

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

№ 9
(97)
СЕНТЯБРЬ
2010

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



Крестный ход

1 сентября – день знаний. В Коломне он начался со знаменательного события: в Покровском храме Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря Митрополитом Крутицким и Коломенским Ювеналием совершено великое освящение придела храма, посвященного преподобному Сергию Радонежскому, небесному покровителю всех учащихся.

Освящение храма

Чин освящения храма, совершаемый архиереем, называется великим и самым торжественным. При закрытых царских вратах, в алтаре с особыми молитвами был устроен, омыт, миропомазан и облачен святой престол. Но пока не перенесены и не положены в основание престола частицы святых мощей мучеников он считается неутвержденным и на нем нельзя совершать Литургию: на костях мучеников, в века кровавых гонений, утвердилась Вселенская Церковь и над их гробами были созданы первые христианские церкви.

Поэтому таким особенным был крестный ход, во главе которого митрополит Ювеналий с благословением возносил дискос с частицами святых мощей. Обойдя храм, крестный ход остановился перед закрытыми его дверями, и только после моления, двери храма открылись и мощи перенесли на престол. Как объяснено в описании богослужебного чина, этот момент крестного хода символизирует Воскресение Спасителя, а вход крестного хода в храм – Вознесение на небо и напоминает, что церковь является образом невидимого духовного неба.

Обновление

Освящение храма называется также обновлением, потому что через освящение простое помещение становится святым, способным для иной новой жизни. Существует

Благословение

правило, что если храм был осквернен (сдвинут престол, храм использовался в разных других целях), то он подлежит повторному освящению.

После закрытия монастыря в храме Покрова Божией Матери располагалась швейная мастерская, затем мастерские «Облхуффонда». Через 7 лет после восстановления обители, в 1996 году, храм освятили, но службы совершались только в алтаре Покрова Божией Матери.

Сестры монастыря много трудились: реставрировали храм, устанавливали резной иконостас, вышивали для него иконы. И теперь, когда Сергиевский придел освящен, в нем начинается новая жизнь, здесь будет служить Литургия. Это важное событие для сестер монастыря и всех жителей Коломны. В монастыре восстановлена еще одна святыня, появился храм, куда будут приходить, чтобы с особым благоговением попросить святого о помощи, получить его благословение.

«Преподобне отче Сергие, моли Бога о нас!»

История почитания святого как покровителя учащихся поучительна. По преданию сам преподобный Сергий рассказывал своим ученикам, что в детстве ему трудно давалось учение. Однажды мальчику явился старец, которому он рассказал о своем горе. Они вместе горячо помолились Богу, и старец сказал ему о том, что «если он верует, то знания ему будут открыты более, чем кому-либо», утешил: «А о грамоте не скорби, знай, что отныне Господь даст тебе разумение книжное более братий

твоих и товарищей, так что и других будешь наставлять».

Так дар Божий, столь неожиданно ему ниспосланный, воздействовал в юном ученике и просветил его ум, и он вскоре опередил в учении своих сверстников.



Освящение придела храма

нежского не только будучи школьниками, абитуриентами, студентами, но и каждый день, когда стремимся познать и научиться чему-то новому. И, независимо от возраста, все мы ученики в жизни духовной. Без познания Бога наши представления о строении мира остаются неполными и фрагментарными.

С началом учебного года!

Особенность профессии медика – постоянное стремление учиться. Церковь благословляет и освящает начало и продолжение учения. В Свято-Троицком Ново-Голутвином монастыре Общество православных врачей в честь святой блаженной Ксении Петербургской в течение восьми лет проводит медицинские конференции. В них принимают участие не только медики Коломны, но и Москвы, Московской области и других городов России. После летнего перерыва врачи вновь соберутся на традиционные встречи в монастыре.

1 сентября – День знаний

18 сентября, в субботу, в 12 часов дня состоится медицинская конференция, посвященная актуальным вопросам офтальмологии.

О том, как продлить здоровье наших глаз и бороться с их заболеваниями, о православном взгляде на сложные проблемы биоэтики и нравственные вопросы медицины расскажут ведущие ученые из МНТК «Микрохирургия глаза» им. С.Федорова. Вход на конференцию свободный, и поэтому все желающие смогут получить новые знания и услышать подробные ответы на свои вопросы. Ждем Вас в конференц-зале Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря.

С Днем знаний, дорогие читатели, учителя, ученики и родители! Желаем вам помощи Божией в постижении законов духовной жизни, постоянной работе над своей душой, успехов в учении, совершенствовании в своей профессии.

«Медицинский вестник»

Молитва перед учением

Преблагий Господи, ниспосли нам благодать Духа Твоего Святаго, дарствующаго и укрепляющаго душевныя наши силы, дабы внимающе преподаваемому нам учению, возрасти мы Тебе, нашему Создателю, во славу, родителям же нашим на утешение, Церкви и Отечеству на пользу.



Покровский храм с приделом преподобного Сергия Радонежского

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Стр 2

ПСИХОЛОГ
Е.А.САВИНА

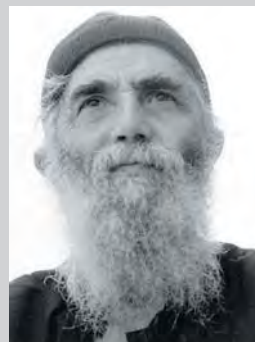
«ОБИДА И
ПРОЩЕНИЕ»



Стр 3

АКАДЕМИК
В.И.ЧИССОВ

«КТО РЕШАЕТ
КОМУ
УМИРАТЬ?»



Стр 4

ЗАСТУПНИЦА
УСЕРДНАЯ

СТАРЕЦ
ПАИСИЙ
СВЯТОГОРЕЦ
«ОСТОРОЖНО:
ЦЕЛИТЕЛИ»



«Не могу простить. Знаю, что это плохо, но обида моя не проходит...» Людмила Д. г. Коломна.

Это наиболее частая проблема, с которой обращаются к психологу. Обида... Человек чувствует боль, в душе рана, нанесенная словами или поступками людей, часто именно близких людей. Может быть, его отвергли, унизили, им пренебрегли. Несправедливо! Душа болит от обиды, эта боль почти физическая, о ней нельзя просто забыть. Она изменяет всю жизнь человека. Он плачет. Его лицо надолго остается скорбным, будто плач продолжается внутри. Человек, как в серьезной болезни, обращен внутрь себя. Обида отделяет его не только от обидчика, но и от всех других людей, потому что, хотя он и общается с ними, но говорит только о себе, ищет сочувствия, поддержки. Жалуясь на обидчика, человек «собирает ополчение» против него, распространяя зло вширь.

«...И остави нам долги наша якоже и мы оставим должником нашим» читаем мы в Господней молитве. Эту молитву дал Сам Христос Своим апостолам, когда они просили Его научить их чисто молиться Богу. Но, может быть, мы и не подозреваем, какой огромный

смысл содержится в этих словах. В этом прощении мы сами устанавливаем себе закон, по которому просим Бога судить нас по нашим грехам. Грехов много, суд страшен, и вот, Господи, прости нас, помилуй

Обида и прощение

— как и мы это делаем с теми, кто погрешил против нас. Прости нам, что мы прогневали Тебя — как и мы прощаем наших обидчиков. В меру нашего прощения — спаси нас... Эта же мысль повторяется многократно в Евангельских притчах, в поучениях Христовых. Значит, надо прощать тех, кто нас обидел.

Конечно, душа обидевшегося человека одинока и очень больна. Переживая свою обиду, человек возводит стену между собой и обидчиком, отстраняется, чтобы тот не мог повторить свой ужасающий поступок, даже не напоминая о нем. Само присутствие обидчика рядом болезненно. Даже его попытки просить прощения, сгладить свою вину могут встретить отпор. Слишком страшно вновь довериться!



«Мой брат не хочет бросить пить. Как же ему помочь?». Лариса, г. Коломна

России захлестнули алкоголизм, наркомания, игромания, лудомания, компьютеро- и прочие мании. Массовая культура воспитывает нас в том духе, что высшая цель — наслаждения, удовольствия, развлечения. Как вырваться из этого порочного круга, чем каждый из нас может помочь близким, увлеченным в дьявольские сети порока, размышляет психолог, руководитель Петербургского антинаркотического амбулаторного центра «Воскресение» о. Алексей МОРОЗ.

«Божье крепко, а вражье лепко» — Ужасно, когда человек раздваивается, слыша в Церкви одно, а через СМИ — другое. Церковь увещевает: «Не блуди». СМИ разнузданно поощряют: «Гуляй, раз тебе это дано. Это смысл жизни». Церковь наставляет: «Возлюби Господа своего и ближнего своего». СМИ настойчиво твердят: «Люби себя любимого, делай всё для своего удовольствия, и пусть весь мир подождёт». Когда всюду говорят, что грех — не грех, а норма жизни, задумываешься: а может быть, так и надо жить? И человек выбирает зло. Как гласит русская пословица, «Божье крепко, а вражье лепко».

А каков кратчайший путь получения удовольствия? Стакан или игла... Выпил, укололся — и все заботы ушли, ты кажешься себе умным и весёлым. Рядом такие же пьяньки, одурманенные друзья похлопывают по плечу: «Я тебя уважаю. Ты меня уважаешь...» Увы, срок действия алкоголя или наркотика заканчивается, а проблемы не исчезают, наоборот, плодятся. Но нет умения решать их. И вновь хватается слабодушный за шприц или стакан. Бесы толкают человека на этот путь, ибо через пороки получают власть над душою человека,

иногда даже вселяются в него.

Когда в наш центр приходят алкоголики и наркоманы, я спрашиваю: «Ощущали ли вы на себе воздействие демонических существ, видели или слышали их?» 20% ви-

дели и вступали с ними в контакт, 30% слышали слова, 50% ощущали силу, контролирующую сознание и заставляющую принимать наркотики и спиртное. Неудивительно. Сибирские шаманы и африканские колдуны — даром, что разные стороны света, — перед контактом с падшими духами, перед колдовством, принимают мухоморы и другие растения. Вот так же наркоманы и алкоголики открываются для воздействия бесов.

Есть у алкоголиков выражение: «Напиться до зелёных чёртиков». И это не галлюцинационный бред, это жуткая реальность. Алкоголь и наркотики срывают занавес чувств, который милосердно накинул Господь, чтобы закрыть нас от невидимого мира, и грешный человек начинает видеть его. И мир демонический не оставит человека, пока не уподобит себе, сделав таким же злым, никчёмным и враждебным Богу, или пока не доведёт до самоубийства.

Вот мы и подошли к причинам возникновения алкоголизма и наркомании: гедонистические установки на жизнь, т.е. жизнь ради удовольствия, и демоническое состояние человека, бесообладание им. Ведь 95% обращающихся к нам юношей и девушек — из неверующих семей, которые не знали Бога, не молились Ему; оставшиеся 5% пришли к Богу, когда случилось несчастье. Гром грянул, и мужик стал суетливо креститься. Почему не

Советы психолога Екатерины Савиной

Он готов убрать его из своей жизни, «убить его» в ней. И даже если на словах звучит: «прощаю», внутри — холод и неприятие: «ты

должен долго просить меня о прощении, умолять, унижаться передо мною, чтобы я понял, что я больше не унижен перед тобой». Некоторые люди злопамятны: помнят обиды долго, годы, иногда даже всю жизнь. Постепенно острая боль сглаживается, человек вновь становится способным видеть себя и мир вокруг, но обидчик долго-долго остается чужим.

Давайте посмотрим, как же помочь такому человеку? Конечно, боль обиды велика. Даже отпускная, забывая о ней через какое-то время, если вспомним — начинаем плакать. Болеем — значит, нужен врач. Кто же наши врачи?

Во-первых, конечно, Господь. Он — любит, не унижает, доверяет нам, надеется на спасение нашей души и трудится для этого. Поэтому мы и живем. Он «врач душ и телес наших». Значит, Ему и «возвещу печали моя». Должны ли мы Богу жаловаться на обидчика и просить его наказания? Попробуйте, и если сердце еще что-то чувствует, не закоснело — не сможете, потому что испугаетесь за обидчика.

сделать это заранее? Нет духовного воспитания. А исцеление возможно только через покаяние и изменение образа жизни. Чтобы возродиться, человек из слуги бесов должен стать рабом Божиим.

«Молюсь за сына, а он ещё больше пьёт»

Об этом предупреждал ещё праведный Иоанн Кронштадтский, и я не устаю повторять: если пьяница не захочет бросить пить — все священники мира не заставят его это сделать. Однажды ко мне подошла женщина, плачет: «Я читаю акафист за сына, а он стал пить ещё больше». Естественно, ведь человек сам должен захотеть исправиться. Вот о чём надо молить Господа! «Господи, покажи такому-то всю порочность его жизни и даруй ему желание бросить...» Человек должен уяснить, что если продолжит греховный образ жизни, он не только умрёт физически, но дальше пойдёт в ад — на вечные муки. Чем мы можем помочь?

Говорить близким правду и молиться за них. Не просто бормотать наспех: «Спаси, Господи, и помилуй», а понести молитвенный подвиг: читать Псалтирь, Евангелие, молитвы. Тогда у грешника душа откроется для благодати. Ибо существует духовный закон: «Всё, что ты будешь делать и посвящать за какого-то человека, — Бог по Своей любви будет вменять, будто он делал сам».

В России каждый четвёртый, включая женщин и детей, наркоман или алкоголик. А если взять чисто мужское население — каждый второй! Но задумайтесь: почему мы

Мы же все-таки христиане, только ветхозаветная мораль требовала от Бога мщения (можно видеть это в некоторых псалмах, например), но христианство, впитанное если не с верой, то с культурой, не позволяет нам просить зла для другого. Только «остави!»; но не «убей, растерзай его за меня!». Тут дело даже не в запретах, просто мы понимаем: обидчик — тоже Божий сын, усыновленный через Христа. Он тоже Его любимое чадушко, пусть и кривоватое, но тем более любимое, потому что его за это — жалко. И мы, кстати, кривоватые, и нас жалко. Как мы Богу скажем: вот, Господи, у Тебя два сына, он и я. Так ты его выпори, накажи жестоко, отправь в ад, а меня пожалей? Как от Отца можно требовать зла Его сыну? За ябеду доносчику — первый кнут! Итак, сердце не позволит жаловаться Богу на обидчика.

А что же можно сказать Богу? **Можно просить исцеления:** просить, чтобы ушла душевная боль. «Исцели язвы моя, Господи!». Доктор при сильной боли сначала старается унять ее лекарством. Но разве обезболиванием все и ограничивается? Важно устранить причину болезни, а исцеление обиды и означает устранение ее причины. Об этом мы поговорим в следующем номере нашей газеты.

Продолжение в газете № 10

Общее дело

употребляем различные «подстёгиватели»? Потому что давит, не даёт покоя душевная пустота. Бог создал человека для Себя, и ничем мы не можем насытиться, насладиться, как только войдя в Богообщение. Иначе душа будет ныть и требовать чего-то. Алкоголь, наркотики — это суррогаты, не способные заменить Богообщения.

Понять побуждения игромана, наркомана или алкоголика несложно, — это бегство из мира реального в мир иллюзорный, где спокойно и хорошо. Увы, долго живя надуманной жизнью, человек забрасывает учёбу, работу, разучается общаться с людьми. Развиваются психические заболевания, вплоть до шизофрении, когда люди «уходят» в виртуальный мир и не могут из него выйти.

Можно ли им помочь? Можно. Но мало принимать медикаменты, посещать психолога. Надо осознать, что поражено не только тело, но и душа. Нужны покаяние и молитва. «Признавайтесь друг перед другом в проступках и молитесь друг за друга, чтоб исцелиться» (Иак.5,16) — это закон духовного бытия, высказанный апостолом Иаковом.

Психоаналитики, кстати, положили первую его половину в основу своей работы. Люди, оказавшись в трудной жизненной ситуации, идут на приём и, проговаривая свои проблемы и перекладывая свой груз на чужие плечи, получают облегчение. Так жизнь духовную и священника пытаются подменить психоаналитиками. И в этом кроется главная опасность — человек не получает глубинного духовного исцеления. Ибо не было покаяния, не было молитвы. Когда мы приходим в церковь к Таинствам Исповеди, Причастия, Соборования, сам Господь становится нашим врачом и Целителем.

Записала Ирина РУБЦОВА «Православный Петербург»

Фитотерапия



СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей пахучий — двулетнее травянистое растение было хорошо известно как лечебное растение еще в Древнем Риме и Древней Греции. В России сельдерей появился в начале XVIII века. Все части растения содержат эфирное масло с характерным запахом. Наибольшее его количество отмечается в плодах — до 6%. Листья растения богаты аминокислотами, гликозидами, витаминами С, Е, группы В, каротиноидами, минеральными веществами. В корнях растения, кроме эфирного масла и витаминов, присутствуют аспарагин, холин, уксусная и масляная кислоты, фурукумарин, обладающие противораковой активностью. В салатных и черешковых сортах сельдерея витамина С в 4 раза больше, а каротина в 40 раз больше, чем в корнеплодных. В древности, разведенный водой или уксусом сок сельдерея использовали в качестве противорвотного средства. Авиценна отмечал, что «сельдерей лучше других растений влияет на желудок. Он хорош и для толстого кишечника, и для почек, и для мочевого пузыря. Вино, настоянное на сельдерее, помогает при затруднении мочеиспускания, отрыжке, болезнях нервов».

В наше время зелень и корнеплоды сельдерея используют в лечебно-диетических целях при гастритах, язвенной болезни и хронических колитах. Он усиливает диурез и выводит шлаки, полезен при быстрой утомляемости и чрезмерном возбуждении.

Для выведения шлаков и токсинов из организма используют настой травы сельдерея: 20 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 15 минут, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

При умственном переутомлении помогает отвар травы или корней сельдерея: 20 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в течение получаса, процеживают и доводят объем до первоначального кипяченой водой. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

При рвоте, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом колите, особенно сопровождающемся запорами, полезен настой корней сельдерея: 2 столовые ложки сухих измельченных корней заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивают в течение 2 часов, процеживают и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день. Для стимуляции аппетита настоем принимают за полчаса до еды.

При воспалительных заболеваниях почек помогает отвары травы и корня сельдерея: по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

При мочекаменной болезни с лечебной и профилактической целью, когда неизвестен тип камней, используют отвар свежесушенной травы и семян сельдерея.

При простатите показан прием отвара травы сельдерея. Свежий сок корней пьют при этом заболевании по 1—2 чайные ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар семян сельдерея пахучего хорошо помогает при болях в критические дни у женщин, принимают по 2—3 столовые ложки 3 раза в день.

При крапивнице и аллергических дерматитах соком сельдерея пахучего обрабатывают пораженные участки кожи.

При ожирении полезно принимать отвар травы и корней сельдерея пахучего по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Растение классифицируется как относительно безопасное при использовании в соответствующих объемах в течение коротких промежутков времени.

Внимание: нельзя применять препараты на основе сельдерея пахучего после шестого месяца беременности!



Директор НИИ онкологии им. П. А. Герцена (Москва), академик РАМН, хирург с 44-летним стажем, главный онколог РФ Валерий Иванович Чисов так отвечает в журнале «Фома» на вопрос об эвтаназии – намеренном прекращении жизни больного с целью уменьшения его страданий.

— Валерий Иванович, очень больной и актуальный в сегодняшнем мире вопрос: эвтаназия. Что Вы об этом думаете? — Как верующий человек я категорически против эвтаназии. Бог дал человеку жизнь, Бог ее и заберет в нужный срок. А как врач считаю, что мой профессиональный долг — лечить больного, а не убивать его.

Да, действительно, есть совершенно безнадежные больные, жизнь которых — сплошное страдание. И я могу быть абсолютно уверен в том, что вылечить их невозможно. Но ведь существует еще и симптоматическое лечение, когда врачи борются не с самой болезнью, а с ее симптомами. И если страдание является

симптомом неизлечимой болезни, я буду стараться облегчить это страдание, стараться сделать так, чтобы умирающий человек, хотя бы не мучился, не чувствовал боли. Есть ведь специальные обезболивающие препараты,

Кто решает – кому умирать?

есть транквилизаторы... Да, врач не может победить неизлечимую болезнь, но он может поддержать обреченного человека, помочь ему прожить последний отрезок его жизни. Сознательно отнимать жизнь у больного он не имеет права. Иначе — это уже не врач.

В Голландии разрешили эвтаназию. Но ведь у любой медали всегда есть две стороны. Представьте только, какой простор открывается здесь для криминального раздела собственности, для всевозможных фальсификаций диагноза, степени тяжести состояния больного... А потом нельзя забывать, что в большинстве случаев разговор об эвтаназии заводят не сами больные, а... их родственники, измученные болезнью близкого человека.

Мне запомнился эпизод из моей практики, случившийся еще в молодые годы, когда я был лечащим врачом. Один больной медленно и мучительно умирал. Мы ставили ему капельницы, вводили различные пре-

параты, но твердо знали — он не жилец. И вот его жена обратилась ко мне с вопросом: «Валерий Иванович, а зачем все это? Вы же только продлеваете его страдания. Не нужно, прекратите лечение, дайте ему умереть».

Что я мог ей ответить? Как мог, постарался объяснить, что если лечение прекратить, то страдания ее мужа резко усилятся. Он, например, не мог самостоятельно принимать пищу через рот, не мог пить... И я внутренне вводил ему соответствующие препараты, чтобы его не мучили голод и жажда. Или у него падало давление, и он испытывал головокружение, головные боли. Тогда я вводил лекарства, повышающие давление. И так во всем остальном...

Мне, конечно же, ясно, что вылечить такого больного я не смогу. А оставлять его наедине с его страданиями не по-Божески, я не могу так поступить. Но никогда мне в голову не приходила мысль о том, что можно решить эту проблему путем умерщвления больного. Считается, что эвтаназия гуманна, поскольку помогает избавиться человека от страданий. Но ведь бороться со страданием можно и другими способами.

Проблемы биоэтики

Сегодня в медицине есть здоровая альтернатива эвтаназии. Это хосписы, специализированные отделения для неизлечимых больных, в которых все организовано таким образом, чтобы сделать для человека последние месяцы или недели его жизни как можно менее болезненными.

Есть и религиозный аргумент против эвтаназии. Бог посылает человеку болезнь, чтобы исцелить его душу. И если эта болезнь неизлечима, значит, она послана для того, чтобы человек смог подготовить себя к будущей жизни, к встрече с Богом. Может быть, это прозвучит парадоксально, но в этом смысле болезнь является лекарством. Лекарством от греха. Мы ведь даже представить себе не можем, что происходит в душе человека, знающего, что жить ему осталось совсем немного. Быть может, это время окажется самым осмысленным и содержательным периодом его жизни, временем покаяния и примирения с Богом. И мы, врачи, просто не имеем права лишать больного этой возможности. Мы можем и должны облегчить его страдания. Но решать, когда и кому умирать, может один лишь Бог.

В основе этого заболевания лежит нарушение моторики (двигательной функции) желчного пузыря и желчных протоков. В результате

Исключаются: все бульоны (мясные, куриные, грибные, рыбные); жареные, жирные и острые блюда; тугоплавкие жиры (свиной,

неострые и несоленые сыры - российский, пошехонский, «атлет», некоторые сорта голландского; сливочное и растительное масло;

Врач советует

Кроме того, в нем много полиненасыщенных жирных кислот, ускоряющих окислительно-восстановительные процессы, облегчая пищеварение. Особенно хороши нерафинированные отечественные сорта растительного масла.

На десерт - спелые фрукты только сладких сортов; клубника, земляника (эти ягоды в свой сезон могут даже заменить настои желчегонных трав), сладкие фруктовые, ягодные соки и пюре. К некрепкому чаю можно подать мед, варенье, зефир, пастилу, мармелад, карамель, сухое галетное печенье. Печенье - дополнение к чаю, фруктовому пюре, сокам, кефиру. Нельзя есть его - «всухомятку».

Как видите, нет поводов для тревоги, что ребенок из-за диеты останется голодным.

Если у ребенка появились аллергические реакции, в перечень запрещенных продуктов внесите яйца всмятку (их лишь можно раз в неделю добавлять в запеканки), мед, рыбу, все овощи и фрукты с красной окраской - помидоры, морковь, клубнику, малину, смородину, вишню, черешню, сливу (черешню и сливу желтых сортов есть можно). По согласованию с врачом придется ограничить и сладости.

Диета при дискинезии желчных путей

этого происходит изменение желчеобразования, желчеотделения и застой желчи. За счет неправильного поступления желчи в 12-перстную кишку снижается активность пищеварительных ферментов.

Дискинетические расстройства у детей бывают двух видов: **гиперкинетические** и **гипокинетические**. В первом случае тонус желчного пузыря повышается, сфинктеры сжимаются, и желчь не может попасть в двенадцатиперстную кишку. При гипокинетической форме дискинезии стенки желчного пузыря и желчных путей, наоборот, расслаблены, и отток желчи замедлен. Ребенок жалуется на боли в области печени, горечь во рту, слабость.

Если врачи на основании обследования установили такой диагноз, необходимо в первую очередь соблюдать диету.

Запрещаются: мороженое, чипсы, напитки типа фанты, пепси, спрайты. От холодного, газированного может произойти спазм желчных путей, провоцирующий приступ боли.

При дискинезии желчных путей ребенок должен есть 4-5 раз в день, небольшими порциями.

бараний, утиный, гусиный); копчености и соленья; орехи, грибы, горох, бобовые, черный хлеб (из-за содержащейся в них грубой клетчатки); «острые» овощи - репа, редька, лук, чеснок, редис; из круп - пшено (оно имеет плотные клеточные оболочки, которые плохо перевариваются); свежая выпечка, кофе, какао, шоколад (переваривание этих продуктов заставляет слишком напрягаться ферментные системы); жевательная резинка. **Рекомендуются:** первые блюда вегетарианские (овощные и овощно-крупяные супы, щи, борщи) или молочные крупяные супы.

Вторые блюда: нежирные сорта мяса, птицы, рыбы - отварные или в виде паровых котлет; гарниры - рис, гречка, макароны, вермишель, отварные овощи; молочные каши из всех круп, кроме пшена, паровая творожная запеканка и паровой омлет; яйца всмятку (при хорошей переносимости их можно давать ребенку 2-3 раза в неделю).

Рекомендуются молоко и кисломолочные продукты - творог, кефир, нежирные ряженка и йогурт, сметана (только для заправки супов);

белый подсушенный хлеб либо так называемый второго дня (получерствый), сухие бисквиты или галеты.

Лук ребенку не рекомендуется, его стоит использовать для приготовления супов. Потребуется предварительная обработка: лук мелко нарежьте и на 15 минут залейте кипятком, затем слейте воду и, не обжаривая, положите в суп.

Вегетарианские супы можно разнообразить мясным или рыбным дополнением: сварите отдельно фрикадельки и положите в суп.

В первые блюда полезно добавлять чайную ложку растительного (иногда сливочного) масла, щепотку мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, растительным маслом сдабривать крупяные и овощные гарниры. Растительное масло с овощами обладает благоприятным легким желчегонным действием.



Развитие пищевой промышленности, изобретение новых упаковочных материалов

Надписи на упаковках

существенно увеличивают срок хранения скоропортящихся продуктов. Существует группа продуктов, которые не подвергаются обработке и поэтому в них применение добавок недопустимо. К этим продуктам относятся кефир, сметана, молоко, мед, крупы и тому подобное. Одновременно существуют безвредные добавки, и их на сегодняшний день разрешено использовать даже в детском питании. Обработанные же специальными химическими, так называемыми добавками-красителями, продукты могут храниться еще дольше.

Производители утверждают, что эти добавки безвредны. Но всегда есть риск, что люди со слабым здоровьем, страдающие астмой, аллергией и маленькие дети могут пострадать от химически обработанной пищи. Покупая нежно-розовые сосиски, колбасу, ветчину, йогурты, фруктовые соки, варенье, обратите внимание на буквы и цифры на упаковках и этикетках.

Не стоит сразу пугаться пищевых добавок с индексом «Е»: Российским законодательством разрешено производителю самому выбирать, указывать ли на этикетке просто номер индекса

«Е», или же разместить полное название применяемой добавки. Например, E500 или E330 это привычные нам сода и лимонная кислота соответственно.

В детском питании (для малышей до 5 месяцев - дальше разрешенный

список расширяется) на сегодняшний день можно использовать молочную кислоту, токоферолы, диоксид углерода, лецитины, лимонную кислоту и ее соли, фосфат натрия, разнообразные камеди. Например, E411 (камедь рожкового дерева) - это вещество натуральное и безопасное, к тому же помогающее снизить объем и число срыгиваний у детей. Здесь опасность может крыться только в передозировке.

Но производители часто вместо вредных добавок указывают просто их название: например, слово «аспартам» любители сладких газировок иностранного производства наверняка видели. Это вещество классифицируется в России как E951 и своим влиянием на серотонин в коре головного мозга способствует развитию маниакальной депрессии и припадкам паники и агрессии. Опасен аспартам и для тех, у кого нарушен обмен аминокислоты фенилаланина.

Адипиновая кислота и ее соли являются регуляторами кислотности и усилителями вкуса, вот их перечень: E-355 E-356 -357 - 359. Если человек употребит достаточную порцию про-

Это важно знать

дукта, произойдет передозировка добавки. Для справки - другие области применения адипиновой кислоты: производство нейлона, инсектицидов, смазок и пластификаторов.

Е 102 - тартразин - желтый или оранжевый краситель, применяется в производстве напитков, мясных продуктов, копченой рыбы, соусов и кондитерских изделий. Е 110 - желтый закат - используется в шоколадных и апельсиновых напитках, суповых и десертных концентратах. Е 122 - кармуазин - красный краситель, используемый во фруктовых десертах и джемах, соусах и суповых концентратах. Е 127 - эритразин - красный краситель, используемый для консервированных фруктов, десертов, печеня, ветчины и изделий из свинины. Е 132 - индигокармин - краситель для мясных продуктов. У детей может вызвать гиперактивность, плохо переносится при астме, и повышенной чувствительности к аспирину.

Кискусственным красителям всегда следует проявлять осторожность. Они могут провоцировать развитие аллергии, злокачественных опухолей, болезни почек, печени и т.д.

Особенно опасны эти добавки для детей. Будьте осторожны, дорогие наши читатели, старайтесь употреблять в пищу натуральные продукты!

Если мы летим в самолете

Тромбоз глубоких вен ежегодно во всем мире уносит жизни около 300 человек. Причина гибели этих людей - тромбы, образовавшиеся в венах после полета на самолете.

Длительное сидение в стесненных условиях приводит к замедлению тока крови от ног обратно к сердцу, в результате чего возникает густение, приводящее к тромбозу глубоких вен, с возможным развитием тромбоза легочной артерии (боль в груди, нарастающие одышка и цианоз).

Выделяют группы людей, которые подвержены подвержены **риску тромбозов**, это: беременные женщины; принимающие противозачаточные препараты, способствующие тромбообразованию; люди старше 40 лет; страдающие обменными нарушениями (артериальная гипертензия, стенокардия, артериальная гипертензия, стенокардия, ожирение и др.); лица, имеющие патологию свертывающей системы крови.

Профилактика тромбоза глубоких вен:

- употреблять больше жидкости (пить через равные промежутки

времени, избегая спиртных напитков и кофе) с целью профилактики обезвоживания.

- не сидеть неподвижно в кресле на протяжении всего полета - раз в час подниматься со своего места для того, чтобы пройтись по салону;

- каждые полчаса, сидя в кресле, поднимать ноги и вращать стопами в течение нескольких минут, давая нагрузку на икроножные мышцы, ликвидируя в них застой крови и молочной кислоты;

- нельзя сидеть в одном положении и скрещивать ноги в течение длительного времени;

- не спать в течение всего полета и не принимать снотворных таблеток, чтобы не оставаться без движения часами;

- в полет необходимо надевать свободную, удобную в одежду и обувь; не загромождать пространство под ногами;

- за час до вылета принять аспирин или другой дезагрегант, или подкожно ввести фраксипарин при наличии нарушения свертывания крови.



8 сентября – празднование Владимирской Иконе Божией Матери

Заступница Усердная

на Русь из Константинополя святому князю Мстиславу († 1132, память 15 апреля) и была поставлена в Девицьем монастыре Вышгорода - древнего удельного города святой равноапостольной великой княгини Ольги.

Сын Юрия Долгорукого святой Андрей Боголюбский в 1155 году принес икону во Владимир и поместил в воздвигнутом им знаменитом Успенском соборе. С того времени икона получила именование Владимирской. В 1395 году икону впервые принесли в Москву. Так благословением Божией Матери скрепились духовные узы Византии и Руси - через Киев, Владимир и Москву.

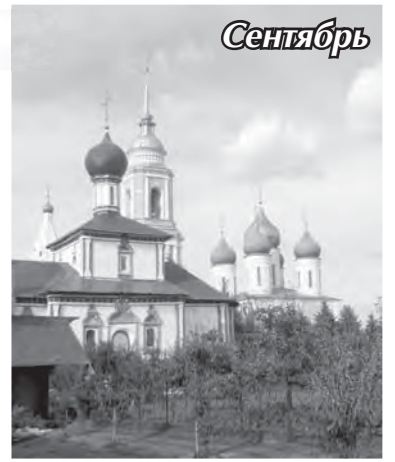
В 1395 году страшный завоеватель хан Тамерлан (Темир-Аксак) достиг пределов рязанских, взял город Елец и, направляясь к Москве, приблизился к берегам Дона. Великий князь Василий Дмитриевич вышел с войском к Коломне и остановился на берегу Оки.

Он молился святым Московским и преподобному Сергию о избавлении Отечества и написал митрополиту Московскому, святителю Киприану (память 16 сентября), чтобы наступивший Успенский пост был посвящен усердным молитвам о помиловании и покаянию. Во Владимир, где находилась прославленная чудотворная икона, было послано духовенство. После литургии и молебна в праздник Успения Пресвятой Богородицы духовенство приняло икону и с крестным ходом понесло ее к Москве.

Бесчисленное множество народа по обеим сторонам дороги, стоя на коленях, молило: «Матерь Божия, спаси землю Русскую!» В тот самый час, когда жители Москвы встречали икону на Кучковом поле, Тамерлан дремал в своем шатре. Он увидел во сне великую гору, с вершины которой к нему шли святители с золотыми жезлами, а над ними в лучезарном сиянии

явилась Великая Жена. Она повелела ему оставить пределы России. Проснувшись в трепете, Тамерлан спросил о значении видения. Знающие ответили, что сияющая Жена есть Матерь Божия, великая Защитница христиан. Тогда Тамерлан дал приказ полкам идти обратно. В память чудесного избавления Русской земли от Тамерлана на Кучковом поле, где была встречена икона, построили Срегенский монастырь, а на 26 августа (8 сентября нового стиля) было установлено всероссийское празднование в честь сретения Владимирской иконы Пресвятой Богородицы.

Пред Владимирской иконой Матери Божией свершились важнейшие события русской церковной истории: избрание и поставление святителя Ионы - Предстоятеля Автокефальной Русской Церкви (1448 г.), святителя Иова - первого Патриарха Московского и всея Руси (1589 г.), Святейшего Патриарха Тихона (1917 г.). Исторические дни, связанные с этой святой иконой, стали памятными днями Русской Православной Церкви.



1 сентября – Донской иконы Божией Матери.

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

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

12 сентября – Перенесение мощей благоверного князя Александра Невского.

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

14 / 1 сентября – Начало индикта (нового лета), 7513-го года от Сотворения Мира. Церковное новолетие. Император Константин Великий, в честь победы 1 сентября 312 г. над Максентием объявил свободу христианской веры. Отцы I Вселенского Собора (325 г.) в память об этом определили начинать новый год с 1 сентября, как дня, который стал «началом свободы христианской». В России Петром I день новолетия был перенесён в 1699 году на 1 января, но по церковному календарю начало нового года остаётся прежним.

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

21 сентября – Великий двенадцатый праздник – Рождество Пресвятой Богородицы.

24 сентября – Преподобного Силуана Афонского.

27 сентября – Великий двенадцатый праздник – Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня.

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

Радио «БЛАГО»
Эфирное вещание
102,3 FM
Интернет-вещание
www.radioblago.ru/efir/

ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ

00:00 Псалтирь.
03:20 Евангелие.
06:00 Утренние молитвы.
06:28 Литургия.
07:20 12:00 и 19:00 «Свободный Университет» Л.С.Выгодский. «Психология искусств»
09:00 Литературные чтения. Ч.Айтматов. «И дольше века длится день».
10:00 и 22:00 «Граждане неба». Житие благоверной Княгини Анны Кашинской.
13:40 «Исторические перспективы» Б. Стариков. «Охотники на шпионов. Контрразведка Российской империи».
14.30. «Портрет мастера».
15:00 «Граждане неба».
5:30 «Детство, отрочество, юность». А.Дюма. «Граф Монте Кристо»
16:30 Литературные чтения.
18:00 «Вечернее Богослужение».
20:30 «Сказка за сказкой».
21:00 «Исторические перспективы». Л.Фейхтвангер. «Лже-Нерон».
22:30 Вечерние молитвы.

Телефон
Радио «БЛАГО» 102,3 FM:
8.800 100 1023
звонок бесплатный



По преданию Владимирская икона Божией Матери написана Евангелистом Лукой на доске от стола, за которым трапезовал Спаситель с Пречистой Матерью и праведным Иосифом. Божия Матерь, увидев этот образ, произнесла: «Отныне ублажат Меня все роды. Благодаря Рождшегося от Меня и Моя с этой иконой да будет».

В 1131 году икона была прислана

Как победить гнев?

- Старец, я хочу освободиться от гнева.

- Гнев, чистый гнев - это сила души. Если человеку от природы кроткому это свойство его характера помогает в духовном совершенствовании, то человеку гневливому в два раза больше пользы от силы, которая заключена в его характере, только бы он эту силу гнева использовал против страстей и против лукавого. Если он не будет пользоваться этой силой правильно, то ей воспользуется диавол. Если человек по природе мягкий не постарается приобрести мужества, то не будет способен к большим делам. А гневливый, если решится на что-то большое и обратит свой гнев против зла, то считай дело сделано. Поэтому высот в духовной жизни достигают люди, в которых есть искра сумасбродства.

- Значит, мне нужно было бы гневаться на диавола, а не на сестёр.

- Видишь ли, вначале человек гневается на других, потом, если будет подвизаться, станет гневаться на тангалашку (диавола), а в конце приходит к тому, что гневается только на своего ветхого человека, на свои страсти. Потому старайся гневаться только на тангалашку и на свои страсти, а не на сестёр.

- Отче, мой гнев и упрямство - это детские страсти?

- Нет, дорогая! Понятно, если маленький ребёнок злится, стучит ножками и кричит «не хочу, не буду!» Но с возрастом он должен от этого избавиться, сохранить только детскую простоту, непосредственность, а не свои

детские глупости. Видишь, некоторые потом до чего доходят! Бьются в гнев головой о стенку - хорошо, что Бог так устроил, что у людей крепкая голова, поэтому с ними ничего не случается!

же самое, когда он в плохой духовной форме, у него нет трезвения, терпения, снисходительности.

- Почему я гневаюсь по малейшему поводу?

Старец Паисий Святогорец

Другие рвут на себе одежду! Был человек, который каждый день в гнере рвал на себе рубашку. Рвал на кусочки, чтобы не срываться на других.

- Получается, что гнев - это вымещение злобы?

- Да, но не лучше ли вымещать злобу на своём ветхом человеке, чем на других?

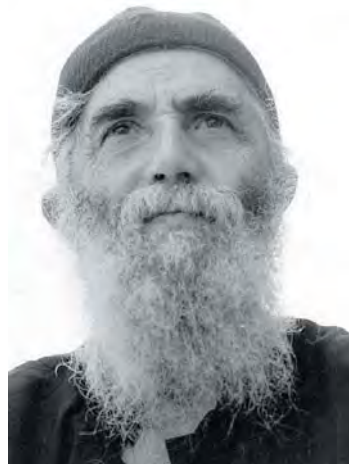
Почему мы гневаямся

- Мне кажется, что я не гневаюсь, а просто раздражаюсь.

- Это как? Если раздражаешься, то должна посмотреть, нет ли в тебе страсти гнева. Одно дело, если человек в раздражении скажет резкое слово, потому что он устал, у него что-то болит, есть какие-то проблемы и т. д. Иной и на приветствие может ответить: «Да отстань ты!» - хотя ему ничего плохого не сказали, сказали только «здравствуй». Но человек устал, ему больно, поэтому так и реагирует. Ведь даже самый терпеливый ослик, если его перегрузить, будет лягаться.

- Когда у меня нет мира с собой, то меня раздражает любая мелочь.

- Если у тебя нет мира с самой собой - значит, у тебя духовное недомогание и неудивительно, что ты так реагируешь. Если человек болен, он иногда устаёт даже от звуков речи. То



- Гневаешься, потому что думаешь, что всегда виноваты другие. В тебе гнев происходит от того, что ты принимаешь относительно других помыслы, приходящие слева (от духа зла). Если будешь принимать помыслы, приходящие справа (от Ангела), то не будешь обращать внимания на то, что тебе сказали и как сказали. Будешь принимать ответственность на себя и не будешь гневаться.

- Но, я не могу поверить, что всегда виновата именно я.

- Похоже, что в тебе есть скрытая гордость. Смотри, осторожно, ведь

гнев несёт в себе самооправдание, гордость, нетерпение, наглость.

- Почему сегодня люди так легко раздражаются?

- Сейчас и мухи раздражаются! У них упрямство, настойчивость!

Раньше, если ты муху отгонял, она улетала. Теперь упорно сидит... Но правда и то, что сегодня и некоторые виды деятельности не только не помогают обретению душевного спокойствия, но могут и спокойного от природы человека сделать нервным.

- Отче, как же мне преодолеть гнев?

- Задача в том, чтобы не доходить до гнева. Молоко, если не успеешь вовремя снять его с огня, поднимается и сразу убегает.

- А как не доходить до гнева?

- Необходимо бодрствование. Следя за собой и сдерживая свой гнев, чтобы страсть не пустила в тебе корни. А иначе, даже если ты потом захочешь вырвать её топором, она постоянно будет давать новые побеги. Помни сказанное пророком Давидом: «Уготовихся и не смутихся». Знаешь, как один монах поступал? Выходя из кельи, он крестился и говорил: «Боже мой, сохрани меня от искушений». Он был готов к встрече с искушением. Слово стоял на страже. Смотрел, с какой стороны придёт искушение, чтобы защититься от него. Если какой-нибудь брат делал ему что-то плохое, он был готов и отвечал ему кротостью и смирением. То же делай и ты.

Блаженной памяти старец Паисий Святогорец. «Слова». Том V. «Страсти и добродетели». Издательский дом «Святая Гора», М., 2008

густин. - Разумеется, невозможно, но я скорее вычерпаю моей ложкой это море и введу его в ямку, чем ты своим умом проникнешь в неведомую тайну Святой Троицы и вместишь её в свою книгу.

КОНСТАНТИН ФИЛОСОФ ПРОТИВ МУДРЕЦОВ

Однажды языческие мудрецы спросили у святого Константина Философа: - Как вы, христиане, разделяете Единого Бога на три Бога? - Не говорите напраслины, ответил мудрец. Отец, Сын и Дух Святой - не три Бога, а три лица Единого Божества. Посмотрите на солнце, в нём три особенности: круг, сияние

и теплота, и сравните это с Пресвятой Троицей. Солнечный круг есть Подобие Бога Отца, ибо как круг не имеет ни начала, ни конца, так и Бог безначален и бесконечен; и как от солнечного круга исходят сияние и теплота, так и от Бога Отца рождается Сын и исходит Дух Святой. Сияние есть подобие Бога Сына, рождённого от Отца и просветившего весь мир Евангелием. А теплота есть подобие Духа Святого, который предвечно исходит от Отца. Итак, рассматривайте солнце и познаете Пресвятую Троицу. Солнце состоит из трёх составляющих, но разделяется ли оно на три солнца? Так и Пресвятая Троица, хотя и имеет три лица, однако не разделяется на три Бога.

КОРОТКИЕ РАССКАЗЫ

ДВА ПОДАРКА

Желая испытать мальчика в знании истинной веры, дядя сказал ему: - Если ты скажешь мне, где находится Бог, то я сделаю тебе прекрасный подарок. - А я, - возразил мальчик, - сделал бы вам два подарка, если бы вы сказали мне, где Его нет!

БЛАЖЕННЫЙ АВГУСТИН И ОТРОК

На африканском берегу моря в городе Иппоне блаженный Августин писал книгу «О Святой Трои-

це». Утомлённый чрезвычайным напряжением ума, слившегося проникнуть в глубочайшую из тайн, великий писатель вышел на морской берег для отдыха. Наслаждаясь вечерним воздухом, Августин, однако же, не переставал думать о предмете своих исследований. Вдруг он заметил отрока на берегу, который небольшой ложкой черпал воду из моря и выливал в углубление. - Что ты делаешь? - спросил его блаженный Августин. - Хочу вычерпать море и вместишь его в ямку. - Но это невозможно! - сказал Ав-

Учредители: Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской. Православное общество врачей г. Коломны, Телефон экстренной помощи 614-27-44. Гл. редактор А.Г. Кульша. Редакция: Сивова Л.П., 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 2024.

Медицинский
ВЕСТНИК

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

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

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