

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

**ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ**

Стр 4



6 февраля -

**День тезоименитства
Игуменнии Ксении,
настоятельницы
Свято-Троицкого
Ново-Голутвина монастыря.**

Стр 3



**«Для тех,
кто любит мед»**

**Из записок
Петра Ильича Боткина.**



«Диета при диабете»

**Рекомендации
врача-эндокринолога
Ольги Викторовны Шаровой.**

20 декабря 2008 года на очередном заседании Православного общества в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны обсуждалась актуальная проблема питания при аллергических заболеваниях, влияние продуктов питания на возникновение аллергии. С докладом выступила главный детский аллерголог Российской Федерации, доктор медицинских наук, профессор Вера Афанасьевна Ревякина. В обсуждении вопроса приняли участие доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой детских болезней Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова Наталья Анатольевна Геппе и специалисты лечебных учреждений г. Коломны. "Медицинский вестник" публикует фрагменты из доклада. От имени коломенских врачей, преподавателей и студентов мы благодарим Веру Афанасьевну за диск с записью презентации доклада.

Аллергия и питание

Современные рекомендации по питанию детей раннего возраста с atopическим дерматитом.

Одно из ведущих мест среди аллергических заболеваний в последние годы занимает atopический дерматит, который ранее называли нейродермитом, аллергическим дерматитом. Это заболевание всего организма, начало его приходится на первые месяцы жизни ребенка.

Сегодня atopический дерматит все чаще и чаще наблюдается у детей старшего возраста и особенно у подростков, приобретая хроническое течение. У 60% больных заболевание

осложняется развитием дермо-респираторного синдрома, бронхиальной астмы.

У детей первых лет жизни в 80% случаев причиной развития atopического дерматита является пищевая аллергия. В остальных случаях аллергия развивается в результате воздействия клещевых, грибковых, пылевых, эпидермальных и др. аллергенов.

Аллергенами пищи являются белки (гликопротеины). Некоторые пищевые продукты содержат «индивидуальные» белки, вызывающие аллергическую реакцию у некоторых

-Юрий Петрович, можно ли говорить об этике в науке? И если да, то в каком смысле?

-Действительно, природа не имеет морали, этики, которые даны только человеку. Природа безгрешна. Человек же грешен, ему свойственно впадать в искушения и соблазны. Природа, человек, общество взаимосвязаны. И сегодня мы уже являемся свидетелями ряда природных кризисов, бесспорно вызванных человеком...

Например, исчезновение Аральского моря. Это — экологическая катастрофа, случившаяся на наших глазах. Катастрофические последствия имело бы и строительство дамбы в Керченском проливе. Ученые-биологи предупреждали обо всём этом, катастрофу можно было предотвратить. И хотя проект строительства дамбы в Керченском проливе удалось отклонить, Аральское море не спасли. Оно сейчас разделилось на два водоёма и скоро вообще исчезнет.

-Почему это произошло?

-Потому что возобладали чисто потребительский, сиюминутный подход — было нужно много хлопка, и воду из Сырдарьи и Амударьи забирали на полив... Так Аральское море окончательно погубили вместе с флорой и фауной. Непродуманное, безответственное отношение человека к природе нарушает экологическое равновесие, и, отклоняясь от него, человек порождает неблагоприятные процессы и вокруг себя, и в себе самом.

Например, мы обнаружили неблагоприятные генетические изменения, вызванные человеческой деятельностью, в рыбных стаях. Избирательный промысел, неправильное искусственное воспроизводство рыб на специальных заводах — процессы, ведущие

к деградации биологических видов. И вот оказалось, что те же самые неблагоприятные генетические процессы,

Наука

в категориях добра...

Проблема соотношения веры и знания, религии и науки стоит в наше время как никогда остро. Вот как говорил об этом директор Института общей генетики им. Н.И. Вавилова РАН, академик, профессор кафедры генетики биофака МГУ Юрий Петрович Алтухов (1936–2006 гг.).

которые протекают в природе под воздействием человека, он может породить в своей собственной популяции. Именно поэтому столь важно сегодня так направить образование и воспитание, чтобы они формировали ответственное отношение человека к природе и к самому себе.

-Многие утверждают, что развитие науки остановить невозможно. Это как землетрясение...

-Так ведь землетрясение — это же страшная катастрофа. Значит, и развитие науки — тоже катастрофа? С такой точкой зрения я много раз сталкивался. Но дело здесь обстоит сложнее: катастрофа связана не с развитием науки, а с отсутствием истинного понимания предназначения науки. А это опять же — результат воспитания, в том числе и богоборческого на протяжении 70 лет. Но дело в другом: катастрофа связана не с развитием науки, а с отсутствием истинного понимания её предназначения, пределов допустимого использования научных достижений, той моральной ответственности, которая лежит на учёных. А это опять же — результат воспитания, в том числе и религиозного. Для негиллистического, тем более богоборческого человека никаких пределов не существует, он считает, что ему всё дозволено.

Вести из Православного медицинского общества



людей. Ряд современных продуктов могут содержать несколько пищевых белков (например коровье молоко, яйцо, сою), являющихся аллергенами.

Пищевые продукты, которые чаще вызывают аллергию.

1. Продукты животного происхождения: коровье молоко, куриные яйца, рыба, морепродукты (форель, лосось, креветки).

Основным (80-90%), пищевым аллергеном у детей первого года жизни является коровье молоко, используемое в качестве прикорм-

ма. Оно содержит 80% казеина и 20% сывороточных белков.

На втором месте — яйцо, белок которого содержит вакцины, и часто аллергические реакции на вакцины обусловлены именно аллергией на яйцо. На третьем — рыба и морепродукты.

2. Продукты растительного происхождения:

злаковые (пшеница, ячмень, рожь, овес, кукуруза) - ребенок не переносит белка злаков (глютена); **бобовые** (соя, орехи, чечевица, бобы); **пасленовые** (томаты, перец, кофе); зонтичные (морковь, петрушка, укроп, сельдерей, фенхель); клубника, малина; фрукты (киви, бананы, персик, авокадо, яблоко); **цитрусовые** (лимоны, мандарины, апельсины).

Окончание на стр. 2.

Вопросы биоэтики

общего ряда, главным образом из-за существенного улучшения условий жизни, развития медицины и других достижений цивилизации. А вот среди малочисленных народов — эскимосов, чукчей, эвенов — эти закономерности действуют. У живущих в горах абхазов, среди которых, как известно, велик процент долгожителей, темпы роста и полового созревания замедлены.

Механизм, лежащий в основе индивидуальных и межвидовых различий в продолжительности жизни оказался полигенным, т.е. он связан с эффектами многих, самых разных генов. Их же у человека десятки тысяч. Поэтому вероятность обнаружения «генов долголетия» пренебрежимо мала. Вместе с тем предрасположенность к долголетию зависит от генотипа, но на её проявление сильно влияет характер взаимодействий «генотип + среда».

Средняя продолжительность жизни в материально процветающих западных странах и в Японии всё ещё высока, в России же в последние годы она катастрофически снизилась, особенно у мужчин. По мере истощения природных ресурсов, ухудшения экологической обстановки можно ожидать сокращения средней продолжительности жизни и в тех странах, которые ныне кажутся вполне благополучными. Все попытки добиться долголетия с помощью чистой биологии, не меняя самого образа жизни, с моей точки зрения, не принесут успеха.

Продолжение в следующем номере газеты.

Беседовала **Ирина Силуянова, Юрий Баженов**
Опубликовано в газете «Татьянин день».

Вести из Православного медицинского общества

мофильный стерптококк+ бифидумбактерии); НАН кисломолочный.

12. При средней степени тяжести аллергии назначают смеси на основе неполного гидролиза белков и смеси на основе изолята соевого белка. **Смеси на основе изолята соевого белка:** НАН Соя, Нутрилон Соя, Бона-Соя, Фрисосой, Хумана

Аллергия и питание

колад). Детям до 1,5 лет из питания исключают куриные яйца, рыбу, морепродукты, бобовые, горох, пшено, орехи, арахис, цельное коровье молоко и его разведения.

4. Прикорм вводится детям с 5-6, 5 месяцев (каши, овощные пюре). Важно длительно сохранять грудное вскармливание при соблюдении диеты у матери, желателно не менее, чем до 6 месяцев возраста.

5. Учет перекрестной аллергии.

6. Элиминационная диета (элиминация – исключение продуктов, вызывающих аллергию) должна полностью соответствовать возрастной потребности ребенка в белке, жирах, углеводах и калориях.

7. Длительность элиминационной диеты – 6-8 месяцев.

8. При естественном вскармливании: матери исключить наиболее аллергенные продукты (профилактика), а также те, к которым выявлена гиперчувствительность у ребенка.

9. При аллергии на коровье молоко вводится питание безмолочными смесями

10. Выделение видов диет (безмолочная, бессоевая, безглютеновая, гипоаллергенная) при пищевой аллергии условно, т.к. у ребенка может быть аллергия на несколько видов продуктов.

11. При легкой степени сенсibilизации исключают молочные смеси и назначают кисломолочные продукты и смеси на основе неполного гидролиза белков, не вызывающие аллергических проявлений. **Кисломолочные продукты:** Агуша 1, Агуша 2 (ацидофильная палочка бифидумбактерии); Ацидолокт, Биоллакт, Наринэ (ацидофильная палочка); Бифилин (бифидумбактерии); Биокефир (кефирные грибки+ бифидумбактерии); Лактофидус (тер-

Соя. Смеси на основе сои можно назначать только с 6 месяцев!

13. При тяжелой степени аллергии на белок коровьего молока назначают лечебные питательные смеси с высокогидролизованной белками: Альфаре, Нутрагиген, Прегестимил, Нутрилак пептиды СЦТ, Нутрилон Пепти ТСЦ, Фрисопеп.

14. Вводить новую смесь нужно постепенно, начиная с 1/2 чайной ложки.

Коровье молоко содержит 80% казеина и 20% сывороточных белков. Казеиновая фракция содержится в твороге. У ребенка с аллергией на молоко часто исключают все молочные продукты, но творог оставляют. Если у него есть непереносимость казеина, то развивается аллергическая реакция! То же самое происходит, если врач назначает казеиновые смеси «Нутрагиген» и «Прегестимил» при тяжелой степени аллергии не учитывая, что у ребенка возможна реакция на казеин.

Преимущества использования смесей на основе гидролизата сывороточного белка в том, что они больше соотносятся со стандартами грудного молока и лучше усваиваются.



Какое молоко лучше: козье или коровье?

Многие отдают предпочтение козьему молоку, содержащему меньше белковых аллергенов. Но, если его дают неразбавленным, то оно плохо усваивается, так как обладает большей жирностью, чем коровье. В натуральном козьем молоке низкое содержание железа, фолиевой кислоты, витаминов С и Е и микроэлементов. Поэтому смеси на основе козьего молока (НЭНН) для детей первого года жизни; НЭН-

НИ «Золотая козочка» – для детей старше года; АМАЛТЕЯ – для детей старше года и взрослых) обогащают ими.

Мы провели исследования и доказали, что эффективность молочных гидролизатов на основе коровьего и козьего молока выше соевых.

При рекомендации искусственного вскармливания даже здоровому ребенку, врач всегда должен помнить о возможном риске развития пищевой аллергии.

Перекрестная аллергия

Важно знать перекрестные реакции на различные виды пищи и непищевые аллергены для назначения правильной диеты.

Перекрестно реагирующие пыльцевые аллергены

Если у ребенка имеется аллергия на пыльцу деревьев, то ему необходимо исключить из рациона орехи, фрукты, морковь, петрушку.

При аллергии на пыльцу злаковых трав больной может не переносить хлеб, хлебобулочные изделия, квас, геркулес, кофе, какао, копченую колбасу.

При аллергии на микроорганизмы грибов в питание не вводится дрожжевое тесто, квашеная капуста (кроме того, она содержит много гистамина), фрукты урожая прошлого года, пиво, квас, сыр с плесенью, вина, ликеры, кефир, шампанское. Это важно соблюдать в диете кормящей матери.

Пыльца сорных трав имеет перекрестные аллергены с дыней, семечками, халвой, майонезом, арбузом, кабачками, баклажанами, горчицей, подсолнечным маслом.

При непереносимости коровьего молока может возникнуть непереносимость к козьему молоку и молоку других животных, при высокой степени аллергии – к говядине, яйцу курицы и другим птицам.

Пыльца березы дает перекрестную аллергию с яблоками, орехами, вишней, абрикосами. **Пыльца полыни, одуванчика, подсолнечника** – с медом, подсолнечным маслом, семечками, халвой, маргарином, дыней, арбузом, картофелем, ромашкой.

Замечено, что аллергия на коровье молоко, красные плоды (клубнику, малину, яблоки, свеклу) с возрастом, уже к трем годам жизни, уменьшается, но приобретает аллергия на клеща домашней пыли и другим не пищевым аллергенам.

Из доклада д.м.н., профессора Веры Афанасьевны Ревякиной, главного детского аллерголога РФ.

системы к полноценному ответу на антигенный раздражитель».

Родителям можно рекомендовать следующие мероприятия по профилактике atopического дерматита:

1) Если у родителей имеются аллергические заболевания, или в семье уже есть дети, страдающие аллергией (при таких условиях риск возникновения atopического дерматита составляет 50%), целесообразно отсрочить начало проведения плановой вакцинации до 1 года.

2) Свести к минимуму прием медикаментов кормящей матерью и младенцем. Даже, если лекарства не вызывают аллергию, то способствуют формированию повышенной чувствительности (сенсibilизации), на фоне которой может наступить аллергическая реакция на продукты питания.

3) Детям, болеющим atopическим дерматитом, не следует проводить вакцинацию против гриппа и реакции Манту.

Родителям следует знать, что при наличии противопоказаний к вакцинации можно оформить отказ от профилактических прививок – в письменной форме на основании статьи 5 Федерального закона «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (1998 г.).

Фитотерапия

Тыква обыкновенная



Тыква – продукт замечательный. В мякоти и семенах содержится 90, 3 г% воды, 1 г% белков, 6, 5 г% углеводов, 170 мг% калия, 14 мг% натрия, 40 мг% магния, 25 мг% фосфора, 0, 8 мг% железа, 7, 2 мг% кобальта, 1, 5 мг% каротина, 0, 03 мг% витаминов В1 и В2, 0, 5 мг% витамина РР, 8 мг% витамина С, значительное количество пантотеновой кислоты и пектинов.

Кроме того, семена тыквы содержат, гелминцидное вещество, оказывающее не только глистогонный эффект, но и предупреждающее возможное появление в кишечнике аскарид. Семена тыквы с зеленой кожичей рекомендованы как противоглистное средство против плоских (цепней, особенно солитера) и круглых червей.

Мякоть тыквы и сок включены в лечебную диетотерапию при болезнях почек, печени, отеках сердечного происхождения, водянке, гипертонии, нарушениях обмена веществ (0, 5 кг тертой мякоти сырой тыквы или 0, 5 стакана сока из мякоти в сутки).

Мякоть тыквы улучшает функцию кишечника при запорах, усиливает диурез, вызывает усиленное выделение хлористых солей почками. Установлено мочегонное действие стеблей тыквы. Тыква повышает выработку молока у кормящих мам.

Из семян тыквы готовится препарат «Тыквеол» – масло и масляный экстракт для приема внутрь в каплях, капсулах, свечах. Препарат обладает гепатопротективным, противопалительным, регенерирующим, дерматопротективным, антиатеросклеротическим действием, угнетает гиперплазию предстательной железы, оказывает выраженное антиоксидантное действие. Применяется для лечения атеросклероза, гепатита, жировой дистрофии печени, цирроза печени, холестаза, дискинезии желчевыводящих путей. Наблюдается хороший эффект при парадонтозе, стоматите, эзофагите, гастрите, дуодените, колите, геморрое, хроническом простатите, доброкачественной гиперплазии предстательной железы (I и II стадии аденомы).

Местно «Тыквеол» эффективен при герпесе, дерматите, диатезе, псориазе, экземе, ожогах, ранах, эрозии шейки матки,

Свежей мякотью обкладывают воспаленные участки кожи, ожоги и экземы. В аптеке есть стерильные «Салфетки с Тыквеолом «Активтекс»».

Диетическими блюдами являются тыквенное пюре, тыквенно-пшеничная каша на молоке, сырой тыквенный сок. Все они обладают противоотечным, желчегонным, спазмолитическим действием, способствуют оздоровлению кишечника. Тыквенное пюре, как блюдо, содержащее мало углеводов и калорий (29 ккал на 100 г продукта) рекомендуется при ожирении и сахарном диабете.

Тыквенная каша, приготовленная на разведенном (1:2) молоке снижает кислотность желудочного содержимого, но улучшает его переваривающую протеолитическую активность, что дает хороший эффект при гастритах с повышенной кислотностью.

Вкусны и питательны семена тыквы, которые содержат до 22 г% жиров, насыщенных пальмитиновой и масляной жирными кислотами.

Каждому здоровому человеку полезна тыква, однако при повышенном газообразовании (метеоризме), а также при обострении хронических заболеваний желудка тыквенные блюда надо употреблять с осторожностью.

Окончание. Начало на стр. 1.

Наименьшей опасности аллергии подвергаются те, кто из цитрусовых использует в пищу грейпфрут и помело.

Орехи находятся на четвертом месте среди продуктов, вызывающих аллергию, на них может развиваться даже анафилактический шок. Небезопасны все виды орехов: кешью, фундук, лесной орех. Наиболее аллергенным считают арахис (земляной орех). Во время беременности, женщине, особенно если она страдает аллергическими заболеваниями, необходимо исключить орехи из рациона. Мать заведомо аллергизирует ребенка в период беременности и затем при кормлении грудью. Врачом надо быть осторожными, рекомендуя грецкие орехи кормящей матери как белковый продукт для улучшения свойств молока: при склонности к аллергии это опасно.

Говорят, аллергия – это плата за цивилизацию. Так, в течение многих лет, соя, выращиваемая на Дальнем Востоке, использовалась как лечебный продукт, аллергия наблюдалась лишь в 0, 1% случаев. Сейчас соя в 26% случаев имеет свойства аллергена за счет генетической модификации! Известно, что на капусте, помидорах могут быть черные точки – это поражение грибом. Даже, если вы очистите их от этих повреждений, аллерген все равно сохранится! Эти продукты не рекомендуются к употреблению. В настоящее время выявлено большое количество детей, у которых выявляется аллергия на картофель, возможно, это связано с наличием повышенного уровня нитратов.

Прежде, чем купить что-либо, призываем всех читать надписи на этикетках, чтобы знать какого качества этот продукт. Например, на Совете по питанию нам, специалистам, было предложено оценить консервы – колбасы для детей. В них обнаружено 40% влаги, практически в этом продукте нет мяса, только наполнители. Это предлагается в питание для детей 2 лет? Конечно, комиссия отклонила этот рецепт консервов.

В продукты могут входить консерванты, красители и загустители, нитраты и нитриты, лимонная кислота, шафран, бетта-каротин также способные вызвать аллергию. Соевые продукты, повторяющие вкус мяса, имеют также аллергенные вкусовые добавки.

Правила диетотерапии при аллергии

1. Соблюдение индивидуального подхода, исключение продукта, вызвавшего аллергию.

Причиной аллергических заболеваний, в том числе и atopического дерматита справедливо считается попадание в организм чужеродного белка. По некоторым медицинским данным у детей первых лет жизни пищевая аллергия в 80% случаев является причиной развития atopического дерматита. Да, действительно, дебют заболевания приходится на 3 – 6 месяцев жизни ребенка, в это же время ребенок получает прикорм.

Подумаем, а не получает ли в это же время или раньше ребенок какой-то чужеродный белок, способный вызвать сенсibilизацию (повышенную чувствительность) организма к пищевым продуктам? Да, конечно, получает.

В роддоме, в первые 12 часов жизни вводится вакцина против гепатита В; на 3 день жизни – БЦЖ (против туберкулеза); в 3 месяца – АКДС (против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита); в 6 месяцев – повторная вакцинация АКДС.

В состав вакцины входят:

1) инактивированные микроорганизмы (убитые возбудители) или их антигены (вещества, выделяемые бактериями или клетками).

2) консерванты, наиболее распространенным из которых является тимеросал (мертиолят), представляю-

Атопический дерматит

Что должны знать родители

ший собою органическую соль ртути. Вакцины вводятся парентерально, главным образом, подкожно. То есть чужеродный белок поступает непосредственно в кровь, минуя естественные защитные пути желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей.

Но мы не можем полностью отказаться от прививок. Они защищают ребенка от таких опасных заболеваний как дифтерия, столбняк, туберкулез.

В связи с этим интересно ознакомиться с мнением доктора медицинских наук, протоиерея Сергея Филимонова и врача-вирусолога, кандидата медицинских наук А. В. Закревской: «Сразу после рождения ребенок попадает в совершенно новую, непривычную для него среду. Его иммунная система находится еще в неактивном состоянии, и защиту от инфекций осуществляют циркулирующие материнские антитела.

Ребенок получает около 10 прививок в возрасте до 12 месяцев. Причем вакцина против гепатита В проводится всем детям в первые 12 часов после рождения. Это чрезвычайная

антигенная нагрузка на еще не сформировавшуюся иммунную систему. Именно этот фактор служит одним из пусковых механизмов для первичной сенсibilизации организма ребенка. В настоящее время редко у кого из детей нет аллергии, а вакцинопрофилактикой охвачено население не только России, но и всей планеты. Это обстоятельство не могло не повлиять на изменение иммунной системы человека.

Внедрение большинства обязательных прививок происходило в период 1960 – х годов, который характеризовался массовым и ранним (с 3-х месяцев) поступлением детей в организованные коллективы. Поэтому начинать вакцинацию надо было с рождения.

В настоящее время отпуск по уходу за ребенком – 3 года. Поэтому, при условии социального благополучия семьи и малой вероятности контактов с опасными инфекциями, **возраст для начала прививочной кампании может быть увеличен до 1 года.** Тем более, что к концу 1-го года жизни повышается способность иммунной

Дорогие читатели, надеемся, вы запомнили первый урок по борьбе с сахарным диабетом, который провела на страницах «Медицинского вестника» № 1 за 2009 год заведующая поликлиникой №1 Коломенской ЦРБ врач-эндокринолог О. В. Шарова. Во втором номере газеты Ольга Викторовна отвечает на вопросы читателей о правильном питании при сахарном диабете.

—Ольга Викторовна, если установлен диагноз нарушения углеводного обмена или сахарного диабета, какие продукты врач запрещает принимать?

—Большому **противопоказаны** продукты, которые очень быстро повышают сахар крови: сахар, глюкоза, сахароза, мед, виноград, изюм, мармелад, зефир, леденцы, пиво, квас, лимонад и другие сладкие газированные напитки, фруктовые соки (независимо от того, добавлен в них сахар или нет). Несколько медленнее повысят сахар шоколадные конфеты, сладкие сырки (в них есть жир), сладкое печенье, бисквиты, кексы (в них есть мука — клетчатка), торты и пирожные с кремом (есть жир и клетчатка), финики, инжир, хурма. Поэтому просто необходимо исключить эти продукты из рациона.

—Какие продукты все-таки можно принимать в небольших количествах?

—**Нужно ограничить** все фрукты. Важно помнить, что фрукты содержат

много клетчатки, которая существенно замедляет всасывание, что способствует медленному повышению сахара крови. Если же, выжав из плода сок, избавиться от этой клетчатки, то он сразу превращается в продукт, моментально повышающий сахар! То же относится и к овощам: морковь можно есть без ограничений, но сок без клетчатки принимать нежелательно. Не бойтесь есть сладкие фрукты, но разделите суточную порцию на весь день. Необходимо ограничить пищу, **быстро повышающую сахар**: мучные изделия и каши мягкие и нежные, подобные пюре, белый хлеб, бананы, картофельное пюре, манную кашу, макаронные изделия, блины, пельмени, вареники, фасоль, горох, кукурузу. Масло растительное, сливочное несоленое, топленое, в составе различных блюд можно употреблять в небольшом количестве, так как это высококалорийный продукт и способствует прибавке вашего веса. Необходимо ограничить потребление пряностей: перца, хрена, горчицы.

—Какие продукты можно не ограничивать при диабете?

—**Рекомендуются** продукты, **медленно** повышающие сахар крови: черный хлеб из ржаной муки, изделия из пшеничной муки с добавлением зерен и отрубей, гречневая, пшеничная, овсяная каша, пироги и т.д. из ржаной и гречневой муки. Большим показаны жидкие молочные изделия с лактозой, которая

всасывается медленнее, т.к. связана с белками и жирами: молоко, кефир, простокваша, сливки. Мороженое можно есть, но небольшими порциями по 50 гр, — оно сладкое, но очень холодное, поэтому плавно поднимает сахар крови. Нужно помнить, что в мороженом содержится много калорий.

ДИЕТА ПРИ ДИАБЕТЕ



Орехи и семечки можно принимать, так как они содержат крахмал и жиры и почти не влияют на глюкозу крови. Практически **не влияют** на сахар крови: мясо, рыба, яйца, сыр, творог, сметана. В этих продуктах нет углеводов, но они дают много калорий, увеличивают вес, поэтому количество их ограничивают. Овощи можно употреблять в неограниченном количестве. В них мало углеводов и они защищены от быстрого всасывания большим количеством клетчатки. Исключением составляют картофель, кукуруза и бобовые, которые рекомендуют ограничивать.

—Можно ли употреблять в пищу блюда из риса?

—Можно. Рисовая каша занимает промежуточное место между продук-

тами медленно и быстро повышающими сахар.

— Ольга Викторовна, существуют ли продукты, которые нормализуют сахар крови?

—**Нормализуют** сахар крови: репчатый лук, чеснок, петрушка, шпинат, салат, сельдерей, укроп, ревен, овес, гречиха. Антидиабетическим эффектом обладают пряности: гвоздика, корица, ямайский перец, майоран, шалфей и тимьян.

— Каковы правила приготовления пищи?

— Желательно употреблять пищу в вареном или запеченном виде, жареное и тушеное нежелательно, т.к. при этих видах приготовления пищи используется неконтролируемое количество жиров. Можно употреблять блюда, приготовленные в микроволновой печи, в фольге. Сладкие блюда (пироги, печенье и т.д.) нужно готовить на ксилите или сорбите.

Прохладная пища и напитки предпочтительнее горячей, а грубая и волокнистая — нежной и пюреобразной. Пища не должна быть соленой.

—Каков режим питания при повышении сахара в крови?

—**Необходимо** принимать пищу в одно и то же время, равномерно распределяя ее, желательно — 5-6 раз (не менее 4 раз) в день.

Советы врача-эндокринолога

—Какие блюда можно приготовить из перечисленных Вами продуктов?

—Супы (овощные, нежирные рыбные, мясные), борщ, грибной суп, бульоны с овощами. Каши: гречневая, ячневая, пшеничная, перловая, овсяная. Овощи в виде салатов или тушеные: капуста, морковь, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны и многое, многое другое.

—Какими должны быть напитки?

—Чай, кофе с молоком, отвар шиповника, минеральная вода. Спиртные напитки разрешаются в небольшом количестве 150-250 гр. (белое и красное вино), крепкие напитки до 50 гр.

— Ольга Викторовна, какие травы, рекомендуются при повышении сахара в крови?

Нормализуют сахар крови: крапива, одуванчик, зверобой, листья черники и брусники, галега лекарственная, горец птичий, льняное семя, боярышник, мята перечная, грецкий орех, лавровый лист, топинамбур, корень девясила.

Для предупреждения осложнений диабета также рекомендуют принимать почечные и печеночные травы (брусничный лист, «медвежья ушка», кукурузные рыльца, зверобой, расторопшу). Желаю успеха!

Уважаемые читатели! Ждем ваших вопросов о лечении эндокринных заболеваний.

«Резать, не дожидаясь перитонита!» Эта крылатая фраза из известного кинофильма «Покровские ворота» вызывает улыбку только тогда, когда речь не идет о здоровье близкого вам человека, тем более маленького ребенка.

Удаление аппендикса — самая «знаменитая» из хирургических операций. Сегодня многие относятся к ней весьма легкомысленно: подумаешь, вырежут аппендикс, и все. А ведь еще сто лет тому назад от такой простой болезни умирали, и когда хирурги научились удалять аппендикс, это было большим достижением медицинской науки.

Что такое аппендикс?

Аппендикс возникает, когда воспаляется особый орган человеческого тела — червеобразный отросток, или по-латыни «аппендикс», что значит «придаток». Это узкая извилистая трубочка длиной около 6 см, один конец которой открывается в просвет слепой кишки, а другой закрыт. Долгое время считали, что аппендикс совершенно бесполезен. Сегодня появилась веская причина изменить это мнение. В подслизистом слое аппендикса ученые обнаружили большое количество лимфатических фолликулов, защищающих кишечник от инфекции и онкологических заболеваний. За обилие лимфоидной ткани аппендикс даже иногда называют «кишечной миндалиной». Если миндалины в глотке являются барьером для инфекции, рвущейся в дыхательные пути, то аппендикс «тормозит» размножение болезнетворных микробов, которые попадают в кишечник.

Заболеть аппендицитом может каждый. Даже у новорожденного есть шанс попасть в группу риска! Ежегодно 4-5 человек из каждой тысячи живущих оказываются на больничной койке с диагнозом «Острый аппендицит». Почему острый? Этим эпителием хирурги называют все быстро развивающиеся заболевания, протекание при которых грозит

гибелью больного. Вот и при аппендиците своевременная операция гарантирует выздоровление практически всем. Печальные результаты бывают лишь при тяжелых осложнениях — не более чем в 0,02-0,4% случаев. О непосредственных причинах аппендицита ученые спорят до сих пор. **Считается, что у детей воспаление способны спровоцировать глисты.** Некоторые медики уверены, что



Аппендицит у детей

заболевание может развиться, если в организме есть **очаги хронического воспаления (кариозные зубы, увеличенные миндалины)**. В этом случае лимфоидная ткань червеобразного отростка направляет все свои силы на борьбу с инфекцией, следствием чего и становится аппендицит.

Что нужно знать маме и папе, если у малыша заболел живот?

Как определить, это аппендицит, или ребенок просто съел что-нибудь не то? Конечно, только врач способен поставить точный диагноз, однако, симптомы аппендицита должна знать каждая мама.

Начинается заболевание, как правило, с резких болей в верхней половине живота или в подреберье. В течение нескольких часов боли нарастают, становятся постоянными и все больше смещаются в правую подвздошную область (именно там и находится червеобразный отросток). Возникает слабость, поднимается температура, могут быть одно- или двукратная рвота, задержка стула. А вот понос при воспалении аппендикса не характерен.

Аппендицит — коварное заболевание. Он может маскироваться под многие другие недуги, что часто затрудняет диагностику. У детей лишь 30%

случаев аппендицита протекает типично, остальные 70% — нет.

При атипичном расположении червеобразного отростка аппендицит может проявляться болями в спине, в прямой кишке. При тазовом расположении аппендикса бывает учащение мочеиспускания, которое сопровождается усилением боли в животе. Страдания уменьшаются, если ребенок ложится на правый бок и подгибает ноги к животу. Попытка перевернуться на спину сопровождается

усилением боли.

Но заставить малыша перевернуться надо, иначе не получится исследовать живот. В типичных случаях в правой подвздошной области брюшная стенка будет не мягкой, а напряженной — проверьте это. Затем сомкнутыми пальцами сильно надавите на нее: ребенок будет больно, но вы не отпускаяйте ладонь. Пусть боль стихнет, и тогда вам следует резко убрать руку. Лицо малыша исказила гримаса, он вскрикнул? СРОЧНО звоните в «скорую» — это характерный признак аппендицита.

Болезнь развивается быстро — операция необходима ребенку уже через 3-4 часа. Если же ее не сделать, то простой (его называют еще катаральным) аппендицит перейдет во флегмонозный или гангренозный, при которых воспаление заходит слишком далеко, стенка отростка расплавляется, и гной выходит в брюшную полость: развивается очень опасное осложнение — перитонит. Может произойти и по-другому: боль вроде бы стихнет, самочувствие улучшится. Но это не значит, что аппендицит прошел, он просто притаился — воспаленный отросток окутали петли кишечника, образовав уплотнение, внутри которого полным ходом продолжается разрушительная работа микробов, грозящая тем же перитонитом. Вот почему так важно при болях в животе как можно скорее про-

Беседы для родителей

консультировать ребенка у врача и сдать анализ крови.

Главные отличия при аппендиците у детей.

У детей до 3-х летнего возраста боль, как правило, не сосредоточена в каком-то одном месте. О болезни можно судить лишь по изменению поведения ребенка. Он становится плаксивым, отказывается от еды, быстро повышается температура до 39-39,5 градусов. Состояние ребенка ухудшается, он не дает прикоснуться к животу, отбрасывает вашу руку.

У детей в возрасте 3-7 лет и старше картина иная: они жалуются на боль в области пупка, которая потом перемещается в правый бок. Она постоянная, несильная, ребенка может вырвать. Температура если и повышается, то не выше 37,5 градусов, но может оставаться и нормальной.

При развитии гнойных процессов состояние ребенка способно ухудшаться очень резко: появляется жажда, кожа сереет, сохнут губы. Если ребенок стал жаловаться на живот, отказываться от еды или его состояние резко ухудшилось, не занимайтесь самолечением. Не давайте малышу никаких лекарств, а вызывайте «скорую». **Ни в коем случае нельзя класть на живот грелку!** Этим можно спровоцировать разрыв аппендикса и развитие перитонита.

Часто мамы, узнав, что у ребенка подозрение на аппендицит, впадают в панику — спрашивают, нельзя ли обойтись без операции. При аппендиците много лечения, кроме хирургического, нет! Наоборот, провести его следует как можно быстрее. Операция хорошо отработана и длится обычно 15-20 минут. Через неделю ребенок будет снова здоров!

Елена Сергеевна Феоктистова, врач-хирург Коломенской детской поликлиники.

«Мед обладает бактерицидными свойствами, усиливает обмен веществ, оказывает противовоспалительное и тонизирующее действие. Он нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, предупреждает склероз, улучшает сон.

• Почему мед так уникален?

В нем содержится более 70 веществ, помогающих нашему организму бороться с недугами. Это белки, антибиотики, углеводы, витамины, каротин. Все эти составляющие меда имеют оптимальное соотношение. Ученые доказали, что мед содержит более 30 различных микроэлементов: железо (стимулирует кроветворную функцию костного мозга) и медь, кальций и калий (лучшие друзья сердечно-сосудистой системы), магний (усиливает иммунитет) и марганец (помогает синтезу витамина С), никель (ускоряет регенерацию кровяных клеток) и соли алюминия (оказывают противовоспалительное действие) и другие.

• Сколько меда можно принимать каждый день?

Взрослому в сутки можно съесть до 100 г, детям — 30-50 г. Ученые придумали формулу — 0,5-1 г меда на 1 кг массы тела!

• Не вредно ли принимать мед

при заболеваниях пищеварительной системы?

Мед только помогает процессам пищеварения: снижается выделение желудочного сока при гипертрофическом гастрите, а при гипофункции, наоборот, нормализуется его количество. Эффективен мед и при язвенной болезни. Я

и вот какие рекомендации я там нашел. Медовые сахара, кислоты, витамины и минеральные соли активно способствуют всем процессам обмена, которые

певт Тагер Рудольф Леонидович. Уважаемый в городе врач и человек. Он посоветовал (зная,

Для тех, кто любит мед!

Разбирая домашний архив, я обнаружил записки моего отца Петра Ильича Боткина, всю жизнь проработавшего директором крупного завода и мечтавшего быть... пасечником. В саду у нас стояло три улья, возле которых отец проводил редкий досуг. Он разговаривал с пчелами, холил и лелеял свое «пчелиное хозяйство» и делал записи. За что бы он ни брался, делал на совесть и очень серьезно изучал проблему. Отца давно нет с нами, некому задать вопросы о жизни пчел и пользе меда. Прочитав его записки, я в них нашла ответы на свои вопросы. Надеюсь, что они принесут пользу читателям «Медицинского вестника».

ежесекундно совершаются в печени. Если печень вдруг стала ныть, то лучше начать лечение с природного, а не с химического лекарства. Помочь печени, советуют врачи, можно следующим образом: утром и вечером принимать по 1 чайной ложке меда, растворив ее в половине стакана яблочного сока.

• Какая дозировка меда должна быть при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?

Меня часто спрашивают про дозировку приема меда при болезнях сердца. Отвечаю всем на примере из собственного опыта. В 1972 году перенес второй инфаркт. 2 месяца лежал в больнице. Был у нас участковый тера-

что увлекаюсь пчеловодством) такой рецепт: 100-140 г меда нужно было распределить на сутки небольшими порциями и принимать 1-2 месяца. Еще он рекомендовал к этому количеству меда добавить 1 стакан сока свеклы. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды.

• Как правильно использовать мед в зимнее время, чреватое простудами?

Мед широко применяется в паровых ингаляциях при рините, ларингите, трахеите, синусите, бронхите. Например, лечить хронический насморк можно медовыми ингаляциями и тампонами, пропитанными медовым рас-

Простые рекомендации

твором. При остром насморке я делаю следующее: смешиваю в соотношении 1:4 мед и сок сырой свеклы. Закапываю по 5-6 капель в каждую ноздрю, 4-5 раз в день. Мне помогает.

При кашле хорошо использовать следующий рецепт: к 1 чайной ложке меда добавить 2 столовые ложки семян аниса и щепотку соли. Все это залить стаканом воды и довести до кипения. Принимать по 2 столовые ложки каждые 2 часа. А своим детям (и это правда, я помню в силу «лекарства»)!-Л.П.) я смешиваю в соотношении 1:1 мед и теплое оливковое масло. Давать эту смесь по 1 чайной ложке несколько раз в день.

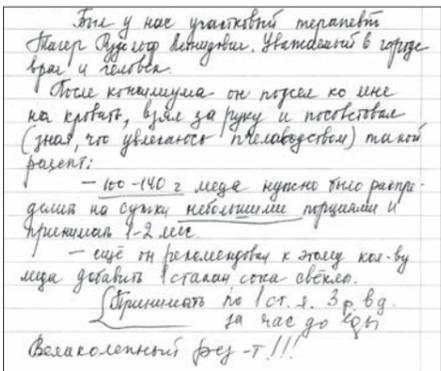
• Кому противопоказан мед?

Нельзя употреблять мед при диабете, а также тем, у кого выявлена аллергия на продукты пчеловодства. Медовые ингаляции нельзя проводить при повышенной температуре, аллергии на пыльцу, а также больным сердечно-сосудистой недостаточностью.

• Как определить качество меда?

Надо нанести на ладонь каплю меда и помешать ее химическим карандашом. Он реагирует на воду и окрашивает ее в чернильный цвет. Поэтому если в меде имеется добавка в виде сиропа, то он приобретает слегка фиолетовый оттенок.

Врач Лидия Петровна Сивова



6 февраля – день памяти святой Блаженной Ксении Петербургской

Святая Ксения Блаженная

который, как более вместительный, стал основным для Богослужений. В других храмах исполнялись требы: панихиды, молебны... Одно время долго не служили Литургию в храме Ксении Блаженной. И в тонком видении одна сестра видит керамический иконостас, весь покрытый инеем и по краям даже льдом.

«Что это? – раздумывали сестры и поняли, что надо срочно служить Литургию. Вот какая тайна! Так возлюбил Бог мир, – говорят святые отцы, – что сошел на землю для спасения людей», а святыню дал во укрепление и освящение, да несет свет благодати к сердцам человеческим.

И, как тогда, в Гефсиманскую ночь, Господь особенно много плакал о том, что не все смогут понять Его, «по злой и упорной воле своей», так и сейчас святая «замерзает», обжигаемая холодом равнодушия людей.

«Да не быть этому!» – решили в монастыре. В храме молятся каждый день, бесплатно крестят и венчают, он теплый и особенно родной не только для коломенцев, но и для всех, кто приезжает сюда из других мест, чтобы поклониться святой блаженной Ксении Петербургской.

Множество чудес известно о помощи святой. Сестры наперебой рассказывают свои истории приезда в монастырь. «После школы я устроилась работать на завод и взяла за правило раз в месяц жертвовать десять рублей на восстановление какого-нибудь храма. Отправляла деньги почтовым переводом, никогда не получая никакого ответа и даже не думая об этом. Однажды пришло письмо, в котором меня благодарили за помощь в восстановлении храма. К письму была приложена маленькая бумажная иконка с изображением святой Ксении Петербургской: «Да управит Господь Вашу жизнь по молитвам святой блаженной Ксении». Когда, приехав в монастырь, я вошла в храм Ксении Блаженной, душа успокоилась: «Вот и управила...»

«Я всю ночь не могла спать, молилась Ксении Петербургской, чтобы меня в инокини постригли, и постриг был на Ксению Блаженную, 6 февраля». «А мне и подряник дали и постригли на блаженную Ксению!». «Мне было лет тринадцать, мама из храма принесла маленькую иконку, это было сразу после канонизации Ксении Блаженной: «Это тебе, доченька! Пусть помогает». «Почему, думаю, мне?». Когда в монастырь приехала, поняла, что святая мне помогла».

Экскурсии торопливо входят в ограду монастыря: «Мы из Москвы, проездом, нам только, чтобы дети к иконе Ксении Петербургской приложились!» (Все знают, что святая помогает в воспитании детей).

Прихожане молятся святой и тоже делятся рассказами о своих чудесах. Иногда кто-нибудь тайком прячет записки с самыми сокровенными просьбами под ее икону, украшенную в благодарность трогательными дарами: приносят кто крестик или колечко, кто бусы, кто сережки. Однажды записка выпала, ее унесли в алтарь, батюшка помолвился и попросил сестер тоже молиться, – детской рукой в записке было написано: «Ксения Блаженная, помоги мне не воровать»...

«У нас большая семья, а квартиру никак не давали, потом началась перестройка – никаких надежд. Я в монастыре книжку о блаженной Ксении купила, прочитала, что ей молятся, чтобы с жильем помогла. Записку написала: «Ксения блаженная, помоги нам

квартиру получить», помолвилась, оставила ее в книжке... и забыла. Прошел год, 6 февраля, в праздник святой, я не могла пойти в церковь, вечером после работы, думаю: «В храме не была, хоть акафист прочитаю». Из книги выпала моя записка, и я вспомнила о своей просьбе, а это уже в новой квартире было: несколько месяцев прошло, как дали нам новую квартиру!».

Десять лет супруги-прихожане просили о рождении ребенка: «Не пишут, что о чадородии надо молиться Блаженной Ксении, а мы молились, нам святая Блаженная Ксения Петербургская помогла, дочка родилась!»

Помолимся и мы: «Святая Блаженная мати Ксения, моли Бога о нас».

Досточтимая Матушка Игуменья Ксения!

В праздник Вашей святой небесной покровительницы примите наши сердечные поздравления с Днем Ангела!

Поздравляем Вас и сестер монастыря с престольным праздником обители.

Спаси Вас Господи за любовь, внимание и заботу. Вы помогаете нам находить связи между болезнями и состоянием души, глубже понять кто такой человек, как меняется он, что происходит после покаяния, Таинств церковных. Это необходимо нам в профессии и в обычной жизни.

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

Святая Блаженная Ксения Петербургская – небесная покровительница Медицинского центра при монастыре и Православного общества врачей г. Коломны. Мы поздравляем с праздником коллег и пациентов. Да дарует всем Господь по молитвам святой Блаженной Ксении здоровья душевного и телесного!

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

Азы Православия

В это воскресенье на Литургии читается библейское повествование об Адаме и Еве, злоупотребивших да-

кресенье, напоминает нам о том, что будет второе пришествие на землю Иисуса Христа, чтобы судить живых и мертвых.

С понедельника начинается «сырная» седмица – масленица, на которой

Обретение радости

устав предписывает воздерживаться от употребления мяса, зато разрешается вкушать молоко, сыр, масло и яйца.

«Широкая масленица» — обретение скорее языческое, чем христианское. Трудно себе представить, чтобы, напомнив нам о Страшном Суде, Церковь сразу же за этим благословила нас на чревоугодие, пьянство и безудержное веселье. Такого благословения мы не найдем ни в одном уставе. Наоборот, запретив в употребление мясных продуктов, Церковь вплотную подводит нас к началу совершенного поста. Для человека, любящего храм Божий, эта неделя связана с размышлениями о Страшном суде Христовом. Веселье в эти дни у православных христиан умеряется церковной службой, а сама масленица никак не становится временем чревоугодия.

В храмах уже в ближайшую среду начинают читать великопостную молитву святого преподобного Ефрема Сирина с поклонами: «Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не дайждь ми! Дух же целомудрия, смиренногоудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему. Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь!».

1 марта - Прощеное воскресенье. Неделя сыропустная. Воспоминание Адамова изгнания из Рая.

ум, сердце, чтобы мы остановились в своем беге по жизни и сказали себе: «Куда и зачем?». Почему нет радости в душе? Почему весь свет не мил? Почему так далеки и невидим Бог? Какие-то двери моей совести закрыты и не дают пробиться слову Божию.

Будем стучаться в эти двери нашего сердца: «Боже, милостив, буди мне грешнику», и непременно замок откроется и любовь милующего Господа покроет нас.

Сплошная седмица (в среду и пятницу поста нет) установлена Церковью, чтобы верующие не возгордились, подобно евангельскому фарисею, своим постом.

15 февраля - неделя о блудном сыне.

Притча о блудном сыне, читаемая за Литургией в этот день, дает нам образ истинного покаяния грешного человека и милосердия Божия к нему.

Сын уходит из дома, чтобы получить независимость и узнать «настоящую жизнь». В результате он теряет имение и становится батраком. Осознав свою неблагодарность, он со страхом возвращается в отчий дом. Но отец ждет его и выбегает навстречу, чтобы обнять оборванного путника.

Блудный сын – это каждый из нас, разделенный от Бога своей «частью имения» – великим даром жизни, свободой воли – и, тем не менее, далеко не всегда употребляющий эти дары так, как должно, впадающий в грехи и нарушающий заповеди Божии. Но милостивый Господь, как любящий отец, ждет нашего покаяния, осознания греховности нашей жизни, желания «возвратиться к отцу». И если это желание будет подкреплено делом, то Бог вновь принимает нас, как отец с радостью принял своего блудного сына.

22 февраля - неделя о Страшном Суде (мясопустная)

Предпоследнее перед постом вос-



Известно, что Блаженная Ксения, жившая в России два века назад, – покровительница Петербурга. Также по особому почитают великую святую в Коломне.

Вот уже на протяжении 20 лет, с открытием Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря, сюда приходят, чтобы поклониться святой блаженной Ксении Петербургской. Сначала здесь была только икона, которую вышили и украсили сестры. Затем в монастыре построили часовню в честь святой. Она намолена так, что прихожане уверяют: если трижды, с молитвой, обойти ее вокруг, то исполнится просьба или наступит выздоровление от недуга. В 1990 году в подклети Троицкого храма, где на месте древнего алтаря в советское время располагалось овощехранилище, был открыт храм святой блаженной Ксении Петербургской.

Вначале пришлось очистить святое место от мусора, затем сестры расписали стены фресками святых, смастерили первый иконостас. Через десять лет здесь был устроен новый керамический иконостас, как писали журналисты, – «работа монастырской мастерской, удивившая всех красотой и смелостью решения».

С тех пор в монастыре три действующих храма: Троицкий храм, храм Ксении Блаженной, а также Покровский,

Подготовительные недели к Великому посту

8 февраля – неделя о мытаре и фарисее –

первый день, с которого начинается приготовление верующих к началу Великого поста. В этот день читается «притча о мытаре и фарисее». Фарисей считал высшим проявлением праведности внешне выражение почитания Бога: пост, исполнение обрядовых законов – и тем самым растил в своей душе тяжелейший грех гордости. Мытарь же – сборщик налогов, презираемый всеми людьми, – 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».

Молитва мытаря – «Боже, милостив буди мне грешному» — принята Церковью как общеупотребительная, уместная всегда и для каждого из нас. Входя в храм во время всеобщего бдения, слышим слова, обращенные к нам: «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче». Это обращение Господь вкладывает нам в уши,



Учредители: Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской.

Православное общество врачей г. Коломны, Телефон экстренной помощи 614-27-44.

Гл. редактор А.Г. Кульша. Ред. коллегия: Сивова Л.П., Коробов В.М., Бондарева И.В., Вавилова М.Н., Варфоломеева Л.Г.

Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист. Тираж 999. Заказ 208.

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

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

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



ФЕВРАЛЬ

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

8 февраля. Собор новомучеников и исповедников Российских. Помяновение всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову. Неделя о мытаре и фарисее.

15 февраля. Сретение Господа нашего Иисуса Христа. Неделя о блудном сыне.

21 февраля. Вселенская родительская суббота. Помяновение усопших.

22 февраля. Неделя о Страшном суде. Неделя мясопустная. Заговенье на мясо.

23 февраля. Седмица сырная (масленица).

24 февраля. Иверской иконы Божией Матери.

1 марта. Неделя сыропустная. Воспоминание Адамова изгнания. Прощеное воскресенье. Заговенье на Великий пост.

2 марта. Начало Великого поста

Радио «БЛАГО»

•эфирное вещание 102,3FM
•Интернет-вещание www.radioblago.ru/efir/

00:00 Псалтирь.
03:20 Евангелие.
06:00 Утренние молитвы.
06:28 Литургия.
07:20 и 19:00 «Свободный Университет» В.С.Соловьев. «Чтения о Божечеловечестве»
11:00 «Тропа над бездной» Беседы психолога Е.А.Савиной.
14:30- «Портрет мастера».
10:00 и 15:00 и 22:00 «Граждане неба».
13:40 «Россия сквозь века». Г.В.Андреевский. «Москва в Сталинскую эпоху».
16:30 Литературные чтения. Вальтер Скотт. «Роб Рой».
18:00 Вечернее Богослужение.
20:30 «Сказка за сказкой». Марк Твен. «Приключения Гекльбергина»
21:00 Исторические перспективы. Л.А.Сенека. «Нравственные письма к Луцилию»
22:30 Вечерние молитвы. В субботу и воскресенье в 08:00 и 20:00 Архиепископ Аверкий (Таушев). «Толкование на Апостол»
Телефон Радио «БЛАГО» 102,3FM: 8.800 100 1023 звонок бесплатный

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.: (496) 614-27-44. Факс: (496) 612-07-07. эл. почта: med-novogolutvin@ya.ru

www.novogolutvin.ru