



*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



**«Архиепископ Лука (Войно-Ясенецкий). 27/IV-1877 - 11/VI-1961. Доктор медицинских наук, профессор хирургии. Лауреат».** Надписано на надгробном памятнике. Так завещал Архиепископ Лука, не разделяя двух служений в своей судьбе - духовного и врачебного, но став на первое место служение Богу.

Гениальный хирург Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий в самые тяжелые для Русской Православной Церкви времена, в эпоху жестоких репрессий и гонений, стал священником и принял сан Архиепископа. Не раз он отбывал срок в тюрьмах и ссылках, но продолжал открыто исповедовать Христа, безстрашно проповедовать Слово Божие и никогда не переставал безвозмездно лечить людей, во множестве обращавшихся к нему за помощью. Сотни, а может быть, и тысячи человеческих жизней спас Святитель Лука, выдающийся врач-хирург, известный ученый, автор знаменитых «Очерков гнойной хирургии».

В 1995 году Архиепископ Крымский и Симферопольский Лука (Войно-Ясенецкий) был прославлен Русской Православной Церковью. Его святые мощи покоятся в Троицком соборе Свято-Троицкого

женского монастыря Симферополя. В этом соборе (бывшем кафедральным) святитель Лука служил, будучи правящим архиереем Крымской епархии с 1946 по 1961 годы.

Святителя Луку почитают во всем мире. В Греции во имя русского святого архиерея-врача освящено шесть храмов, военные просят признания его покровителем военных медиков. В Греции есть «движение Лукасов», - матерей детей названных в честь святителя Луки. Они обращались к святому с молитвой о чадорождении.

Верующие греки в благодарность за исцеление от болезни по молитвам святого собрали пожертвования. Из 300 кг чистого серебра была изготовлена великолепная рака для мощей. Она передана в дар Крымской епархии вместе с панагией и облачением для почитаемого святого.

«Хирургия» это песня, которую я не могу не петь», - писал епископ Лука. Помощь в исцелениях, которую получали больные при жизни Архиепископа Луки, Святитель продолжает подавать притекающим к нему с верою и молитвой до сих пор.

Еще одно свидетельство этому - рассказ греческого священника Георгия, настоятеля Русского храма Святой Троицы в Афинах.

«Святитель Лука явился мне во сне в архиерейском облачении, а сверху были белые медицинские одежды, на голове - хирургическая шапочка, - вспоминает отец Георгий. - В левой руке он держал ножницы с ватой (по-медицински это называется «зажим»), в правой - скальпель. Святитель Лука произнес: «Господь мне сказал, что ты помогаешь моим землякам в Афинах, и Он призвал меня помочь тебе. Но для этого нужно, чтобы ты повернулся ко мне спиной. Нужно оперировать на спине». И Святитель положил руку мне на спину». До этого у отца Георгия была межпозвоночная грыжа, и он, по его словам, не мог даже служить, по-

скольку рука висела, как плеть. «Святитель Лука очень быстро сде-

11 июня - День памяти святителя Луки

## «Я знаю этого врача...»



1944 г. епископ Лука – профессор В.Ф. Войно-Ясенецкий, главный хирург госпиталя

лал мне операцию, а потом зашил и сказал, что все хорошо. После чего я проснулся, - рассказал отец Георгий. - Это было 9 декабря 2002 года. Я встал и почувствовал себя лучше, чем обычно. И я сразу сумел поднять руку, а до этого руку не мог поднять никак. Вскоре я побывал у врача-хирурга, который меня наблюдал, сделал снимки, и на снимках ничего плохого не обнаружилось. Я стал объяснять врачам, почему он не может найти на снимках патологию. Врач ответил:

- Я знаю этого врача, Войно-Ясенецкого, но что он был святой - я не знал. - Да, он был Архиерей, исповедник веры, святой, - подтвердил я. И после моего исцеления врач пришел к вере в Бога. В том сне Святитель Лука еще сказал мне: «Через три дня я приду к тебе». И ровно через три дня нам передали икону с мощами святителя. Произошли эти события так.

В нашем храме служил отец Димитрий Карачкалюк, он сейчас служит священником в Ялте. Отец Димитрий - племянник Митрополита Симферопольского и Крымского Лазаря - часто при-

езжает ко мне на исповедь. 12 декабря утром он пришел ко мне с пакетом в руках и сказал, что Святитель Лука явился Владыке Лазарю во сне и сказал: «Ты должен написать три моих иконы: одну - для Вселенского Патриарха, другую - для Митрополита города Фивы Иеронима, а третью отдай отцу Георгию в Русский храм в Афинах». - Владыка Лазарь - передал эту икону Вам, - закончил рассказ отец



В монастыре Креста в Фивах

Димитрий и протянул мне пакет. - Я знаю, что ты должен был ко мне приехать, я тебя ждал, - ответил я и рассказал, что случилось со мной

три дня назад. Отец Димитрий был изумлен», - завершил повествование священник Георгий.

В монастыре в Фивах, под Афинами, имеются мощи трех святых по имени Лука: Евангелиста Луки, преподобного Луки, жившего в VIII веке, и Святителя Луки (Войно-Ясенецкого). Там же хранятся хирургические инструменты Архиепископа-хирурга, его митра и другие личные вещи.

Божественным Промыслом частица мощей святого Луки Войно-Ясенецкого оказалась в Фивах рядом с мощами его Небесного покровителя - Евангелиста Луки. Ведь, как писал в свое время Архиепископ Воронежский Михаил (Чуб), «имя его (Луки Симферопольского) Небесного покровителя - святого Апостола и Евангелиста Луки - имело для Владыки особый смысл, ибо святой Апостол и Евангелист Лука был, по свидетельству Священного Писания, «врачом возлюбленным» (Кол. 4, 14) и, по Преданию Церкви, - первым христианским художником: им были написаны первые иконы Богоматери». А Святитель Лука (Войно-Ясенецкий),

как известно из его жизнеописания, с юности занимался живописью, а затем стал выдающимся хирургом, «врачом безмездным», и пламенным проповедником Евангельского слова.

Подвиг Святителя Луки - подвиг ревностного стояния в Православной вере в смутную эпоху явных и тайных перерождений - ныне особенно актуален. И многие из нас сегодня с надеждой и любовью произнесут: «Святителю отче Луко, моли Бога о нас!»

По материалам православных изданий 2010 г.

ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ



Стр 2

ДОЦЕНТ  
ТУЛЬСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА  
Т.Н. КОЖЕВНИКОВА  
«БИОДОБАВКИ»



Стр 3

С ДНЕМ  
МЕДИЦИНСКОГО  
РАБОТНИКА!



Стр 4

ЗНАМЕНИЕ  
ПОБЕДЫ  
Стр 4  
СТАРЕЦ  
ПАИСИЙ  
СВЯТОГОРЕЦ



Большинство людей не задумываются над тем, почему биодобавки распространяются почти всегда вне каналов, контролируемых Фармкомитетом. Невозможно даже перечислить все БАДы, поступающие в страну для «оздоровления» населения. Фирмы получают колоссальные прибыли, так как продажа идет по системе сетевого маркетинга.

По определению Института питания РАМН:

#### Группа БАДов - Нутрицевтики

(от латинского «нутрициум» - «питание») включает в себя ингредиенты, относящиеся к составным частям пищи и необходимые для жизненно важных функций организма: витамины, микроэлементы, соли.

Они представлены в виде концентратов биоактивных веществ, получаемых из натуральных продуктов или синтезируемых химическими и биохимическими способами.

#### II группа БАДов - парафармацевтики.

К ним относятся биологические вещества природного или синтетического происхождения, способные усиливать иммунитет, корректировать процессы адаптации, обладающие детоксицирующим, десенсибилизирующим действием. Они могут регулировать массу тела, состояние микробиотоза кишечника, холестериновый обмен, функцию нервной системы, улучшать работу мозга, выводить шлаки и т.д.

Специалисты института питания к парафармацевтикам относят кофеин и другие стимуляторы, органичную клетчатку, пектин и подобные ему вещества. Экспертизе подвергается более 500 БАДов, созданных 117 фирмами в 31 стране мира.

Питание - важнейший элемент образа жизни: определяет умственную и физическое развитие ребенка, от него в значительной степени зависит и здоровье взрослых. Поэтому именно питание выбрано как объект духовной агрессии: искусственные смеси для вскармливания младенцев, все «излечивающие» наборы витаминных смесей и микроэлементов,

подводят к искусственной пище 21 века.

#### Особенности витаминотерапии

Состояние обеспеченности витаминами зависит от:

- суточных и сезонных колебаний их содержания,
- психоэмоционального состояния пациента,
- особенности всасывания витаминов в желудочно-кишечном тракте.

Чтобы определить индивидуальную потребность человека в витаминах и микроэлементах, необходим ежедневный и даже ежечасный мониторинг сложных



Доцент Т.Н. Кожевникова

биохимических исследований.

Повальная витаминизация, минерализация необоснованны, так как неизвестно как будет происходить всасывание этих элементов. Например, усвоение препаратов меди зависит от витаминного баланса, наличия низкомолекулярных компонентов пищи, различных состояний организма.

В организме выявлен антагонизм между такими микроэлементами как МАГНИЙ и КАЛЬЦИЙ, а также МАГНИЙ и ФОСФОР. При включении в пищу добавочных количеств кальция, содержание магния снижается.

Богом каждому организму дана совершенная регуляция гомеостаза солей, витаминов, микроэлементов и других важных веществ, поступающих с натуральными продуктами питания.

«Дух же ясно говорит, что в

последние времена отступят некоторые от веры, внимая духам обольстителям и учениям бесовским, через лицемерие лжесловесников, запрещающих употреблять в пищу, то, что Бог сотворил». (Из послания Апостола Павла I Тимофею 4: 1-4).

«Обольщение» - это обман, обман, который имеется в снабжении нас рафинированными продуктами, введением БАДов, усилении витаминизации и т.д. При назначении БАДов используется обманчивый прием, указывают, что это **только продукты питания**.

Но это довольно сильнодействующие

## БИОДОБАВКИ

29 мая 2010 г. в Свято-Троицком Ново-Голутвином монастыре состоялась конференция на тему «Под личиной исцеления или обольщения биодобавками». С докладом выступила Заслуженный врач Российской Федерации, заместитель председателя Общества православных врачей г.Тулы, кандидат медицинских наук, доцент кафедры педиатрии медицинского факультета Тульского Государственного Университета Татьяна Николаевна Кожевникова. Сообщение на актуальную тему вызвало большой интерес, было задано много вопросов. Кроме того, Татьяна Николаевна проконсультировала врачей по вопросам педиатрии. «Медицинский вестник» публикует основные положения доклада.

ющие средства, которые вредят организму.

В состав БАДов входят отнюдь не питательные вещества:

- эфедриноподобные вещества (БАДы для лечения ожирения),
- стероиды (например, аналог гормона линьки насекомых, помимо стимуляции иммунной системы ведет к повышению сексуальной активности, а это уже влияние на духовное здоровье. Специальное стимулирование половой функции без ведома человека является насилием над личностью и противозаконно).

Некоторые БАДы содержат до 20 компонентов с различными точками приложения, результат действия их трудно предположить. Например, БАД ВИТА - баланс -2000 в 1 капсуле содержит, витамины, лекарственные растения, 72 минерала и 70 микроэлементов!!!

#### Побочные эффекты компонентов БАД

(А.В.Астахова, 2002г. «Безопасность лекарств»)

- Инфаркт миокарда.
- Инсульт.
- Кровотечения.
- Неадекватная антикоагулянтная терапия.
- Продленная или недостаточная анестезия при операции у больного, применяющего БАД.
- Отторжение трансплантируемых органов.

#### Клинически значимые эффекты лекарственных трав не-

обходимо знать и консультироваться с врачом прежде их приема:

- **Эхинацея** (аллергические реакции, иммуносупрессия при длительном приеме).
  - **Эфедра** (риск ишемии миокарда, инсульты, аритмии, истощение запасов эндогенных катехоламинов, повышение АД).
  - **Чеснок** (угнетение агрегации тромбоцитов, может быть необратимым и кровотечение).
  - **Гинко билоба** (увеличение риска кровотечений).
  - **Женьшень** (снижение уровня глюкозы в крови, увеличение риска кровотечений).
  - **Кава** (седативный эффект, при назначении анестетиков может развиваться кома).
  - **Зверобой** (угнетение обратного захвата нейромедиатора, взаимодействие с варфарином, циклоспорином, ингибиторами протеаз).
- Самая большая группа продуктов - это травы, произрастающие

в Китае, Индонезии, Бразилии, Африке. Действие этих БАДов направлено на повышение умственной, физической активности, выносливости, они способствуют выработке в организме гормона кортизола. Они опасны истощением организма после такой стимуляции.

#### Осложнения, наблюдаемые при приеме БАД:

- Аллергические реакции.
- Нарушение допинг контроля («Гербалайф»).
- Истощение надпочечников.
- Токсическое действие на печень (кава-кава, окопник).
- Канцерогенное действие (окопник).
- Психологическое воздействие.

Господь Бог заповедовал людям: «Я дал Вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, сеющее семя - вам сие будет в пищу» (Бытие 1-29). У Апостола Павла читаем: «Бог сотворил, дабы вкушали со благодарением. Ибо всякое творение Божие хорошо, и ничто не предосудительно, если принимается с благодарением, потому что освящается словом Божиим и молитвой»

«Сын мой! Молись в болезни твоей Господу, и Он исцелит тебя и дай место врачу, ибо его создал Господь, и да не удаляется он от тебя, ибо он нужен. Ибо и они, врачи, молятся Господу, чтобы Он помог им подать больному облегчение и исцеление к продолжению жизни» (Сир.,38, 1-14).

Мы, православные врачи должны помнить, что великие святые врачи - апостол и евангелист Лука, великомученик и целитель Пантелеймон, святой исповедник Лука, архиепископ Крымский и Симферопольский в соответствии со своей святостью никогда не преступали порога запоев «Не навреди» и «Не желай другим того, чего не желаешь себе», поэтому только объединив наши усилия мы сможем противостоять духовной агрессии по использованию БАД в нашей профессии.

Кандидат медицинских наук Т.Н. КОЖЕВНИКОВА

# С Днем медицинского работника!

Сердечно поздравляем коллег-врачей, медицинских сестер, всех работников здравоохранения с профессиональным праздником! Низкий Вам поклон за беззаветную преданность своей профессии, любовь к страдающим людям, милосердие и заботу.

Коломенское здравоохранение находится на одном из самых высоких уровней в Московской области, не только по базе медицинского научного прогресса, но, в первую очередь, Коломна славится своими специалистами-медиками.

Забора о здоровье человека начинается с детства. «Медицинский вестник» публикует рассказ главного врача Детской городской больницы Дмитрия Юрьевича Колесникова о работе своего коллектива.

Детское здравоохранение в Коломне представлено достаточно мощным объединением, имеющим в своем составе амбулаторно-поликлиническую службу, которую уже много лет возглавляет заместитель главного врача по поликлинической работе, профессионал своего дела и замечательный врач-педиатр Т.В.Зубкова. Работа осуществляется на 27 педиатрических участках и по 19 видам специальностей. Для работы со «здоровым детством» в школах и детских дошкольных учреждениях имеются два отделения организации медицинской помощи детям и подросткам.

В поликлинике работают знающие специалисты, с душой и материнской сердечностью относящиеся к маленьким пациентам. Здесь есть комната здорового ребенка, где молодых матерей учат правильному уходу за детьми раннего возраста, организации питания, закаливания, гимнастике и массажу.

В рамках приоритетного Национального проекта с 2009 года внедрена скрининговая диагностика по выявлению нарушения слуха у новорожденных детей прибором отоакустической эмиссии.

В стационаре на 165 коек оказывается квалифицированная помощь детям от периода новорожденности до 15-летнего возраста. Ежегодно получает лечение более пяти тысяч детей.

В терапевтическом отделении применяются рентгенодиагностика, УЗИ, Эхоэнцефалография, биохимические исследования, используются в лечении электросон, иглорефлексотерапия. Стараниями заместителя главного врача по лечебной работе Е.В.Ореховой и заведующей отделением



Консилиум: врач-ординатор Овасян И.Л., зав.терапевтическим отделением Сычева И.С., главный врач детской больницы Колесников Д.Ю., зам.главного врача по медицинской части Орехова Е.В. И.С. Сычевой с 2000 года введены в лечебно-диагностический процесс биорезонансная терапия, гомеопатия, фиброгастроскопия, цистоскопия.

Важным подразделением больницы является отделение патологии новорожденных и недоношенных детей, возглавляемое врачом высшей категории О.Ю.Кудрявцевой. Это отделение имеет статус межрайонного и обслуживает детей юго-восточного региона Московской области. В работе применяется новейший метод респираторной под-

держки в сочетании с коррекцией белково-энергетической недостаточности у детей с экстремально низкой массой тела.

Много сил и энергии отдает персонал двух инфекционных отделений для диагностики и лечения инфекционных заболеваний.

Детская городская больница по праву имеет I квалификационную категорию.

На базе гимназии №2 совместно с органами управления образования работает «Центр здоровья», где применяются новейшие разработки для реабилитации детей с ортопедической патологией, сахарным диабетом, неврологией.

О высоком уровне профессиональной подготовки кадров можно судить по уровню специалистов - более 50% врачей, около трети средних медицинских работников имеют высшую и первую квалификационную категорию. Они всегда в поиске и стремлении освоения и внедрения новых лечебно-диагностических методик.

Главный врач детской городской больницы Д.Ю.Колесников

С праздником, дорогие коллеги! Здоровья Вам и новых творческих удач!

Лечение желездефицитных состояний включает устранение причин, вызвавших заболевание, организацию правильного режима дня и рационального сбалансированного питания, нормализацию секреции желудочно-кишечного тракта, а также лекарственное восполнение имеющегося дефицита железа.

Лекарственные препараты изготавливают из солей железа в сочетании с органическими веществами

(перорально).

2. Адекватность дозы с учетом степени анемического состояния (I,II,III), массы тела больного, терапевтического плана лечения.

3. Достаточная длительность курса лечения от 3-х до 6-ти месяцев.

#### Эффективность лечения

При плохой переносимости железа лечение начинают с малых доз, постепенно увеличивая их, сменяют

Сорбифер Дурулес, Тардиферон, Ферроглекс, Ферроградумет, Ферро-Фольгамма.

Глюконат железа: Тотема, Апо-Ферроглюконат.

Хлорид железа: Гемофер.

Фумарат железа: Ферретабкомп., Железа фумарат, Железа фумарат 200, Ферронат.

#### Всасываемость солевых препаратов железа:

Самая высокая у сульфатов, за-

(ГПК) (мальтофер 100мг в 1 жевательной таблетке, или одноразовом флаконе).

- высокая эффективность.
- высокая безопасность, нет риска передозировки, интоксикации и отравлений.

- не темнеют десны и зубы.
- имеют приятный вкус.
- обладают хорошей переносимостью, которая определяет регулярность лечения.



## Достаточно ли Вам железа?

(аминокислотами, яблочной, янтарной, аскорбиновой, лимонной кислотами, диоктилсульфосукцинатом натрия и т.д.), которые в кислой среде желудка способствуют образованию легко растворимых комплексных соединений железа - хелатов и более полному его усвоению. Принимать железо рекомендуется между приемами пищи или за 1 час до еды, так как некоторые ингредиенты пищи могут образовывать с ним нерастворимые соединения. Запивают препараты фруктовыми и овощными соками, особенно полезны соки цитрусовых. Детям раннего возраста средняя лечебная доза назначается из расчета 4 - 6 мг элементарного железа на 1 кг массы в сутки в 3 приема.

#### Принципы лечения препаратами железа

1. Прием препаратов через рот

препараты. Эффективность лечения определяется по нарастанию гемоглобина на (на 10 г/л на 4 неделе лечения и гематокрита на 3%), уменьшению микроцитоза, ретикулоцитарная реакция (в анализе крови) на 7 - 10 день применения препаратов железа, повышению содержания железа в сыворотке до 17 мкмоль/л и более, а коэффициента насыщения трансферрина - до 30 %, исчезновение клинических проявлений заболевания через 1-3 мес лечения, преодоление тканевой сидеропении (дефицита железа) через 3-6 мес от начала лечения (в зависимости от степени тяжести анемии).

#### Препараты железа

##### Препараты двухвалентного железа

Сульфат железа: Фенюльс, Актиферрин, Гемоферпролонгатум,

тем, по убывающей, у глюконатов, хлоридов и фумарата. Надо помнить, что злаковые продукты и коровье молоко способствуют образованию нерастворимых солей железа при одновременном их приеме и ухудшают всасывание препаратов.

#### Проблемы применения солевых препаратов железа

- возможность передозировки и отравлений вследствие негибкого дозирования и пассивного, неконтролируемого всасывания.

- взаимодействие с другими препаратами и пищей.

- металлический привкус и окрашивание эмали зубов и десен, иногда стойкое.

- частый отказ пациентов от лечения (до 30-35% от начавших лечение).

#### Свойства и преимущества препаратов железа на основе гидроксид полимальтозного комплекса

- отсутствует взаимодействие с медикаментами и продуктами питания.

- обладают антиоксидантными свойствами.

**Важно употреблять в пищу продукты, богатые железом** (брюссельская капуста, шпинат, морковь, отвар шиповника, компот из сухофруктов, листовая зелень, хлеб из муки грубого помола, различные виды мяса и рыбы, субпродукты, сыр, яйца, овощи и фрукты).

Хорошо готовить рыбу в разных видах: уха, бульон, запеченная, фаршированная. Фосфатом железа богаты печень, нежирная говядина, яичные желтки, хлебные злаки, шпинат, лук, салат, изюм, инжир, чернослив, абрикосы, персики, виноград, яблоки, лимоны, апельсины.

Во время лечения анемии важно

строго соблюдать распорядок дня, особенно в детской практике. Полноценный сон для ребенка (включая дневной) в тихом проветренном помещении обязателен! Для восполнения кислорода в организме ребенка необходимо проводить на улице 4-6 часов ежедневно. Принесут пользу также гимнастика, закаливание. Очень скоро недуг отступит!

Диспансерное наблюдение детей и подростков с желездефицитной анемией осуществляется в течение 1 года с момента установления диагноза. Контролируются общее состояние и самочувствие больного. Снятие с учета проводится через 1 год при нормальном анализе крови.

Будьте здоровы!

**«Диспансерное наблюдение и лечение желездефицитных состояний»**  
Чернов В.М., Тарасова И.С., Федеральный научно-клинический центр детской гематологии, онкологии и иммунологии Минздрава России

## Иммунитет можно повысить

В №5 газеты опубликованы материалы по книге проф. Л.Халилина «Мифы и правда об иммуностимуляторах», где не рекомендовано широкое назначение препаратов для иммуностимуляции. Мы публикуем рекомендации о естественных способах повышения защитных свойств организма.

#### Причины снижения иммунитета

- Плохая экология: вода, воздух, инсектициды, гербициды, радионуклиды.
- Некачественная, искусственная, маринованная пища, содержащая более 1000 наименований консервантов, стабилизаторов, красителей, разрыхлителей и т.д. Продукты с высоким содержанием сахара, кислые, сладкие, шипучие напитки с заменителями сахара. Они отравляют водную среду клеточных и межклеточных пространств, разрушая иммунитет. На иммунитете пагубно отражаются избыточный вес и недостаточный вес. Так что не следует ни голодать, ни переедать.
- Дефицит витаминов и микроэлементов. Недостаток микроэлементов, особенно базовых, жизненно-необходимых, которые участвуют в ферментативном обмене, таких, например, как цинк и селен.
- Антибиотики. Любой антибиотик, даже если он употребляется по назначению, понижает иммунитет организма на 50-75 процентов. Поэтому совет: ни в коем случае не занимайтесь самолечением и не приобретайте



те «на свой вкус» антибиотики в аптеках, даже если они продаются без рецепта! Очень важно ограничение употребления прописанных врачом антибиотиков и снижение употребления мясной пищи, содержащей антибиотики.

- Стрессы. Физические и умственные перегрузки.
- Хроническое недосыпание.

#### Измените образ жизни

Закалка: плавание, обливания и контрастный душ помогут вам окрепнуть. Чередование высоких и низких температур – это замечательная тренировка иммунной системы. Отличное закаливающее действие у бани и сауны. Если нет возможности ходить в баню или сауну, подойдет обыкновенный контрастный душ. Не забудьте после душа энергично растереть тело влажной мочалкой или грубым полотенцем.

Полезны физические упражнения: гимнастика, бег, плавание, спортивные игры, длительные пешие прогулки, работа на даче и т.п. Но чрезмерные нагрузки во вред иммунитету, необходим полноценный сон (6 - 7, 5 часов, а детям от 8 до 12 часов в зависимости от возраста).

#### Питание для повышения иммунитета

**Витамины и минералы.** Наиболее важными для иммунной системы являются витамины А, В5, С, D, F, РР,

Практически вся растительная пища, особенно желтого и красного окраса (морковь, красный перец, дыня, помидоры, тыква) содержит бета-каротин, преобразующийся в организме в витамин А. **Витамин А** и каротины отвечают за силу иммунной реакции на вторжение антигена; кроме того, они способны в некоторой степени защищать от раковых заболеваний. Главные источники **витамина С** – черная смородина, шиповник, цитрусовые, облепиха, петрушка, кислая капуста, лимон. Дефицит этого витамина уменьшает скорость выработки антител, а его достаточное поступление с пищей – гарантия выработки полноценных иммунных клеток. **Витамины группы В** содержатся в семечках, хлебе из муки грубого помола, орехах, гречке, бобовых, пророщенных злаках, грибах, сыре. Много в орехах, семечках и пророщенных злаках **витамина Е** – антиоксиданта, защищающего клетки от повреждений. Другой источник витамина Е – нерафинированное растительное масло. **Минералы.** Селен, цинк, магний, кальций, железо, йод, марганец. Лидер по содержанию минеральных веществ из растительных продуктов – орехи, бобовые, семечки, цельные крупы, а также какао и горький шоколад. **Полноценные белки;** мясо, рыба, бобовые, оливковое масло.

**Овощи, фрукты и ягоды.** Морковь, свекла, капуста, брокколи, патиссоны, фасоль, редька, красный перец, гранаты, изюм, чернослив, черноплодная рябина, курага, яблоки, красный виноград, клюква, орехи, кедровые орешки, хрен, чеснок, лук, а также красное виноградное вино, соки с мякотью (виноградный, свекольный, томатный, гранатовый). Добавляйте в пищу как можно больше зелени - петрушки, укропа, кор-

ней и листьев сельдерея.

**Морепродукты.** Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, сильно повышают защитные силы организма. Но длительная тепловая обработка разрушает полезные вещества. Предпочтительнее всего кальмары и морская капуста.

#### Продукты, содержащие калий

Больше всего калия в картофеле, испеченном в мундире, в урюке, клубнике, бананах, орехах, гречневой и овсяной крупах. **Кисломолочные продукты:** особенно те, которые содержат живые бактерии. Биокефиры и био-йогурты усиливают выработку интерферона. Содержащийся в них метионин способствует выведению радионуклидов из организма. **Зеленый чай** – лучшее средство для выведения из организма радионуклидов.

**Пробиотики.** Полезно есть больше продуктов, увеличивающих рост полезных бактерий в организме. Они известны как «пробиотические» продукты и в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

**Природным натуральным средством повышающим иммунитет,** считаются: эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк, лимонник. Принимать травяные настои и отвары, как с лечебной, так и с профилактической целью нужно после совета с лечащим врачом.

С помощью изменения образа жизни и естественных продуктов вы сможете нормализовать свой иммунитет не прибегая к биодобавкам и лекарственным иммуностимуляторам. Желаем успеха!

по данным медицинских Интернет-сайтов

В 2010 году Петров пост «получился» достаточно продолжительным - 6 недель. Начинается 31 мая и заканчивается 11 июля. Петров (он же Петровский или Апостольский) пост начинается через 7 дней после праздника Троицы (Пятидесятницы).

Установление этого поста – раньше его называли *постом Пятидесятницы* - относится к самым первым временам Православной Церкви. Особенно он утвердился, когда в Константинополе и Риме святым равноапостольным Константином Великим были воздвигнуты храмы в честь святых первоверховных апостолов Петра и Павла.

Освящение константинопольского храма совершилось в день памяти апостолов 29 июня (12 июля по новому стилю), и с тех пор этот день стал особенно торжественным и на Востоке, и на Западе. Это день окончания по-

ста. Начальная же его граница подвижна: она зависит от дня празднования Пасхи; поэтому продолжительность Петрова поста меняется от 6 недель до недели и одного дня.

Как правильно питаться в дни Петрова поста? Подвиг Петрова поста менее строг,

## Пост для здоровья

чем *Четырехдесятница (Великий пост)*. В субботние, воскресные дни этого поста, а также в дни памяти какого-либо великого святого или дни храмового праздника разрешается рыба.

Исключается скоромная пища - все продукты животного происхождения; происходит от старорусского «скором» - «жир», соответственно, «скоромный» - буквально, «жирный». Под жиром подразумевались исключительно

жиры животного происхождения. Это продукт не только наиболее тяжелый для переваривания человеческим организмом, но и наиболее его загрязняющий шлаками. Именно поэтому, употребление продуктов животного происхождения, содержащих в той или иной

степени насыщенные жиры, во время постов всегда было запрещено.

Нашими прадедами растительным маслом был присвоен статус **постного масла**, т.е. разрешенного к употреблению даже во время самых строгих постов. Ученые выяснили, что в составе натуральных (нерафинированных) растительных масел имеются жизненно важные для организма человека вещества

(в первую очередь, это полиненасыщенные жирные кислоты), исключение которых из рациона питания даже на непродолжительное время может приводить к серьезным патологическим нарушениям в работе организма. В первую очередь, нерафинированные растительные масла необходимы нашему мозгу и кровеносным сосудам.

Кроме своего основного назначения - *духовного очищения* - многодневные посты всегда играли еще и важную роль в поддержании здоровья православных христиан. *Пост - это выработанное на протяжении тысячелетий, очищение и оздоровление организма человека.* Это время адекватного отношения к питанию. Если мы, конечно, хотим выйти из поста и с просветленной душой и с укрепившимся здоровьем.

Поститесь на здоровье!

3 июня — святых равноапостольных Константина и Елены

## «Знамение победы»

историк Евсевий Памфал в своей «Книге первой о жизни блаженного Царя Константина».

«Однажды, в полуденные часы дня, когда солнце начало уже склоняться к западу, - говорил Царь, - я собственными глазами видел составившееся из света и лежавшее на солнце знамение креста с надписью «Сим побеждай!» Это зрелище объяло ужасом как его самого, так и все войско, которое следовало за ним и продолжало созерцать явившееся чудо.

Было это в 28-й день октября 312 года, когда Константин с войском шел против войска Максентия. Чудесное явление креста на небе засвидетельствовано и многими современными ему писателями со слов очевидцев.

Особенно важно свидетельство исповедника Артемия перед Юлианом Отступником, которо-

му при допросе Артемий говорил: «Христос свыше призвал Константина, когда он вел войну против Максентия, показав ему в полдень знамение креста, лучезарно сиявшее над солнцем и звездвидными римскими буквами предсказавшее ему победу на войне. Быв сами там, мы видели Его знамение и читали буквы, видели его и все войско: много свидетелей этому и в твоём войске, если только ты захочешь спросить их.

Силою Божией святой Император Константин одержал блистательную победу над тираном Максентием, творившим в Риме нечестивые и злодейские поступки».

Таким образом, крест, бывший прежде у язычников орудием позорной казни, стал при Императоре Константине Великом знаменем победы - торжества христианства над языче-

ством и предметом самого глубокого почитания.

Например, согласно «Новеллам» святого Императора Юстиниана, **подобные кресты должны были ставиться на договорах и означали подпись, «достойную всякого доверия»** (кн. 73, гл. 8). Изображением креста скреплялись также и деяния (решения) Соборов. В одном из императорских постановлений говорится: **«Повелеваем всякое соборное деяние, которое утверждено знаменем святого Креста Христова, так хранить и так ему быть, как оно есть».**



Такая форма креста наиболее часто употребляется в орнаментах для украшения храмов, икон, священнических облачений и иной церковной утвари.

иной церковной утвари.

## Из духовного наследия

дит до того, что заявляет: «Ну и зачем Бог сделал это так, как это сделано?» Ну что же, если человек доходит до такого состояния, то он не сходит с ума — нет. Он становится бесноватым.

Однажды ко мне пришел один бесноватый, который называл себя богом. Он пришел ко мне со своим

отцом и сказал ему: «Вот увидишь, и отец Паисий тоже согласится с тем, что я бог». И так

он поспорил с отцом на все деньги, которые у него были при себе, что я приму его как бога. Но только я начал молиться по четкам, бесноватый вскопчил как ужаленный. «Что ты делаешь этой своей бурчалкой? — закричал он. — Я совершил все грехи, какие бывают! Я совершил и такой-то грех, и такой-то... Я имею в себе диавола. Я стал богом. Ты должен согласиться с тем, что я бог. А ты, такой-сякой, не сделал ничего! Ты только постоянно бурчишь этой своей бурчалкой!» Знаете, какие мерзости он говорил? Я пришел в гнев. «А ну-ка, пошел отсюда, пропащий человек!» — прикрикнул я на него. Я ему задал взбучку! Тут он совсем взбесился, стал подобен зверю. Вытащил из кармана деньги и швырнул их отцу. «Бери, — говорит, — свой выигрыш, я поспорил».

## Азы Православия

**му доброму устройению получал пользу от каждого. Благий Бог да подаст нам благое устройство, чтобы и мы могли получать пользу от каждого и никогда не замечать пороков ближних. Если же мы, по собственной нашей греховности, и замечаем или предполагаем их, то тогда обратим помысл наш на добрые мысли. Если человек не будет замечать пороков ближнего, то с помощью Божией, рождается в нем благодать, которой угождается Бог.**

**Еще сказал, что не великое дело не судить того или страдать тому, кто находится в скорби и покоряется тебе. Но великое дело — не судить того, кто тебе противоречит, не мстить ему, не соглашаться с осуждающим его и радоваться с предпочтенным тебе.**

**Еще сказал: не требуй любви от ближнего, ибо требующий ее смущается, если ее не встретит; но лучше ты сам покажи любовь к ближнему, и успокоишься, и таким образом приведешь и его к любви.**



В катакомбах и вообще на древних памятниках чаще встречаются изображения четвероконечного креста: + — «катакомбный» или «Константинов» крест. Этот образ креста особенно сделался важным для христиан с тех пор, как Сам Бог показал на небе знамение.

О том, как все это произошло, обстоятельно повествует знаменитый

## Об одержимых нечистым духом

Имея диавольскую гордость, человек может стать одержимым.

- Тот, у кого много гордости, — человек помраченный. Его голова затуманена, словно задымлена выхлопными газами. Он совершает грубые грехи и не понимает этого. «Я, — заявил мне один такой человек, — люблю всех и диавола тоже люблю. Ведь диавол не злобен, нет...» — «Да что же ты такое несешь? — возразил я ему. — Ведь если бы Бог позволил диаволу хозяйничать совершенно свободно, то он бы нас всех растерзал. Кто видел от диавола что-нибудь доброе, чтобы ты тоже мог ждаться подобно?»

Однако этот несчастный дошел до такого помрачения, что ничего не понимал, что бы ты ни говорил, надеясь оказать ему помощь. Он сразу начинал говорить, что ты «подвергаешь его давлению!» Да разве попытка освободить его от этого помысла — это давление? Этот человек не сумасшедший, ведь его

мозги работают. Он должен понять, что говорить так — это все равно что отречься от Христа, что утверждать, что диавол не злобен есть богоухульство.

И таким вот путем люди потихоньку доходят до поклонения сатане. Когда видишь сатанистов — становится понятно, что эти люди поработаны диаво-



Старец Паисий

## Старец Паисий Святогорец

лом. Даже на их внешности отпечаталось что-то бесовское. Темные силы с помощью сатанинской музыки направляют и несчастных детей туда, куда хотят. Доходит уже до того, что сатану призывают на помощь.

Я слышал, что если прослушать некоторые диски с рок-музыкой задом наперед, то можно услышать песни с призываниями сатаны. (Старец имеет в виду содержащуюся на некоторых дисках информацию, воспринимаемую слушателем на подсознательном уровне. В книге греческой исследовательницы рок-музыки Е. Дади «Рок-музыка» приводятся 16 конкретных примеров песен

и дисков известных западных и греческих исполнителей рок- и поп-музыки, содержащих воспринимаемые на подсознательном уровне призывы поклоняться сатане, употреблять наркотики, заниматься развратом и т.п. -Прим. переводчика).

Доходит даже до того, что «славословят» сатану: «Сатана, я посвящаю себя тебе». Как же это страшно!

— Отче, то есть гордость может довести человека до беснования?

— Да. Предположим, что человек совершает какой-то грех и оправдывает себя. Если люди сделают ему замечание, чтобы ему помочь, он говорит, что они относятся к нему несправедливо. Веря, что сам лучше тех, кто делает ему замечание, он осуждает их. Потом потихоньку он начинает судить святых. Сначала новых святых, затем святых старых... «Этот святой не сотворил никаких чудес, — говорит такой человек, — а тот имел такой-то недостаток...» Проходит еще немного времени, и такой человек, заходя все дальше в своем осуждении, начинает осуждать и Соборы нашей Церкви. «И на всех этих Соборах, — говорит он, — принимали всяких там решений...» Стало быть, по его мнению, и Соборы нашей Церкви ошибались. В конечном итоге такой человек дохо-

Святой авва Дорофей жил в VI веке. В молодости он изучал философские науки. « Вначале весьма тяготился я учением,

разного положения, несшими всевозможные тяготы и испытания. На средства одного брата преподобный Дорофей выстроил больницу,

стые советы, как поступить в том или другом случае, и тончайший анализ помыслов и движений души являются надежным руководством

## Поучения преподобного аввы Дорофея

так что, когда приходил брать книгу, то шел как бы к зверю, - писал авва. - Но когда стал я принуждать себя, то Бог помог мне, и я так призывал, что не знал, что ел, что пил, как спал, от теплоты, ощущаемой при чтении. Никогда не могли завлечь меня за трапезу к кому-либо из друзей моих во время чтения, хотя любил я общество и любил товарищей моих».

Удалившись в пустыню в палестинский монастырь аввы Сериды около Газы, преподобный посвятил себя иноческому делу.

«Когда пришел я в монастырь, - вспоминал преподобный, - то говорил себе: если столько любви, столько теплоты было для внешней мудрости, то тем более должно быть для добродетели, - и тем более укрепился».

Одним из первых послушаний преподобного Дорофея было встречать и устраивать приходивших в обитель богомольцев. Ему приходилось беседовать с людьми

в которой сам прислуживал.

Сам преподобный так описывал свое послушание: «В то время я только что встал от болезни тяжкой. И вот приходят странники вечером, - я проводил с ними вечер, а там погонщики верблюдов, - и им приготавливал я нужное; много раз случалось, что когда отходил я спать, встречалась другая нужда, и меня будили, - а затем приближался час бдения». Чтобы бороться со сном, преподобный Дорофей упросил одного брата будить его к службе, а другого не позволять дремать во время бдения. Позже авва Дорофей основал новый монастырь и до конца дней окормлял его братию.

Поучения аввы Дорофея являются начальной книгой вступивших на путь духовного делания. Про-

для тех, кто стремится исполнить христианские заповеди.

**Авва Дорофей говорил: слышал я о некоем брате, что, когда он видел келлию брата не выметенную и неприбранную, то говорил себе: блажен сей брат, что отложил заботу обо всем, или даже обо всем земном, и так весь ум своей устремил горе, что не находит времени и келлию свою привести в порядок. Также, если приходил к другому и видел келлию его убранную, выметенную и чистой, то опять говорил себе: как чиста душа сего брата, так и келлия его чиста.**

**Никогда он не говорил ни о ком: этот брат нерадив, или этот тщеславен, но по свое-**



## ИЮНЬ



1 июня - Блгв. кн. Димитрия Донского, освободителя Руси от иноплемennого ига, небесного покровителя города Коломны. 3 июня - Владимирской иконы Божией Матери (праздников установлено в память спасения Москвы от нашествия Крымского хана Махмет-Гирея в 1521 г.). Икона была написана при жизни Богоматери святым апостолом и евангелистом Лукой на доске стола, за которым принимало трапезу Святое Семейство.

Равноапостольного царя Константина и матери его царицы Елены (327 г.).

6 июня - Всех святых в земле Российской просиявших. «Были Святые Божии, подвизавшиеся безвестно, чтобы не оставить их без чествования, Святая Церковь установила день, в который прославляет всех от века угодивших Богу, чтобы не осталось никого, не прославляемого ею» (Свт. Феофан Затворник).

7 июня - Третье обретение главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна (ок. 850 г.). В видении патриарху явился святой Иоанн Златоуст, умерший в ссылке, в г. Команы и указал место, где находится глава Иоанна Предтечи. Из Коман святая глава была торжественно доставлена в Константинополь. Часть ее позже была отправлена в Грецию, и хранится теперь на Афоне.

11 июня - память Святителя Луки (Войно-Ясенецкого).

14 июня - Прп. Агапита Печерского, врача безмездного, в Ближних пещерах (XI в.).

24 июня - Апостолов Варфоломея и Варнавы. Иконы Божией Матери, именуемой «Достойно есть» («Милующая»).

## ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ Радио «БЛАГО»

• эфирное вещание 102,3 FM

• Интернет-вещание [www.radioblago.ru/efir/](http://www.radioblago.ru/efir/)

00:00 Псалтирь.  
03:20 Евангелие.  
06:00 Утренние молитвы.  
06:28 Литургия.  
07:20 12:00 и 19:00 С.Кара-Мурза. «Манипуляция сознанием»  
09:00 Литературные чтения». Б.Акунин. «Пелагея и белый бульдог»  
10:00 и 22:00 «Граждане неба». Л.Фейхтвангер. «Лже-Нерон»  
14.30. «Портрет мастера».  
15:00 «Граждане неба». Игумен Н. «Сокровенный Афон».  
15:30 «Детство, отрочество, юность». М.Твен. «Приключения Тома Сойера»  
16:30 Литературные чтения. А.С.Пушкин. «Евгений Онегин»  
18:00 «Вечернее Богослужение».  
20:30 «Сказка за сказкой».  
21:00 «Исторические перспективы». Н.М.Карамзин. «История государства Российского».  
22:30 Вечерние молитвы.

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