасках и книжках типа «Сказка о попе и его работнике Балде» – очень милое и смешное существо.

Откуда у ребенка такое восприятие духовного мира?

Прежде

всего, это связано с тем, что мир духовный сложен, там действительно идет духовная война, как писал Ф. М. Достоевский: «Здесь дьявол с Богом борется, и поле битвы – сердца людей». Мы, взрослые, можем договориться: давайте до шестнадцати лет детям ничего о вере, о религии не говорить. А сможем ли мы с вами к этому договору об общественном согласии заполучить подпись «Князя Тьмы»? Даст ли он нам обещание: «Да, да, до шестнадцати лет я ваших детишек трогать не буду. Я не буду им никакие помыслы навевать – ни

злые, ни мрачные и т. д.»?

Этот опыт прилива к сердцу человека сверхчеловеческой ненависти есть у каждого. Происходит ссора, размолвка между близкими людьми, и они говорят друг другу неприятные слова. На следующее утро человека спрашивают: «Ну что ты такое вчера Лене наговорил?» И что он может ответить? – «Да, знаешь, нашло на меня что-то, накатило».

Очень важно о таких состояниях рассказывать на Исповеди, тогда они не будут передаваться детям. Это – лучшая профилактика детских неврозов. К сожалению, не все родители находят для этого время. Тогда детям становится тяжело нести груз родительских грехов.

И вот мы видим как ребенок, еще секунду назад казавшийся ангелом во плоти, вдруг на минуту превращается в Кая с обледеневшим сердцем, не желающего и слышать чьей-то боли? Вот он еще ангелочек, миленький да хорошенький, – и уже немедленно, без всякого интервала такой приступ гнева. И в своей ярости он все готов сокрушить. Причем это поведение совершенно не соразмерно поводу, который его спровоцировал.

Церковные таинства освобождают детей от родительского греха и защищают от влияния негативных духовных сил.

В семьях, где родители и дети регулярно Исповедуются и Причастаются, меньше болеют, у детей реже бывают состояния возбуждения и агрессии, они растут психически здоровыми.

**Диакон А. Кураев**

«Школьное богословие».





## Поздравляем с Великим праздником Святой Троицы!

С престольным праздником поздравляем сестер Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря, настоятелей и клириков храмов в честь Святой Троицы г. Коломны и Коломенского района, прихожан, читателей газеты, всех православных христиан!

«Как трудно порой нам примириться с близкими людьми! Без помощи Церкви здесь не обойтись. Особая помощь подается по молитвам к Божией Матери перед Ее иконой «Умягчение злых сердец» («Семистрельной»). Какова история этой святыни?» Наталья Перова. Г. Коломна

«Семистрельная» икона Божией Матери называется еще «Симеоново проречение». Из Библии известно, что по закону Моисееву родители должны были своих первых сыновей, то есть «первенцев», на сороковой день после рождения приносить в храм для посвящения Богу. При этом полагалось в благодарность Богу принести жертву. Закон этот был установлен в память исхода евреев из Египта – освобождения от рабства, спасения первенцев от смерти. Во исполнение его, Матерь Божия с праведным Иосифом Обручником пришли с младенцем Иисусом в Иерусалимский храм, а для жертвы принесли двух голубиных птенцов.

Это время жил в Иерусалиме старец по имени Симеон. Он был ученейший человек своего времени, переводил священные книги на греческий язык, и, читая книгу пророка Исаии, споткнулся на одной фразе: «Се Дева во чреве зачнет». «Ошибка какая-то, – подумал, – как это, «Дева зачнет»? Жена, конечно...» И уже хотел написать «жена», но удержал его руку явившийся ангел, запретил исправлять пророчество. И сказал ему ангел, что не умрет он до тех пор, пока не увидит в правильности этих слов.

Долго жил после этого Симеон (по преданию около 300 лет), стал согбенным старцем и все ждал и ждал... И вот в этот день по внушению Духа Святого он пришел в храм. И когда Мария с Иосифом принесли Младенца Иисуса, Симеон встретил Младенца, Вззял Его на руки и, слава Бога, сказал: «Ныне отпускаши раба Твоего, Владыко...», благословил их и, обратившись к Марии, предсказал ей о Младенце: «Се, лежит Сей на падение и на восстание многих в Израиле и в предмет пререканий, – и Тебе Самой оружие пройдет душу...» (Лк 2, 34-35). Это значило, что Она Сама будет переживать великое страдание за Сына Своего.

В Таинстве Покаяния (Исповеди) христианин подается очищение от грехов, совершенных после Крещения.

Спросите у ребенка о том, что такое грех, и он легко ответит: «Это – зло!» Грех сам по себе не существует. Он не был сотворен Богом. Грех явился как плод неповиновения Богу. Священное Писание называет грех «беззаконием» (1 Ин. 3, 4). Грех зарождается действием на душу человека лукавых помыслов врага спасения. «Кто делает грех, тот от диавола», – говорит апостол Иоанн Богослов, – «потому что сначала диавол согрешил» (1 Ин. 3, 8). Восприимчивые рассудком и чувством, греховные помыслы пробуждают греховные желания и склоняют волю человека на греховное дело. Совершенный грех (пьянство, блуд, воровство, зависть, осуждение и т.д.) свидетельствует о пренебрежении законом Божиим, порождает отчуждение от Бога, и как следствие наступает духовное умирание человека. При неоднократном повторении грех вырастает в страсть – сильное, не

управляемое рассудком влечение к какому-либо предмету и желание наслаждаться им, которое подчиняет себе волю человека.

Подвижники веры много писали о страстях и определили главные из них. «Добротолюбие» называет восемь страстей: чревоутодие, блуд, сребролю-

### Для чего в Церкви утверждено Таинство Покаяния?

бие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость. В Требнике указаны страсти под именем семи смертных грехов: гордость, лихоимение (воровство), блуд, зависть, чревобесие, гнев, ленивство (уныние). Страсть, развившаяся до предсудительного нравственного недостатка, становится позорным свойством характера, и тогда ей присуще наименование порока. Порок толкает человека на безнравственное поведение. Один порок, как правило, порождает другой.

Бороться с грехом – значит раскрыть свою душу перед Богом и Церковью, так как корень греха есть самолю-

бное отчуждение. Исповедь, прежде всего, помогает избавиться от болезненной субъективности; она требует и самопожертвования (нужно пожертвовать, например, своим самолюбием), без чего невозможно настоящая любовь. Кроме того, рассказ о содеянном, нередко сопровождаемый жгучим стыдом, помога-

ет отсечению греха, как гнойного нароста от здорового организма, ведь иную болезнь не вылечишь без хирургического вмешательства или прижигания. Исповеданный грех становится чуждым человеку, а скрытый – производит нагноение всей души. Мы исповедуемся не столько для того, чтобы избежать наказания, сколько для того, чтобы излечиться от грехов, т.е. не допустить их повторения. Перед исповедью, священник обращается к нему с молитвой, завершающейся словами: «Будь внимателен, ты пришел во врачевницу, не уйдя отсюда неисцеленным».

не осуществился. Трудно сказать, каким образом происходит это взаимное спасение, может быть, молитва и сама любовь одного из супругов, несмотря на полное отвержение от Бога другого и его греховное состояние, тем не менее, может в дальнейшем привести его к спасению. Возможно, если люди до конца прожили в браке, то благо-

связывает всех ближних, ставит препятствие на пути к Богу. За грехи одного человека, без сомнения, всегда страдают и другие.

Исповедь дает человеку возможность освобождать всех своих близких от греховной связи. Так покался евангельский должник, уприси, умолил, и Господь всех простил, всем дал свободу,

## ГРЕХ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА...

развязал все узлы, которыми они были связаны.

Наиболее тесно люди соединены в браке. Как благодать, так и грех имеют особенное проникновение в наших ближних, и если два человека живут в таком единении, что они как бы одно существо, то, конечно, отвечает за грех тот, кто его совершает, но страдает от этого греха тот, кто неповинен.

Брак имеет свое осуществление только в общем взаимном спасении, иначе он лишается смысла. Если люди не спасаются вместе, то брака у них быть не может: он или разрушен, или

Трудный вопрос

грехи, с раскаянием исповедовавшихся. К прочтыванию духовником одной лишь разрешительной молитвы оно ни в коем случае не может сводиться. Священническая разрешительная молитва – лишь заключительный акт, не только неотделимый от предыдущего покаянного процесса, но и немислимый без него. Как же можно духовнику разрешать грешника, когда тот не принес исповедания с раскаянием? Иными словами: разрешительная молитва не есть некая магическая формула, несущая собой отпущение грехов. Необходима встреча покаянного духа человека и молитвенного духа священника, являющегося носителем Духа Святого. В итоге этой встречи и происходит Таинство, восстанавливающее ту чистоту, которая дана была крещением, а потом утрачена грехом. Господь прощает исповеданные грехи и воссоединяет покаявшегося с Церковью.

«Какова сила разрешительной молитвы священника?» Андрей Дроздов, г. Коломна.

По учению Церкви, Таинство Покаяния разрешает от грехов, очищает души осознавших, оплакавших свои

22 июня – празднование Семистрельной иконе Божией Матери

## «Умягчи наша злая сердца, Богородице...»



Умягчи наша злая сердца, Богородице, и напасти ненавидящих нас угаси, и всякую тесноту души нашей разреши, на Твой бо святыи образ взирающе, Твоим страданием и милосердием о нас умиляемся и раны Твоя лобызаем, стрел же наших, Тя терзающих, ужасаемся. Не даждь нам, Мати Благосердая, в жестокосердии нашем и от жестокосердия ближних погибнути, Ты бо еси воистину злых сердец умягчение

На иконе Божией Матери это пророчество изображено видимыми символическими знаками – мечами (стрелами). Обычно стрел 7. Число 7 в Святом Писании означает «полноту» чего-либо, а в данном случае полноту того горя, «печали и болезни сердечной», которые были перенесены Пресвятой Девой Марией в Ее жизни на земле.

Эта очень древняя икона известна чудесами. О первом прославлении «Семистрельной» иконы Богоматери сохранилось следующее предание.

Однажды вологодский крестьянин во сне услышал голос, повелевавший ему отыскать на колокольне Иоанно-Богословской церкви икону Богоматери и помолиться перед нею, и тогда он получил исцеление от своей болезни. Крестьянин два раза приходил в церковь, но его не пускали на колокольню, так как не верили его рассказу. Он пришел в третий раз. Видя его настойчивость, наконец, исполнили его просьбу.

Он тотчас же нашел икону. Она занимала место при повороте лестницы, повернутая вниз ликом, и по ней звонари ходили как по простой доске. Найденную святыню очистили от сора и грязи, омыли и затем отслужили перед нею молебен. Большой крестьянин, усердно молившийся перед этим образом Богородицы, получил исцеление от своей болезни.

Особенно прославилась икона в 1830 году во время свирепствующей в Вологде холеры. Чудотворная икона «Умягчение злых сердец» была обнесена вокруг города с крестным ходом, после чего эпидемия прекратилась.

Приходящие к иконе чувствуют, что при умягчении сердца облегчаются страдания душевные и телесные, и когда молятся перед нею за обидчиков, тогда смягчаются их враждебные отношения, уступая великодушию и милосердию.



1 июня – Неделя 6-я по Пасхе, ослепом. Святого благоверного великого князя Димитрия Донского (1389).

2 июня – Обретение мощей святителя Алексия, митр. Московского и всея Руси, чудотворца (1431).

3 июня – Владимирской иконы Божией Матери Равноапостольных царя Константина (337) и матери его царицы Елены (327). Равноапостольные Константин и Елена прославились прекращением гонений на христиан и обретением Живоначального Креста Господня. В 323 г. св. Константин Великий дал свободу христианской вере, издав «Указ о веротерпимости». В 326 г. его мать, св. Елена обрела Крест Христов. Она приказала освободить все места, связанные с земной жизнью Господа и Его Пречистой Матери и заложила храм Гроба Господня.

5 июня – ВОЗНЕСЕНИЕ ГОСПОДНЕ. 7 июня – Третье обретение главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна (ок. 850).

8 июня – святых отцов Первого Вселенского Собора (325).

10 июня – День интронизации Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II.

11 июня – память Святого Луки (Войно-Ясенецкого).

14 июня – Троицкая родительская суббота. Поминовение усопших.

15 июня – ДЕНЬ СЯТОЙ ТРОИЦЫ. ПЯТИДЕСЯТНИЦА.

16 июня – ДЕНЬ СЯТОГО ДУХА Троицкая седмица – сплошная.

22 июня – Всех святых.

Заговенье на Петров пост. 23 июня – Начало Петрова поста. Петров пост начинается через неделю после Троицы. Пост нестрогий. Разрешается рыба во все дни, кроме среды и пятницы. Оканчивается 12 июля, в праздник святых Первоверховных апостолов Петра и Павла.

24 июня – Иконы Божией Матери, именуемой «Достойно есть» («Милующая») (X).

29 июня – Всех святых в земле Российской просиявших.

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» «Апологетика» (цикл лекций читает священник Лев Шихляров).  
9:00 – Литературные чтения.  
14:30 – передача «Портрет мастера»  
10:00 и 15:00 и 22:00 – передача «Граждане неба».  
13:40 – «Россия сквозь века». В.О. Ключевский  
«Курс Русской истории».  
16:30 – Литературные чтения.  
18:00 – Вечернее Богослужение-Всенощная.  
20:30 – Передача для детей «Сказка за сказкой».  
21:00 «Россия сквозь века». В.Пашуто. «Александр Невский»  
22:30 – Вечерние молитвы. В субботу и воскресенье в 08:00 и 20:00 «Православный катехизис».

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



«Влияют ли мои грехи на судьбу моих родных, жены, ведь каждая из них сама отвечает перед Богом?» Владимир К., г. Коломна.

«Мы каемся персонально, но наши страсти являются тем, что жестоко угнетает мир. Следовательно, то, как мы живем, не является отдельным от жизни мира».

Архим. Софроний (Сахаров)

Грех обладает страшной губительной силой не только для того, кто его совершает, но и для тех, кто с этим человеком кровно связан. В евангельской притче о двух должниках, в которой за долг одного члена семья, вся семья продается в рабство (см. Мф. 18, 23-25), Господь открывает очень важный закон духовной жизни: грех одного человека